

Pourquoi attendre ?

Ce trouble doit être traité le plus tôt possible, la politique de l'autruche ne peut conduire qu'à un renforcement du problème, à une situation de blocage et des problèmes relationnels avec la partenaire sont prévisibles, à moins qu'elle ait ses propres difficultés, que sa sexualité soit vécue comme une corvée et qu'un rapport expéditif soit pour elle une véritable aubaine, mais elle espacera inmanquablement la fréquence des rapports jusqu'à ne plus en avoir.

Si vous vivez seul, ne vous enfermez pas dans votre coquille. La plupart de nos activités demandent un travail d'apprentissage et notre sexualité n'échappe pas à cette règle. Vous pouvez essayer la méthode de rééducation décrite dans les pages suivantes, elle m'a donné entière satisfaction.

Le témoignage de CyR, posté le 18-09-2003 à 16h38 dans le livre d'or, vous montrera comment réagissent souvent les hommes face à cette difficulté et qu'il ne sert à rien de temporiser.

L'orgasme

Imaginez une personne n'ayant jamais chaussé de ski se retrouvant en haut d'une pente. Il est très probable qu'elle va se laisser entraîner par la vitesse et perdre l'équilibre. Si elle est prédisposée, elle va apprendre très vite à ne plus tomber et à maîtriser sa vitesse. Dans le cas contraire, elle risque de répéter sa première expérience un certain nombre de fois. La peur de la chute diminuera ses capacités de contrôle et d'auto-apprentissage et la poussera à ne pas se retrouver dans cette situation. Si elle est plus tenace, elle prendra des leçons de ski.

L'éjaculateur précoce est comme ce skieur inexpérimenté : il se laisse entraîner par la montée de l'orgasme, tout schuss sur une cinquantaine de mètres avec un magnifique soleil bien avant l'arrivée. La peur de l'échec ne fera qu'aggraver son trouble et le détournera vers des activités de substitution.

L'orgasme, s'il est intense, occupe tout le champ de notre conscience dès qu'il devient imminent. Il est comparable à une tornade qui nous aspire.

Il y a cependant un certain laps de temps entre le moment où il commence à nous aspirer et celui où nous sommes au centre de l'expérience. A ce stade, la conscience n'est pas encore totalement absorbée par l'expérience naissante. La rééducation va nous permettre de découvrir cet espace de temps précédant l'éjaculation, d'une importance capitale, qui nous permettra de réagir à temps et de maîtriser sa montée.

Modifier le programme

©<http://etmoi.free.fr/index.php?rub=reeducation&p=description-exerc>

L'orgasme est un instant de plaisir d'une intensité extrême, principalement localisé à son début chez l'homme dans la zone génitale. Nous croyons pour cette raison que l'essentiel se passe à cet endroit mais c'est notre cerveau qui contrôle le processus de l'éjaculation. Il se peut que ce trouble soit associé de près ou de loin à des difficultés d'ordre psychologique liées à l'enfance, à l'image de la femme qui en a résulté ou bien encore à des difficultés relationnelles avec la partenaire.

Pour cette raison certains psychologues affirment qu'il se soigne uniquement par la psychothérapie — seule méthode noble selon eux —, en niant l'efficacité d'une sexothérapie (la sexologie est encore trop souvent considérée comme la cinquième roue du carrosse par le corps médical). Par la pratique de la masturbation/compression, on peut modifier le programme qui pousse un homme à éjaculer trop vite à condition qu'il soit suffisamment motivé pour dépasser ses propres conditionnements. La relaxation avec ses suggestions positives pourra apporter une aide supplémentaire dans ce travail. La prise de conscience est essentielle dans toute forme de thérapie. Ne vous contentez pas de mettre en pratique la technique suivante en attendant passivement le succès sans investissement personnel, ce qui peut nécessiter d'éventuelles remises en cause ; vous risqueriez de ne pas en retirer de bénéfices. A mon sens, l'épanouissement sexuel véritable ne peut se concevoir sans un état d'ouverture à la vie et aux autres.

La technique



Une information essentielle à graver dans votre mémoire :
vous disposez de 2 secondes entre le moment où vous pressentez que vous vous allez éjaculer et le point de non-retour qui précède l'éjaculation.
*Ceci est valable pour **tous** les éjaculateurs précoces, sans exceptions.*

Avec de l'expérience ce délai augmente, on devient conscient du processus de l'éjaculation et de ses signes avant-coureurs.

Voici d'après mes propres sensations les étapes qui précèdent l'éjaculation :

- parvenu à un certain degré d'excitation, le gland va agir sur la prostate comme un détonateur en lui envoyant des impulsions, c'est le début de la période des deux secondes fatidiques ;
- le réflexe éjaculatoire se transmet dans la zone de la prostate, je ressens à ce moment un picotement particulier intense dans cette zone se diffusant dans tout le périnée et même au-delà. S'il s'intensifie, il annonce le point de non-retour. Il faut agir immédiatement à ce stade pour retarder l'éjaculation ;
- le gland devient rapidement hypersensible et intensifie ses signaux vers la prostate si elle ne s'est toujours pas mise en œuvre. Les sensations de plaisir qu'il procure attirent toute l'attention sur lui ;
- enfin le sperme se libère au niveau de la prostate dans le canal de l'urètre, des spasmes agitent le pénis, le sperme est expulsé : c'est l'éjaculation.

Je n'étais pas bien conscient de la deuxième étape avant ma rééducation, car sa durée

était trop brève, ce qui explique que je ne pouvais pas me retenir. Avec l'habitude vous anticiperez la première étape en évitant que le gland atteigne son niveau d'excitation en marquant un pic.

La technique exposée dans les pages suivantes agit au plus près de la prostate, contrairement à d'autres qui agissent au niveau du gland (le célèbre « squeeze » de Seemans repris par Master et Johnson). Toutes les deux coupent en quelque sorte les impulsions que le gland envoie vers la prostate. Une pratique régulière vous permettra de décomposer ce processus. Elle permet de se déconditionner du réflexe éjaculatoire et comporte 3 phases successives échelonnées dans le temps :

- compression manuelle à la base du pénis (et non du gland) à plusieurs reprises pendant la masturbation pour permettre au patient de réaliser qu'il a un moyen de faire redescendre le niveau de son excitation ;
- après une certaine période, on passe à la rééducation des muscles du périnée qui prennent le relais de la compression manuelle pendant la masturbation ;
- lorsque la phase masturbatoire est bien maîtrisée, on passe au rapport sexuel où l'on met en pratique l'expérience acquise dans les exercices précédents pour se retenir plusieurs fois avant d'éjaculer. On peut alterner cette séance avec la précédente.

Prendre ce qui suit comme un travail, agréable certes, mais pliez-vous à cette discipline. **Respectez le rythme minimum de trois séances par semaine** - cela peut paraître parfois contraignant - sans reporter cet exercice à la semaine suivante, c'est une condition *sine qua non*.

Pour la pleine efficacité de cette méthode, ne zappez pas cette page et les suivantes...

La phase 1

Mettez-vous dans un endroit dans lequel vous ne serez pas dérangé et accordez tout le temps nécessaire à ce moment de plaisir que vous vous offrez. Commencez par vous masturber lentement, sans précipitation.

● Pendant les premiers jours, lorsque vous sentirez monter l'excitation, serrez fortement la base du pénis, comme l'indique le schéma ci-contre, bien avant l'éjaculation pour fermer le canal de l'urètre, n'attendez pas le dernier moment même si vous pensez que vous pourriez tenir un peu plus longtemps ; vous pouvez le faire au niveau 5 par exemple (voir la page *stop and go*). Le but est de comprendre comment retarder la montée de l'excitation.

Il vous faudra certainement stopper les mouvements masturbatoires au début. Pratiquer au moins trois arrêts/compression avant de s'autoriser à éjaculer et ce pendant au moins 10 minutes au total.

● La compression explicitée par le schéma ci-dessus combine l'action du pouce et du majeur à la base de la hampe du pénis, plus exactement sur le corps spongieux. Bien que l'action du pouce soit moins importante que celle du majeur, on ne doit pas négliger son importance ; pour donner un ordre de grandeur, le pouce agit à 30 % et le majeur à 70 %. Le pouce et le majeur ont une action antagoniste comme les deux mors d'un étoupeur.

Le majeur doit être placé au plus bas sur le corps du pénis, à l'endroit où celui-ci s'enracine dans le bassin. Lorsque le point idéal est atteint, le majeur doit buter sur l'os du bassin en tâtonnant de part et d'autre.

Une illustration des corps caverneux et spongieux du pénis

● Les débutants commettent souvent l'erreur d'effectuer cette compression au point limite, c'est-à-dire trop proche du point de non-retour vers l'éjaculation ; ce n'est qu'après avoir acquis une certaine expérience que l'on peut s'en rapprocher. Une autre erreur fréquente est leur empressement à vouloir tenir le plus longtemps possible, c'est-à-dire dans leur cas, plus de 10 minutes. L'obsession de l'augmentation de la durée de la masturbation les empêche de se concentrer sur l'effet de la compression et de l'indispensable prise de conscience qui l'accompagne. Les exercices de rééducation effectués mécaniquement (comme les caresses...) sans aucune prise de conscience ni aucune forme d'intelligence, sont voués à l'échec. Au cours des premières séances, on doit réaliser que la compression agit efficacement comme une prise providentielle sur laquelle s'acrocher dans une pente savonneuse. Lorsque ce principe est acquis, on peut tenter d'augmenter la durée de la séance, **mais pas avant**.

● La description suivante, à pratiquer lorsque le pénis est complètement au repos, vous permettra de localiser le point de compression si vous ne l'avez pas trouvé :

- en position assise, placer le pouce à la base du pénis et le majeur sur l'anus ;
- remonter le majeur en direction du pouce ; lorsque votre majeur atteindra le point où le pénis émerge du bassin, serrez fortement la base du pénis sous les testicules, donc assez bas, ces dernières doivent remonter et s'écarter de part et d'autre du pénis. N'hésitez pas à serrer très fortement sans vous blesser toutefois.

Un détail important : le majeur a tendance à dérapier ou à rouler sur le corps spongieux - partie centrale du pénis - qui a une forme cylindrique. Il est impératif de rester le plus près possible de l'axe (voir schéma ci-dessous).
Rappelez-vous que votre temps d'action est de deux secondes avant la montée de l'éjaculation.

● Avec l'habitude, on parviendra à localiser avec précision le point donnant la meilleure efficacité.
Le corps du pénis est constituée des deux corps caverneux et du corps spongieux : les deux premiers sont latéraux et le dernier est positionné au centre, sous les deux autres (voir figure ci-contre). Le sperme transite à travers l'urètre, c'est un canal excréteur de l'urine et du sperme qui part de la vessie et qui traverse le corps spongieux. Il faut tâtonner sur le corps spongieux central pour bloquer l'urètre : d'avant en arrière, de gauche à droite mais sans trop s'en éloigner. On peut effectuer cette recherche lorsque le pénis est complètement flasque pour mieux localiser ce point de compression.

● Après quelques séances, on effectue la compression beaucoup plus tard pour se rapprocher peu à peu du point critique, vers le niveau 7 ou plus. Si vous sentez que vous êtes allé trop loin (spasmes importants du pénis pendant la compression) relâchez immédiatement votre pénis pour ne pas éjaculer dans votre vessie. Vous ferez mieux la prochaine fois.

La compression : un verrouillage efficace

Cette méthode va vous permettre de ralentir la pression spermatique et de retarder le réflexe éjaculatoire. Prenez bien conscience des sensations, l'image mentale du reflux de cette pulsion vers sa source est une aide importante. Cette compression permet de dissocier la perception du gland et de la prostate, deux zones du corps très importantes dans le processus de l'éjaculation. Grâce à elle, vous pouvez plus aisément vous concentrer uniquement sur l'une ou l'autre de ces parties. Efforcez-vous de percevoir toutes les sensations en amont de cette compression, du côté de la prostate, en oubliant en quelque sorte toutes les sensations du côté du gland. Cela nécessite une certaine habitude et une certaine concentration. Il faut se donner le temps de cet apprentissage, le temps que notre cerveau enregistre la possibilité de cette dissociation, car l'éjaculateur précoce a tendance à globaliser les sensations. Si vous ne respectez pas ce qui précède, il est inutile de poursuivre cette méthode car vous n'en retirerez aucun bénéfice. Ceci est expliqué plus en détails à la page sur la visualisation. Effectuez un pic ou un palier puis reprenez la masturbation. Répétez encore deux fois ou plus ce qui précède. Vous pouvez éjaculer ensuite.

La compression augmente l'érection

Au cours de la compression, le sang est maintenu captif pour quelques secondes dans les corps spongieux et caverneux du pénis, le gland se gonfle et devient plus dur. Lorsqu'on relâche la pression, le sang est libéré et il peut arriver que le pénis perde un peu de sa fermeté. Veiller à ne pas prolonger trop longtemps la compression pour conserver un niveau d'excitation suffisant et conserver une bonne érection.

S'arrêter à la phase 1 ?

On peut se limiter à la phase 1 et ne pas appliquer les étapes qui suivent, mais il serait dommage de s'arrêter en si bon chemin. De nombreux hommes ont découvert ce moyen pour contrôler leur éjaculation et l'ont pratiqué toute leur vie pendant leurs rapports sexuels, mais il faut bien reconnaître qu'il est contraignant de demander systématiquement à sa partenaire de marquer une pause pour compresser son pénis.

A noter :

-  Pratiquer la phase 1 pendant au moins 15 jours et au moins trois fois par semaine.
-  La phase 1 est la partie la plus importante de la rééducation, il est indispensable de ne pas bâcler cette étape.
-  Dans la phase 1, on effectue uniquement une compression manuelle, pas de compression avec les muscles du PC.
-  La compression manuelle ne peut en aucun cas contrer le réflexe éjaculatoire dès qu'il est amorcé. Elle n'est efficace que par anticipation.
-  La phase 1 permet de détecter et de reconnaître son niveau d'excitation pour parvenir à mieux le gérer.

Les deux points de compression

Sur la figure ithyphallique ci-contre, vous trouverez les deux points de compression à effectuer pour apprendre à bloquer l'éjaculation, à condition de ne pas dépasser la dernière limite.

Il va de soi que cette compression est efficace dans une certaine mesure, elle apporte une aide à celui qui souhaite bloquer son éjaculation mais nécessite aussi de sa part un effort de volonté.

Il y a en fait un seul point de compression, le pouce offre seulement un appui pour mieux presser le point situé du côté des testicules avec le majeur.

Pour mettre fièrement en valeur son attribut viril et pour le maintenir en forte érection, ce beau jeune homme croise les jambes en contractant les muscles des fessiers et ceux du périnée, en comprimant ainsi la base du pénis. Cet effet est accru par le déhanchement de la position, visible au niveau de la crête de l'os iliaque. Les veines apparentes et le gland gorgé de sang témoignent de la forte pression qu'il exerce sur son pénis. Cette pose permet de contrôler efficacement le processus éjaculatoire pendant la masturbation et pourra être substituée progressivement à la compression manuelle avant de passer à la phase 2.

Pour bien localiser le point précis

Le schéma ci-contre indique le point de compression sous les testicules.

Pour le localiser en urinant - le pénis étant au repos ou encore mieux, en semi-érection - il faut arrêter son jet d'urine en comprimant l'urètre au plus près de l'anus (sans contraction du périnée), attention cependant à ne pas le confondre avec le point Jen Mo, votre majeur doit toujours rester en contact avec le corps spongieux du pénis (celui du dessous, c'est le boudin de chair indiqué par la flèche rouge sur le schéma). On doit descendre le long de la verge jusqu'à ce que le majeur butte contre les muscles du périnée.

On réalise ainsi très aisément si le majeur est bien positionné. Lorsque vous pratiquerez la compression pour stopper l'éjaculation, vous pourrez positionner le majeur au plus bas comme indiqué ci-dessus pour améliorer son efficacité.

Jouer sur le fil du rasoir

Le jeu consiste à se rapprocher du point limite (niveau 10) sans succomber à l'envie d'éjaculer. Vous vous rendrez vite compte qu'en la prolongeant plus longtemps, vous obtiendrez une érection puissante, le plaisir s'intensifiera, les sensations ne se limiteront plus au gland pour se propager dans le bassin et même au-delà.

A faire pendant quinze jours, au minimum trois fois par semaine.

Pour compléter la technique, si vous avez encore quelques difficultés à stabiliser la montée de l'orgasme, vous pouvez à certains moments ne plus exciter le gland en limitant vos mouvements masturbatoires à la hampe du pénis pour maintenir ainsi l'érection à un palier.

Après une semaine de pratique, il faut impérativement résister à la tentation d'éjaculer avant les 15 premières minutes. Tous les moyens seront bons pour parfaire votre endurance.

La durée de l'exercice

Au bout de quelques séances, j'ai pu très vite augmenter la durée de l'exercice en me fixant un minimum de 30 minutes (qui durait 60 minutes parfois) et l'envie d'éjaculer a même disparu, mon pénis était comme anesthésié malgré une solide érection. A ce

propos il est important de fixer fréquemment le cadran de votre montre pour vous donner un repère, un correspondant m'a d'ailleurs signalé qu'il avait réussi à maîtriser son éjaculation rapide pendant ses rapports sexuels de cette façon.

Autrefois mes séances de masturbation duraient 5 minutes, très rarement 20 minutes.

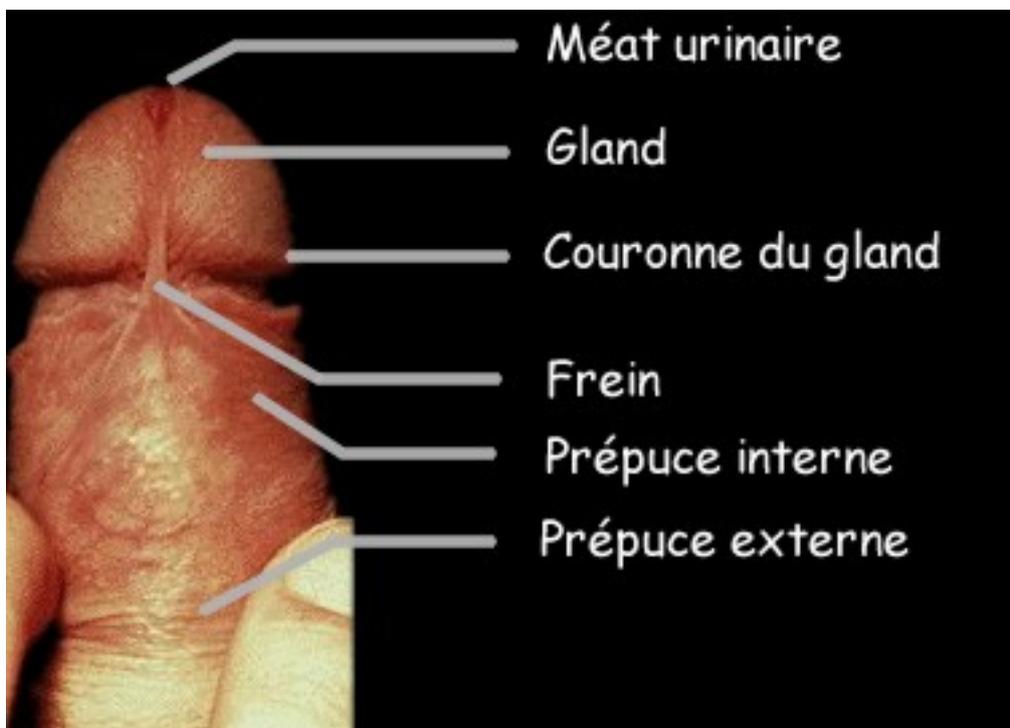
On a tout à gagner de ne pas précipiter cet acte, que l'on soit un homme ou une femme.

Les taoïstes recommandent au moins 1000 mouvements de bassin avant l'orgasme.

Vous devrez faire preuve d'une grande vigilance dans les 10 premières minutes de votre masturbation ; en effet l'ancienne habitude d'éjaculer va refaire surface dans ce laps de temps.

Passé ce délai, votre cerveau va se lasser et ce réflexe sera écarté. Vous risquez alors de perdre la qualité de votre érection, aidez-vous de pensées, d'images ou de films érotiques mais sans dépasser le point de non-retour. Si vous êtes au contraire trop excité, fixez votre esprit sur autre chose. On peut feuilleter attentivement quelques instants un magazine quelconque mais il est préférable de rester centré sur les sensations corporelles : on pourra par exemple se concentrer sur une partie du corps telle que le genou.

Perfectionner l'exercice



Survolez sur le texte de l'image pour une explication détaillée

L'exercice peut se pratiquer tous les jours, on arrivera alors à prendre un rythme de croisière confortable (ce qui veut dire sans alerte) et l'éjaculation tardera de plus en plus à venir. Vous aurez même besoin de vous forcer, un peu comme un pipi qui ne vient pas. Ceoiam donne une très bonne image de cette sensation dans son journal en s'imaginant uriner à travers son pantalon.

Profitez-en pour améliorer votre self contrôle par des caresses plus appuyées sur la couronne du gland et sur le frein, par des pensées érotiques ou encore en visionnant un film érotique (érotique, **pas pornographique**).

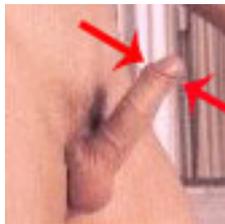
Recherchez aussi les zones les plus sensibles de votre pénis, on a beaucoup trop

tendance à globaliser la perception de l'excitation sans véritablement connaître avec précision les points les plus sensibles : le frein, la couronne du gland mais aussi la zone située sous le frein — c'est la zone de séparation des deux prépuces sur la figure ci-dessus —, vous pourrez vous en rendre compte en la frictionnant vigoureusement avec vos ongles.

Si vous êtes conscient de vos zones érogènes, vous aurez plus de facilité pour différer l'éjaculation. Vous allez ainsi étendre l'exploration des mécanismes de votre sexualité.

Si votre éjaculation précoce est encore difficile à maîtriser, ne pas utiliser de supports érotiques, cela n'a aucun sens.

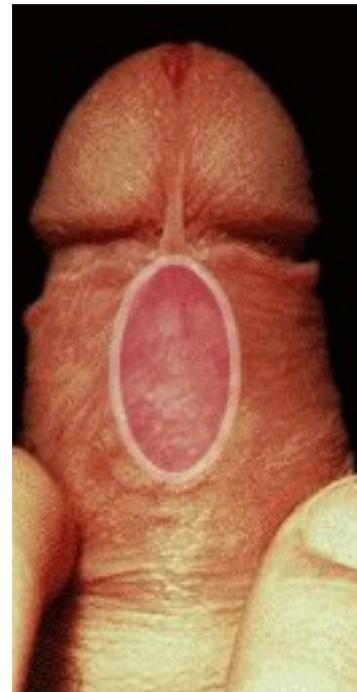
La compression au niveau du gland



Les sexologues américains Masters et Johnson proposent de comprimer le gland pour apprendre le contrôle sensitif, c'est une technique que l'homme pratique en général avec l'aide de la partenaire alors qu'il est allongé sur le dos et qu'il se concentre totalement sur ses sensations.

J'ai essayé de la pratiquer seul avant de consulter mon premier sexologue mais je n'ai jamais obtenu aucun résultat.

Pendant ma rééducation, j'ai constaté que la zone située sous le frein pouvait aussi donner de bon résultats, cela dépendait en fait de mon état sur le moment ; il faut alors localiser le point précis qui donne la meilleure efficacité (ongles coupés à raz). Si vous utilisez cette technique, il ne faudra pas abandonner complètement la compression au bas du pénis car vous ne pourriez pas passer à la phase 2.



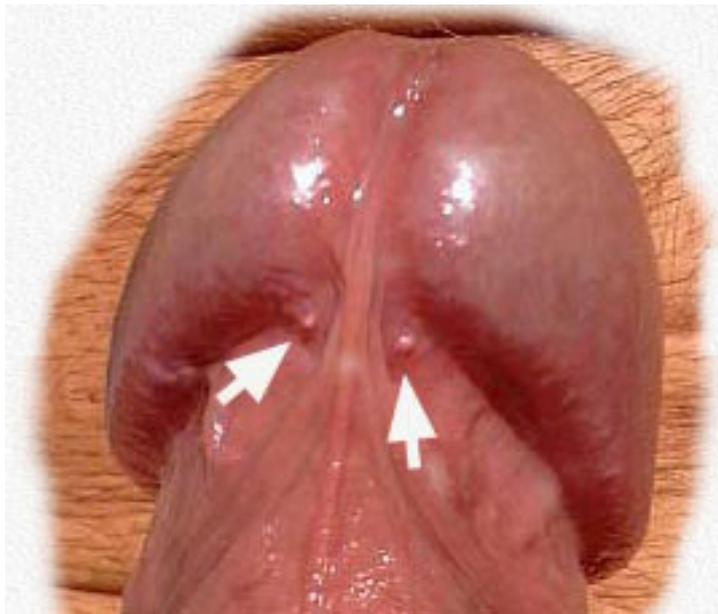
Une zone ultrasensible du pénis : survolez l'image pour une explication détaillée

Masser le pénis

La zone sous le frein indiquée sur l'illustration ci-dessus peut être massée de temps en temps. Prendre le pénis en main comme un gros crayon en l'entourant sous le gland du pouce et de l'index pour effectuer les mouvements masturbatoires sans remonter cependant jusqu'au gland, le majeur stimulera cette zone très sensible. Il est possible aussi de masser les côtés du pénis. On en ressent les effets longtemps après avoir éjaculé, souvent pendant plusieurs heures.



Si l'excitation est suffisante, le pénis secrète en quantités variables un liquide lubrifiant visqueux et translucide. Bien que distinct du sperme, celui-ci peut cependant en contenir quelques traces et renfermer des spermatozoïdes ; une femme peut ainsi être fécondée à la suite d'un rapport sexuel sans pénétration ou même sans éjaculation.



Beaucoup d'hommes s'interrogent sur la fonction de ces deux boutons minuscules situés à la base du gland : il n'y a rien d'inquiétant car la plupart en sont pourvus.

Les glandes de Cowper

Les glandes bulbo-urétrales, ou glandes de Cowper, sont deux lobes de la taille d'un petit pois situés de part et d'autre de l'urètre. Elles sécrètent un lubrifiant facilitant le transport des spermatozoïdes au moment de l'éjaculation et permettent aussi de les protéger contre d'éventuelles traces d'urine. Ce liquide transparent à l'aspect et la consistance de la cyprine — le lubrifiant produit par le sexe féminin —, la quantité produite est variable d'un individu à l'autre et il apparaît le plus souvent après une

excitation prolongée (quelques gouttes perlent à intervalles réguliers) ou encore chez certains seulement au moment de l'éjaculation. Même si ce processus naturel a de quoi surprendre les jeunes amants, il faut se faire à l'idée que la plupart des hommes mouillent comme les femmes.

Signalons chez l'homme un antique **système de lubrification** : deux petits boutons blancs situés sous la couronne du gland, de part et d'autre du frein, sont les vestiges de deux orifices qui permettaient à nos ancêtres de l'âge de la pierre de sécréter une substance grasse et lubrifiante afin de faciliter les mouvements coïtaux. Ils n'ont plus aucune utilité maintenant.

La perte d'érection

Elle peut survenir après la compression manuelle ou encore lorsque la séance est trop longue (la raccourcir pour une durée de 15 mn dans ce cas), pour y remédier on s'aidera de pensées ou d'images érotiques ; si leur effet est trop efficace, il faudra s'y soustraire par des pensées neutres.

La crampe

Qui n'a jamais ressenti cette douleur dans les testicules et le bas-ventre après une érection prolongée ? Elle peut survenir dans les débuts de la sexualité - plus rarement à l'âge adulte - et devrait disparaître avec l'entraînement. Une douche à l'eau chaude peut calmer efficacement cette douleur.

Le mouvement qui convient

Si un homme demande à une femme inexpérimentée de le masturber, il aura probablement la sensation qu'elle secoue une bouteille d'orangina ; mais faites-vous mieux qu'elle ?

Pour être efficace, cette caresse doit être plus subtile, le mouvement de la main doit sensiblement reproduire celui du sexe de la femme sur le pénis, un peu comme la traite du pis d'une vache.

En voici une description :

prendre votre pénis en érection dans la main et maintenir le poignet immobile. Seul le pouce va se déplacer du bas du pénis jusqu'au sommet du gland en décrivant un mouvement légèrement elliptique : si vous avez utilisé la main droite, le pouce monte du côté gauche et descend du côté droit du pénis mais en restant assez près de l'axe. Un lubrifiant est recommandé, le sensilube donnera les meilleurs résultats. Vous allez ensuite y ajouter les mouvements du poignet : il montera et descendra en même temps que le pouce mais ce dernier aura un mouvement relatif par rapport au poignet et sera donc plus rapide. Quand vous y parviendrez, l'index à son tour remontera le long du frein et rejoindra le pouce au sommet du pénis, puis le majeur le suivra de peu. Cela doit donner un mouvement d'ensemble très harmonieux qui vous procurera beaucoup de plaisir.

La technique du crayon : pour les hyper réactifs

Si les mouvements masturbatoires font ressurgir l'envie d'éjaculer immédiatement après la compression, vous pouvez utiliser la technique du crayon en vous limitant à la hampe du pénis, sans toucher le gland : seuls le pouce et l'index enserrant le pénis pour les mouvements de va et vient exactement comme si vous teniez un crayon ; les autres doigts sont inactifs. Cette méthode de masturbation "soft" maintiendra une érection suffisante sans risque d'éjaculation intempestive, elle constitue une bonne initiation à la phase en plateau. Essayez de la maintenir le plus longtemps possible et lorsque votre excitation sera stabilisée, remontez progressivement l'excitation vers le gland.

Quand faut-il passer à la phase 2 ?

 De nombreux messages montrent que leurs auteurs sont passés trop rapidement à la phase 2 et s'étonnent ensuite de ne pas progresser. Il faut bien avoir à l'idée que ces étapes s'enchaînent comme les marches d'un escalier. Les pratiquer sans conviction ne peut qu'aboutir à l'échec. **Pour passer à la phase 2, vous devez avoir expérimenté une phase en plateau à plusieurs reprises au cours de votre rééducation.**

Lire à ce propos les témoignages de Franky et de Pierre ou Sammon alias dans le livre d'or dans lesquels ils expliquent clairement leur expérience de la phase en plateau ou encore celui de Provocman dans le forum.

Les muscles du périnée remplacent la main

 Vous réussissez maintenant à maîtriser correctement votre éjaculation quand vous vous masturbez ; peut-être avez-vous remarqué que les muscles du plancher pelvien (le groupe musculaire pubo-coccygien - entre l'anus et la base du pénis) se sont contractés spontanément pendant les exercices précédents.

Un conseil : commencer cet exercice assis sur une chaise en maintenant les jambes écartés d'un angle de 90° pour que la zone du corps située entre le scrotum et l'anus repose sur la chaise : le plateau de la chaise doit être le plus plat possible et non rembourré, une chaise en bois par exemple, le dos est maintenu bien droit et n'est pas adossé à la chaise, les reins étant légèrement cambrés pour que la zone située entre les cuisses ouvertes s'appuie au maximum sur la chaise. Lorsque vous effectuerez vos contractions, vous ressentirez l'action de votre muscle PC sur la chaise ce qui vous permettra d'ajuster vos mouvements pour un meilleur apprentissage. Pour améliorer le confort, on peut disposer entre la chaise et le corps une serviette enroulée.

 Cette deuxième phase est la suite logique de la première avec une différence très importante. Il ne faut pas perdre de vue que la contraction du PC participe au réflexe éjaculatoire et par conséquent, contracter le muscle PC au cours d'une alerte peut aboutir au résultat contraire que vous escomptez. Chacun doit trouver la solution qui lui convient : effectuez la contraction si elle n'entraîne pas de dérapage ou sinon relâcher complètement le PC pour éviter d'amorcer le réflexe éjaculatoire. Dans la phase 1, le pincement manuel ne provoquait pas le réflexe éjaculatoire et on pouvait le pratiquer assez près du point de non retour. Quoi qu'il en soit, dans la phase 2, on doit effectuer des contractions du PC mais les remplacer aussitôt par une relaxation à l'approche du

point de non retour. Provoquer une action volontaire sur un muscle permet de limiter le réflexe qui va suivre. Pour un complément d'information, consulter la page Contracter ou relaxer le PC ?.

Reprendre la masturbation une fois l'alerte passée. Vous allez peu à peu constater que vous pratiquerez ces contractions de façon continue et sans peine pendant vos mouvements masturbatoires, prévenant ainsi la montée du sperme que vous allez refouler en quelque sorte au niveau de la prostate. Avec la pratique, vous n'aurez même plus d'alerte malgré un très grand plaisir.

 Si vous n'arrivez pas encore à bien substituer la contraction au pincement manuel, vous pouvez revenir pour un temps à une méthode mixte qui consiste à appuyer sur la base du pénis mais cette fois sous les testicules, à l'endroit même où vous faites cette contraction

 Vous pouvez aussi vous masturber debout, les jambes en ciseaux, muscles fessiers bandés, ce qui aura pour effet de provoquer la contraction du périnée et d'améliorer aussi votre érection (c'est cette position qui permet aussi de retenir un gros besoin). Dans cette position, vous devez sentir nettement les muscles du périnée remonter vers l'intérieur du corps pendant vos contractions. Ne pas substituer cette pratique à l'apprentissage de l'exercice car il ne vous sera pas facile de croiser ainsi les jambes lorsque vous reprendrez vos rapports avec votre partenaire, sauf lorsqu'elle sera dans la position d'Andromaque. De plus, en comprimant la prostate, cette position procure un plaisir supplémentaire.

 Une variante consiste à s'asseoir et s'adosser à une chaise, les muscles du fessier contractés et posés sur le rebord du siège, le corps allongé et raidi reposant sur le dos et les fessiers, les jambes croisées.

A noter :

 Pratiquer la phase 2 pendant au moins 15 jours et au moins trois fois par semaine.

 Dans la phase 2, on effectue une compression avec les muscles du PC.

 La compression avec les muscles du PC ne peut en aucun cas contrer le réflexe éjaculatoire dès qu'il est amorcé. Elle n'est efficace que par anticipation.

 La phase 2 permet de perfectionner l'apprentissage de son niveau d'excitation.

Un complément très important : la visualisation

 J'ai essayé d'analyser ce qui se passe lorsqu'on approche le point de non-retour. Les lignes qui suivent s'appuient sur des observations personnelles faites dans mon laboratoire...

Le frein est une partie généralement très sensible du gland, et par conséquent du pénis, car il est très innervé (c'est un morceau de chair qui est relié au prépuce et qui prend naissance à l'orifice du gland).

Il agit comme le détonateur de l'éjaculation et il captive généralement toute notre attention. **En général, l'éjaculateur précoce focalise uniquement son attention sur son pénis, plus particulièrement la région du gland.** En prenant l'habitude de prolonger notre jeu masturbatoire, nous allons éveiller d'autres zones, pour y amener notre conscience et donc la détourner partiellement de la région du gland.

Votre attention va se porter nécessairement sur le périnée lorsque vous allez le contracter (c'est la zone comprise entre les testicules et l'anus). Accentuez cette conscience du périnée qui se contracte régulièrement, sur la sensation particulière que cela produit (picotement) et surtout **ne vous concentrez que furtivement sur le gland.**

 Au point limite, les sensations vont se ramener invariablement sur le gland. N'oubliez pas que vous avez deux secondes pour agir, soyez donc vigilant et ramenez votre attention immédiatement sur le périnée et vos contractions, oubliez totalement le gland qui va captiver votre attention, évitez de le fixer de votre regard. Ne cédez pas encore à la petite voix intérieure qui vous dira « tant pis je jouis maintenant, c'est trop bon ». Cessez vos caresses s'il le faut ou limitez-les à la hampe du pénis. Si le périnée est encore une zone trop sensible pour vous, il est possible de se concentrer sur les sensations éprouvées dans une autre partie du corps pour faire redescendre votre excitation en dessous du seuil limite. Par la suite, l'objectif à atteindre est de ne pas cesser les mouvements, de les moduler, de créer une rupture de rythme pour revenir à un niveau d'excitation moindre. Reprenez plusieurs fois ce qui précède.

 Le jeu consiste ensuite à anticiper en provoquant volontairement cette concentration sur le gland avant de la subir pour s'en défaire dès que l'excitation atteint la limite et se concentrer de nouveau sur le périnée. A ce petit jeu votre cerveau va finir par se lasser ; la première réaction qu'il vous donnera, la seule qu'il connaisse jusqu'à présent, sera de faire chuter l'érection. Il faudra lui faire comprendre qu'elle doit être maintenue en le stimulant (pensées, photos, films) mais sans éjaculer. Vous pourrez conclure au bout d'un certain temps en vous abandonnant à votre plaisir.

Le bon rythme

Lorsque vous aurez une certaine maîtrise, le rythme sera d'environ 25 mouvements d'aller-retour en 10 secondes, ce qui est assez rapide, beaucoup plus qu'un coït. En 30 minutes vous aurez dépassé les 4000 aller-retours, ce qui constitue un excellent entraînement pour la maîtrise de votre sensibilité et un excellent massage des tissus du pénis qui seront ainsi très bien irrigués.

On pourra se fixer comme objectif de maintenir ce rythme élevé pendant 10 minutes. A ce moment il devient très facile de contrôler la phase du plateau. En activant le rythme ou en regardant une image érotique ; on prend conscience que l'excitation augmente à nouveau. Ce processus devient de plus en plus aisé avec l'habitude, le succès appelant le succès.

Il suffit alors de contracter à temps les muscles du périnée pour se retrouver au niveau précédent. Si cette phase du plateau a été maintenue pendant un certain temps, le pénis pourra alors présenter une coloration rouge due à une forte irrigation sanguine et qui se maintiendra longtemps après l'éjaculation.

Il ne s'agit pas bien sûr de tenir une comptabilité de ces mouvements mais de donner un ordre d'idée. Il est remarquable d'ailleurs que la notion du temps disparaît très facilement lorsque l'on fait l'amour.

On se jette à l'eau !

Cela fait déjà un mois que vous pratiquez cette rééducation. Quel est le bilan ? Certainement positif.

Plusieurs internautes me font part de leur appréhension à reprendre un rapport sexuel malgré d'évidents progrès dans les phases précédentes. Il ne s'agit pas de se lâcher tout de suite au grand large, mais de se mettre à l'eau près du rivage, là où l'on a encore pied et de poursuivre notre rééducation pour s'en éloigner peu à peu. Bien entendu la qualité de la relation avec votre partenaire aura toute son importance.

Votre humble serviteur a eu la chance de ne pas avoir à effectuer ce troisième apprentissage, il a pris le large tout de suite, sa copine émerveillée l'a suivi en croyant que c'était un grand animal marin qui avait toujours frayé dans les eaux profondes sans jamais prendre la tasse, mais il faut dire qu'il avait tellement investi et travaillé qu'il en a été récompensé par l'irrésistible appel du large

Cette troisième phase doit se faire avec la partenaire. Soignez particulièrement l'ambiance, évitez cette reprise si vous êtes dans une phase difficile de votre semaine (submergé de travail). Si vous n'avez pas eu de rapport sexuel avec pénétration depuis ce temps, il vous faudra un peu de patience, les premiers pas risquent de vous décevoir. Pour ma part, ainsi que je le disais plus haut, le deuxième rapport sexuel — digne de ce nom — et les suivants ont été un succès total, presque impossible d'éjaculer malgré une cadence soutenue (j'ai eu quelques rapports sexuels que je qualifierai d'« utilitaires » avant celui que je mentionne, c'est pourquoi je n'en parlerai pas davantage). Lorsque vous pénétrerez votre partenaire, faites-le sans précipitation, c'est un moment important. Habituez-vous à la douce chaleur du vagin, au contact de son humidité que vous aurez appris à connaître en utilisant un lubrifiant dans les phases précédentes. Ne regardez pas trop longtemps votre pénis en train de pénétrer le sexe de votre partenaire car c'est une puissante image érotique qui risque de vous faire dérapier, réservez cela pour les jours suivants.

TRÈS IMPORTANT : penser à contracter les muscles du PC le plus tôt possible, avant toute pénétration et dès les préliminaires.

Cela vous permettra de garder en mémoire le bénéfice de votre travail précédent obtenu dans les phases 1 et 2 et de ne pas vous laisser submerger par votre émotion. Votre concentration mentale ira ainsi naturellement vers ce groupe musculaire.

Certaines femmes fougueuses ont l'habitude de donner de grands coups de reins lors du coït ; il n'y a rien de répréhensible mais vous risquez de dérapier vers une éjaculation intempestive ; si c'est votre cas, il faudra calmer le jeu pour vos débuts.

Il faut savoir que la plupart du temps, les préliminaires doivent se prolonger un certain

temps après la pénétration, pour laisser le temps aux deux partenaires de s'habituer au corps de l'autre. Une erreur fréquente consiste à prendre un rythme soutenu dès les premiers instants de la pénétration bien que ceci puisse être valable à certaines occasions. Prenez un mouvement de va et vient assez lent et concentrez-vous sur vos sensations. Si vous n'êtes pas stressé, essayez de ne pas vous arrêter à la première alerte mais continuez en changeant de rythme et en contractant le périnée, ou encore en changeant de position. Avec l'expérience acquise dans les phases 1 et 2, vous aurez à ce moment la capacité de faire le point dans votre excitation longtemps à l'avance. Vous pourrez éjaculer après avoir retenu la montée de l'orgasme trois fois en tout. Un minimum de trois rapports par semaine est nécessaire pour constater des progrès. On reprendra la phase 2 de temps en temps par la suite pour s'entretenir.

Un témoignage : Stéphane, dans son message posté dans le livre d'or, donne des conseils très utiles pour aborder sans difficulté la phase 3.

Trucs et ficelles en cas de panique

traction sur les bourses : à l'approche du point critique, les testicules remontent vers la base du pénis pour favoriser l'éjaculation ; votre partenaire peut la retarder efficacement en les saisissant et en les tirant fermement vers le bas. A cet effet, on trouve en sex shop des lacets qui se lient autour des bourses pour les maintenir en position basse.

à l'approche de l'éjaculation on peut effectuer la compression décrite dans la phase 1 ou bien presser avec l'index et le majeur la zone située entre le scrotum et l'anus en cherchant le meilleur point d'efficacité, cette pratique était en usage autrefois en Chine. La position d'Andromaque pratiquée sur un divan est bien adaptée (l'homme est adossé et a une partie des fessiers dans le vide pour qu'il puisse pratiquer la compression).

utilisation d'un aérosol anesthésiant : cette possibilité ne doit être utilisée qu'en dernier recours, lorsque l'excitation est vraiment trop forte en présence de la partenaire. Elle doit être considérée comme une béquille à délaisser le plus rapidement possible. Enchent - âgé de 25 ans - a laissé son témoignage dans le livre d'or où il explique comment il a pu utiliser un aérosol anesthésiant pour passer à la phase 3 : lire son témoignage

Victoire !

Après 3-4 mois de rééducation, j'ai chassé mon EJP.

Au début, ça m'angoissait de voir sur ce site que des gens pouvait tenir lors du coït 10,20.30 ou plus de minutes alors que moi je peinais pour en tenir 5. Mais ça été beaucoup plus facile d'y arriver que ce que je pensais. Maintenant je peut tenir 1 h. si je le veux.

Mon problème principale a été lors de la dernière phase, celle avec une partenaire. Je ne voulais pas dire à ma copine que j'étais EJP. J'ai donc utilisé un spray qui retarde l'éjaculation pour commencer. Chaque semaine, je baissais la dose jusqu'à ne plus l'utiliser du tout. Utiliser un tel spray m'a donné un peu plus confiance en moi en arrivant à satisfaire ma partenaire. (A mon avis attention, il ne faut pas se complaire dans le coït avec ce type de spray. Il faut faire une sorte de rééducation en diminuant les

doses progressivement jusqu'à ne plus l'utiliser du tout!)

La clé de mon succès: un site simple et très encourageant (etmoi.free.fr), de la volonté, de la confiance en soi, la contraction du périnée, de la décontraction (pas de stress) pendant le coït et une copine qui met à l'aise.

Merci énormément au Webmaster pour ce site (gratuit en +). Quel plaisir de pouvoir combler sa femme ! De plus, très valorisant.

Orgasme vaginal - Mise en route des anneaux

Une remarque issue de mon expérience personnelle : si votre partenaire n'a jamais connu d'orgasme vaginal, vous n'aurez probablement pas de grandes difficultés à vous maîtriser et vous pourrez parcourir des km avec vos mouvements de va-et-vient. Lorsqu'une femme est sensibilisée à l'orgasme vaginal et lorsqu'elle sera parvenue à un certain degré d'excitation, elle va produire au cours du coït des mouvements vaginaux internes de succion sur le gland — une onde de sensualité — qui vont précipiter l'orgasme masculin dans le but de « pomper » le sperme dans l'utérus. Des contractions régulières, cadencées à 0,8 secondes, traversent le corps de la femme et atteignent le vagin, l'utérus et le rectum ; les sexologues la désignent par *mise en route des anneaux*. Ces mouvements sont l'équivalent féminin des spasmes qui se produisent au cours de l'éjaculation et sont un véritable cadeau que la femme offre à son partenaire. D'une volupté indescriptible pour l'homme ; ils peuvent s'accompagner de râles, de cris, de morsures, d'encouragements de la part de la femme (bien mieux que dans les films X car spontanés), bref de stimuli déclencheurs de l'éjaculation ; ils vous informeront de l'intensité de son plaisir et mettront votre self-control à rude épreuve, d'autant plus que ces sensations seront probablement nouvelles pour vous.

Tout amant digne de ce nom se doit de les reconnaître pour être informé de l'état d'excitation de sa partenaire et les entretenir ensuite. Ils n'annoncent pas pour autant l'imminence de l'orgasme et peuvent durer encore assez longtemps avant qu'il ne survienne, surtout si votre partenaire est en période de découverte. Si elle est experte en la matière, elle peut aussi retarder volontairement le moment de sa jouissance ; il vous faudra mettre en application toute la maîtrise acquise par vos exercices précédents pour passer cette épreuve de volupté. N'oubliez pas que la confiance, l'abandon et le dialogue entre les deux partenaires sont des éléments essentiels. Lorsque sa virilité ne l'obsède plus et qu'elle s'installe naturellement, l'homme peut aller beaucoup plus loin dans l'expérience amoureuse.

Il faut préciser qu'il serait très maladroit de réclamer à sa partenaire ce type d'orgasme, les facteurs qui interviennent sont d'ailleurs tellement nombreux. Vous trouverez dans ce site une page consacrée au G.