

# 7 stratégies pour retarder l'éjaculation

Envie de prendre votre temps sous la couette ?

Voici 7 stratégies pour œuvrer sur la durée et vous lancer dans un vrai marathon.

## 1/ STOP & GO : UNE PAUSE AU BON MOMENT REFROIDIT LE MOTEUR

La passion l'emporte sur vos sens ? Essayez de pratiquer l'exercice de base que conseillent les spécialistes. Le stop & go, des célèbres sexologues américains Masters et Johnson, est une technique naturelle et classique. Cette méthode permet aussi de se rééduquer et d'apprendre à gérer par soi-même.

**Que faire ?** Si vous sentez que vous vous apprêtez à éjaculer, bloquez. Revenez aux préliminaires. Jouez, caressez, embrassez. Une fois la tempête passée, recommencez. Ça transformera vos effusions en gestes romantiques, et vous ferez coup double.

## 2/ APPUYEZ SUR LE FREIN POUR CONCLURE PLUS TARDIVEMENT

Si le stop & go ne fonctionne pas, soyez plus drastique. Le squeeze est aussi une méthode de Masters et Johnson (mise au point à partir de l'analyse de 10 000 étreintes) également efficace bien que, peut-être, plus perturbante dans la trajectoire érotique.

**Que faire ?** Vous avez atteint le point de non-retour et êtes en passe de finir en mode hors contrôle ? Vous n'avez pas d'alternative et devez prendre la situation en main : avec le pouce, l'index et le majeur comprimez la zone sous le gland (au moins 3 secondes) de manière à bloquer le flux. Cette technique de durs se montre efficace dans 90 % des cas.

## 3/ GAGNEZ UN TEMPS PRÉCIEUX GRÂCE AUX "TENUES" MOULANTES

Les problèmes de précocité tiennent parfois de l'hypersensibilité du gland. Le bout du pénis devenant chatouilleux, quelques frottements suffisent à déclencher l'explosion. Une solution classique consiste à utiliser des préservatifs adaptés. ça ne réapprend pas le contrôle, c'est parfois gênant voire contraignant (moins de sensations, donc moins de plaisir), mais c'est efficace.

**Que faire ?** Utilisez un préservatif retardant. Il en existe deux types : ceux anatomiques restreignent littéralement à hauteur du gland et « étranglent » l'éjaculation ; ceux enduits d'un anesthésique local réduisent la sensibilité.

## 4/ ADDITIF CHIMIQUE : PLUS DUR, PLUS LONGTEMPS

Si en plus d'un problème de longévité vous souffrez de troubles de l'érection, tournez-vous vers une aide pharmacologique. Mais attention : ces médicaments consistent à améliorer l'érection, pas à la faire durer. Ils sont conseillés aux hommes éjaculant rapidement plutôt par peur de la panne.

**Que faire ?** Discutez de ce type de pilules bleues avec un spécialiste. Une recherche publiée par le Journal International des Pratiques Chirurgicales, a démontré que certains hommes ne « durant » pas plus de 4 minutes, pouvaient ainsi doubler leur temps d'érection, voire parfois le tripler.

## 5/ EXERCICE DE KEGEL : UN TRAVAIL SUR LA RÉSISTANCE

Les muscles sont des éléments fondamentaux en sexe aussi. Et nous ne parlons pas de biceps – même s'ils peuvent servir à atteindre l'objectif –, mais des muscles du

périnée qui servent à calmer les urgences – comme quand on doit se retenir de courir aux toilettes pendant une confrontation avec le boss.

**Que faire ?** Pour les renforcer, pratiquez l'exercice de Kegel qui résout les problèmes d'éjaculation précoce dans 40 % des cas. Contractez les muscles du pubis pendant 3 secondes (comme si vous deviez bloquer le flux d'urine), puis relâchez 6 ou 7 secondes. Faites ça chaque fois que vous le pouvez, même au bureau. Mais tentez d'éviter les grimaces pendant vos séances. Exécutez ainsi une série de 20 et répétez toutes les heures. Contractez, relâchez, puis bloquez à nouveau. Exercice efficace : il ne vous faudra pas attendre plus de 4 à 8 semaines pour en ressentir les premiers effets positifs. Restez motivé !

## **6/ LA BONNE position N'EST PAS LA PLUS CLASSIQUE**

Vous êtes du genre traditionnel ? Après quelques préliminaires, vous allez à l'essentiel avec la position du « missionnaire » ? C'est la plus connue, mais aussi la plus risquée parce qu'elle facilite l'éjaculation en faisant pression sur l'abdomen.

**Que faire ?** Évitez toujours de vous mettre dessus à cause des tensions musculaires engendrées : plus il y en a, plus il y a de risques. Au mieux, demandez à votre partenaire de se mettre dessus et épargnez-vous les mouvements. Si vous ne bougez pas, vous ne faites pas d'efforts et n'accélérez pas le processus.

## **7/ LE GEL ANESTHÉSIQUE POUR UNE EFFICACITÉ IMMÉDIATE**

Les gels bénéficient d'un principe actif, la xylocaïne, qui réduit les risques de précocité. Bien que tous les anesthésiques aient pour but d'engourdir, gênant parfois les sensations, ils sont toutefois à tester pour leur efficacité. Enfin, si certains n'aiment pas, d'autres adorent.

**Que faire ?** Le produit, spécialement conçu pour les muqueuses, s'applique juste avant l'acte. N'utilisez jamais de crèmes pour la peau, plus agressives et irritantes. Sur prescription médicale.

## **DÉCOUVREZ SI TOUT VA BIEN AVEC LE TEST DES 18 COUPS**

En réalité, il y a peu de probabilité que votre rapidité, pendant les ébats, induise quoi que ce soit de grave. Le stress du travail, l'angoisse qui vous accompagne pendant les premiers temps avec une nouvelle partenaire ou les abstinences prolongées sont autant de causes de la précocité. Dans tous les cas, les experts affirment qu'il doit se passer en moyenne une dizaine de minutes (voire un peu moins) entre la pénétration et l'orgasme. Les rapports qui durent des heures n'existent qu'au cinéma, ou dans les histoires de comptoir. Voire, au mieux, dans des actes du style tantra impliquant beaucoup d'immobilité et quelques mots. Quoi qu'il en soit, souffrent d'éjaculation précoce ceux qui arrivent au but en moins de 18 coups de pelvis (soit 30 secondes à 1 minute). Si vous durez plus que ça, vous n'avez pas de soucis à vous faire... le problème n'est pas là. Au contraire ! Cherchez à vous relaxer, car cela ne pourra être que bénéfique pour votre santé sexuelle.