

Éjaculation précoce : pourquoi tant de hâte ?

Elle est devenue le premier motif de consultation des hommes en sexologie. Peur de ne pas être à la hauteur, problèmes physiologiques ou de couple... Ils osent enfin parler. Analyse de sexologues et recherche de solutions.

Philippe Testard-Vaillant

La première fois, Virginie n'a rien dit. La deuxième fois, cette jeune avocate a voulu en parler à Baptiste, qui l'a mal pris. La troisième fois... Il n'y a pas eu de troisième fois : « Il avait pourtant tout pour me plaire. Un vrai gentil, "à l'ancienne". Mais quand j'ai compris que j'hébergeais un éjaculateur précoce sous mes draps, j'ai rompu le bail, sans préavis. Et sans circonstances atténuantes ! » Baptiste n'est pas une exception. Selon le rapport Spira Bajos sur la sexualité des Français -réalisé entre septembre 1991 et février 1992, auprès de 20 055 personnes âgées de 18 à 69 ans-, 27 % des hommes souffrent de ce dysfonctionnement. « Techniquement parlant, l'éjaculation précoce se produit deux à trois minutes après la pénétration, parfois avant, explique Sylvain Mimoun, gynécologue et andrologue. On parle alors d'éjaculation ante portas. Pour laisser moins de place à la notion de temps, qui ne signifie pas grand-chose, je préfère parler d'"éjaculation prématurée", c'est-à-dire trop tôt par rapport à la partenaire. »

La performance érigée en norme

Ce trouble, qui caracole en tête des dysfonctionnements sexuels masculins, loin devant l'impuissance (20 %) et l'essoufflement du désir (19 %), est devenu le premier motif de consultation des hommes en sexologie. Cette flambée ne surprend pas Mireille Dubois-Chevalier, psychothérapeute et sexologue : « Si statistiquement le nombre d'éjaculateurs précoces n'a pas augmenté, la demande de conseils pour améliorer les choses, elle, est en forte hausse. Il faut dire que le discours social a changé, la médiatisation omniprésente de la sexualité érige la performance en norme, et fait subir à l'homme une pression constante. » Reste une question : pourquoi tant de hâte ? Surtout quand l'éjaculation précoce n'est pas due à un problème purement physique (phimosis, frein du prépuce trop court, prostatite...) relevant de l'urologie ou, chez la partenaire, à un défaut de lubrification vaginale favorisant les frottements, donc l'excitation, lors de la pénétration. Cette rapidité est d'abord inscrite dans les gènes masculins : comme tous les animaux mâles, l'homme est programmé pour éjaculer prestissimo, surtout à l'aube de sa sexualité, pour des raisons liées à l'instinct de procréation. Bref, s'il ne pensait qu'à lui-même, tout mâle serait naturellement précoce.

Des émotions mal maîtrisées

Cela étant, d'autres facteurs, psychologiques, entrent aussi en ligne de compte : la peur de s'engager (éjaculer rapidement est un bon prétexte pour rompre une relation difficile à assumer), le besoin de vivre continuellement sous pression (« Une débauche d'énergie qui stimule le système orthosympathique et accélère la survenue de l'éjaculation », précise Catherine Solano, sexologue), ou encore... le trac. « La plupart du temps, l'éjaculateur prématuré présente un terrain psychoémotionnel fragile remontant à la puberté, c'est-à-dire à l'époque de ses premiers rapports sexuels, mal maîtrisés,

indique Sylvain Mimoun. Or, quand le corps s'habitue tôt à éjaculer vite, un conditionnement physiologique se met en place et s'auto entretient de manière réflexe. » Jean-Denis, 37 ans, éditeur surbooké, en sait quelque chose : « Quand j'angoisse à l'idée de jouir vite et que je tente de battre des records de lenteur, je me crispe et précipite le bouquet final. Je n'arrive jamais à me laisser vraiment aller... Du coup, j'espace de plus en plus les rapports ou je les évite, purement et simplement, par peur du ridicule ! » Ultime accusée, la masturbation, davantage pulsionnelle qu'émotionnelle : « Le problème n'est pas sa pratique en soi, mais sa rapidité d'exécution, sa déconnexion de l'autre, son manque d'érotisation et la culpabilité qui s'y rattache », explique Catherine Solano.

Quand la rupture se profile

Finie l'époque où les explosions express couronnaient des héros à la virilité triomphante, tel Napoléon troussant Joséphine au pas de charge ! François, lui, du haut de ses 24 ans, jure avoir trouvé la parade : « J'éjacule discrètement au bout de dix-quinze secondes. Mais comme j'arrive à "recharger" deux-trois fois en une heure et demie, je peux satisfaire ma copine sans qu'elle y trouve à redire ! »

« Au début d'une liaison, certaines femmes sont contentes d'entendre la fameuse phrase : "Je ne peux pas me retenir parce que je t'aime trop !" poursuit Sylvain Mimoun. Elles se sentent rassurées dans leur féminité : "Si cet homme éjacule vite, c'est qu'il a du désir pour moi. Et tant pis si l'émotion déborde !" A la longue, beaucoup le vivent mal et osent exprimer leur mécontentement, leur gêne ou leur frustration. C'est pourquoi l'éjaculation précoce est devenue une cause de rupture du couple. » Et les hommes s'interrogent. « Je suis mariée à une femme formidable, mais j'ai très peur que notre relation finisse par casser à cause de mon éjaculation précoce, s'inquiète Matthieu, 30 ans, informaticien. Pour l'instant, elle le supporte, parce que je suis aux petits soins pour elle et que les enfants sont petits. Pour combien de temps ? »

Établir un nouvel équilibre

Bertil, architecte naval, la quarantaine, a connu pire : « Mon amie, que je vénérerais, en a eu marre et m'a lâché il y a un an. J'ai fait une grosse dépression dont j'émerge tout juste. Mais avec une angoisse des femmes nouée aux tripes, que je n'arrive pas à dissiper ! » Pour Mireille Dubois-Chevalier, les mots de Bertil brosent le portrait-robot de l'amant TGV et de la femme castratrice : « En règle générale, un tel profil d'homme renvoie à une personnalité immature qui a toujours cherché à donner satisfaction à sa maman, qui n'a pas connu de crise d'adolescence et qui met sa partenaire sur un piédestal. Une femme "forte", rassurante, bloque son affirmation de soi et va vivre, de son côté, dans une situation de rivalité (évidemment inconsciente) avec lui. Ils se complètent structurellement, mais s'empêchent mutuellement de gagner en maturité. »

Fondamentalement, insiste la psychologue, « la première des choses, pour un homme, est de récupérer et d'intérioriser le mode d'emploi de son corps pour devenir réceptif à ses propres sensations et ne plus craindre le toucher. Plus il apprendra la confiance, la détente, la sensualité, la disponibilité, plus il aura de facilités à réguler sa fonction sexuelle pour s'adapter à la demande de sa partenaire et à retarder son éjaculation. Et plus cela diminuera en lui l'excitation pure pour faciliter le passage

© <http://www.psychologies.com/Couple/Problemes-sexuels/Ejaculation-precoce/Articles-et-Dossiers/Ejaculation-precoce-pourquoi-tant-de-hate>

vers la volupté. » Avec, en ligne de mire, le souci de s'affirmer, de (re)conquérir un rôle viril et de remettre sa partenaire dans une position féminine. Et Philippe Brenot, psychiatre et anthropologue, de conclure : « Le but étant que les partenaires réfléchissent ensemble à un nouvel équilibre érotique de leur couple, hors de la performance et de l'orgasme à tout prix. »

L'avis du spécialiste, Catherine Solano

Catherine Solano : « L'hypnose aide à retrouver une sexualité naturelle »

L'éjaculation précoce n'est pas une fatalité. A côté des techniques classiques de rétention à pratiquer à deux ou en solo (lire *La Sexualité au masculin* de Catherine Solano, Marabout, 2000), l'hypnose ericksonienne propose de travailler conjointement sur le corps et l'esprit. Le docteur Catherine Solano, sexologue, qui utilise cette méthode, revient sur les bienfaits de cette technique.

Psychologies : En quoi consiste l'hypnose éricksonienne ?

Catherine Solano : Pour simplifier, disons que nous utilisons un état modifié de conscience, comme celui que l'on peut éprouver quand on est dans la lune. Pour y accéder, le patient se concentre sur des sensations liées à un souvenir très agréable et laisse vagabonder ses pensées. Une séance dure environ une demi-heure. Ensuite, il se sent détendu, comme après une sieste.

Que fait l'hypnose pour retarder l'éjaculation ?

D'abord, elle apprend au corps à se laisser aller pour que la sexualité devienne – ou redevienne – quelque chose de simple et de naturel. Pour montrer au patient qu'il peut changer de comportement, le thérapeute procède fréquemment par suggestions indirectes, en recourant à la métaphore. L'inconscient, qui fonctionne de manière analogique plus qu'analytique, comprend très bien ce langage imagé, ce qui l'amène à dépasser ses résistances et à mobiliser ses potentiels positifs.

Cette technique guérit-elle définitivement l'éjaculation précoce ?

Il y a toujours des risques de « rechute ». Mais l'hypnose est très performante pour résoudre un problème ponctuel, notamment lié au stress. Tout peut rentrer dans l'ordre en quelques séances.

Témoignage : « Au début, je l'ai très mal vécu »

Thierry, 32 ans, est éjaculateur précoce. Et fier de l'être. Il a fait de son dysfonctionnement un atout majeur de son épanouissement sexuel.

« Je ne culpabilise pas de savoir et de faire savoir que je jouis en une minute, une minute trente ! Au début, je l'ai très mal vécu, j'ai énormément gambé. Vers 20 ans, j'ai même arrêté de faire l'amour pendant un an. Jusqu'à ce que je rencontre une fille très cérébrale

© <http://www.psychologies.com/Couple/Problemes-sexuels/Ejaculation-precoce/Articles-et-Dossiers/Ejaculation-precoce-pourquoi-tant-de-hate>

et un peu ambiguë sexuellement. Notre flirt a duré des mois. On se contentait d'attouchements, de plus en plus poussés. Et ça collait très bien entre nous. Aujourd'hui, je suis arrivé à la conclusion que c'est sans doute la nature du "mâle" qui veut ça, et qu'il y a plein de filles pour qui la pénétration n'a pas vraiment d'importance. Avec elles, je me comporte en champion des préliminaires, que je fais durer le plus longtemps possible pour ne plus avoir à faire que deux ou trois va-et-vient avant de jouir. Et je vous garantis que ça marche... »

janvier 2003