

Préparer une consultation chez le sexologue

Vous avez décidé de consulter un médecin parce que vous pensez souffrir d'éjaculation précoce. C'est une démarche qui n'est pas toujours facile au premier abord. Mais vous verrez qu'après avoir discuté avec votre médecin, vous penserez : « *C'était si simple ! J'aurais finalement pu me décider plus rapidement à consulter !* »

Pour mieux vous aider, votre médecin va certainement vous poser des questions durant la consultation. Certaines questions peuvent vous paraître très personnelles ou embarrassantes. C'est normal, la sexualité est un sujet intime et sensible qui n'est jamais facile à aborder. Prenez votre temps et répondez le plus honnêtement et le plus clairement possible. C'est important, car **vos réponses vont aider votre médecin** à vous apporter la solution qui vous correspond.

Voici un exemple de questions que votre médecin pourra vous poser. Prenez le temps de les lire et de penser aux formulations que vous utiliserez pour y répondre. En préparant vos réponses cela vous permettra d'être libéré de ce souci et vous serez plus attentif à ce que vous expliquera votre médecin. **La consultation n'en sera que plus utile.**

Depuis quand avez-vous ce problème d'éjaculation précoce ?

- Depuis le début de votre vie sexuelle ?
- Depuis un changement de partenaire ?
- Depuis que vous avez des soucis ?
- Ou une autre réponse ?

Votre éjaculation précoce est-elle systématique ?

- Votre éjaculation est-elle trop rapide dans 100 % des cas ?
- Une fois sur 2 ?
- Ou seulement de temps en temps ?
- Avec telle partenaire et pas telle autre ?

Combien de temps dure votre relation à partir de la pénétration ?

- L'éjaculation survient avant la pénétration, pendant les préliminaires ?
- La durée est de 30 secondes ?
- Une minute ? 3 minutes ? Ou plus ?

Bien sûr, vous n'avez pas un chronomètre sur vous, c'est juste une évaluation.

En moyenne, quelle est la fréquence de vos relations sexuelles ?

- Très rares ?
- Une fois par mois ou tous les 15 jours ?
- Une fois par semaine ?
- 2 à 3 fois par semaine ?
- Tous les jours ou presque ?

Bien sûr, cela peut varier selon les moments et vous ne prenez pas de notes. Mais cette information aidera beaucoup le médecin.

Avez-vous des difficultés d'érection ?

- Peur de perdre votre érection ?
- Des pannes de temps à autre ?
- Des pannes régulières ?
- Ou aucun souci de ce côté ?

Comment réagit votre partenaire ?

- Bien, elle vous soutient et vous comprend, elle est prête à vous aider ?
- Elle ne se soucie pas de ce problème qui ne la gêne pas ?
- Elle se sent très frustrée ?

A quel point cette éjaculation précoce vous affecte-t-elle ?

- Énormément et vous avez peur de rater votre vie à cause de ça ?
- Beaucoup, vous vous sentez déprimé ?
- Un peu, mais ça n'est pas non plus une catastrophe ?

Qu'est-ce qui vous gêne le plus et vous motive pour consulter ?

- Cette éjaculation précoce affecte votre confiance en vous et votre vie toute entière ?
- Ne pas donner suffisamment de plaisir à votre partenaire ? Votre plaisir est amoindri par cette éjaculation précoce ?
- Vous avez peur que votre relation de couple ne dure pas, bien que vous en ayez envie ?
- Ou autre chose encore ?

Qu'avez-vous déjà fait pour résoudre ce problème ?

- Rien pour l'instant ?
- Vous avez fait des recherches sur Internet ?
- Vous en avez parlé en couple ?
- Vous avez déjà consulté ?
- Vous avez essayé des exercices seul ou en couple, et si oui, lesquels ?