

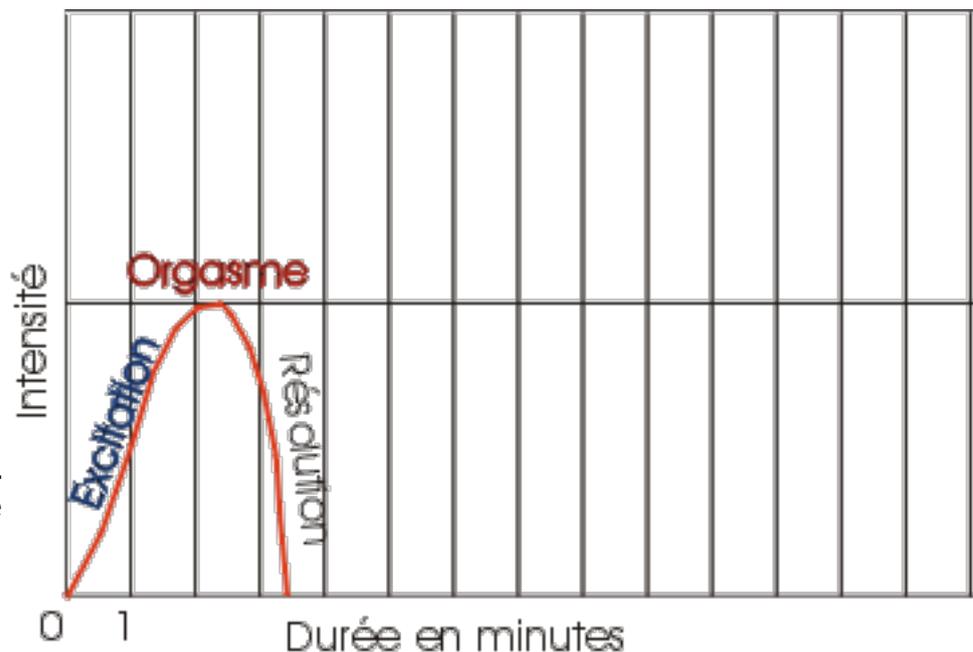
EP – TECHNIQUE DU STOP AND GO

Une expérience

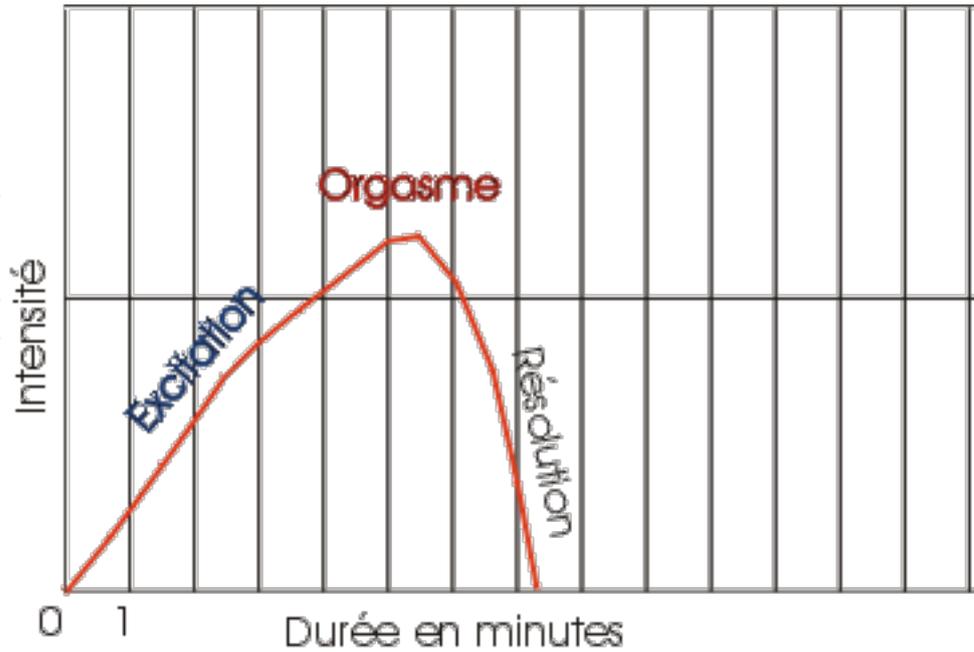
La technique du stop and go permet une prise de conscience du processus de l'excitation sexuelle, du début de l'excitation jusqu'à l'orgasme ; ce processus est généralement occulté pour un homme souffrant d'EJP. Elle consiste à fractionner cette période d'excitation par des pauses pour stabiliser le niveau d'excitation ou le faire redescendre. On peut aussi la combiner avec la compression du pénis explicitée plus loin.

Commençons par une petite expérience : appliquez un vibromasseur à plat sur votre bas ventre et sur toute la longueur de votre sexe (une ponceuse vibrante peut convenir mais veillez à ne pas vous blesser et surtout enlevez la bande abrasive) puis mettez le en marche en réglant le variateur de vitesse. L'excitation va monter rapidement et vous allez très probablement éjaculer assez rapidement, avant même que votre érection ne soit fermement établie, même si vous ne connaissez pas de difficultés particulières à vous retenir d'ordinaire. Ce genre d'expérience est à la sexualité ce que le fast-food est à la restauration :

on prend une certaine dose de plaisir dans un minimum de temps puis on passe à autre chose, c'est incontestablement un bon rapport plaisir/durée. Que s'est-il passé ? On peut représenter la situation par le schéma ci-contre. On remarque que tout s'est joué en un peu plus de trois minutes, que la période d'excitation jusqu'à l'orgasme a pris 2 minutes.

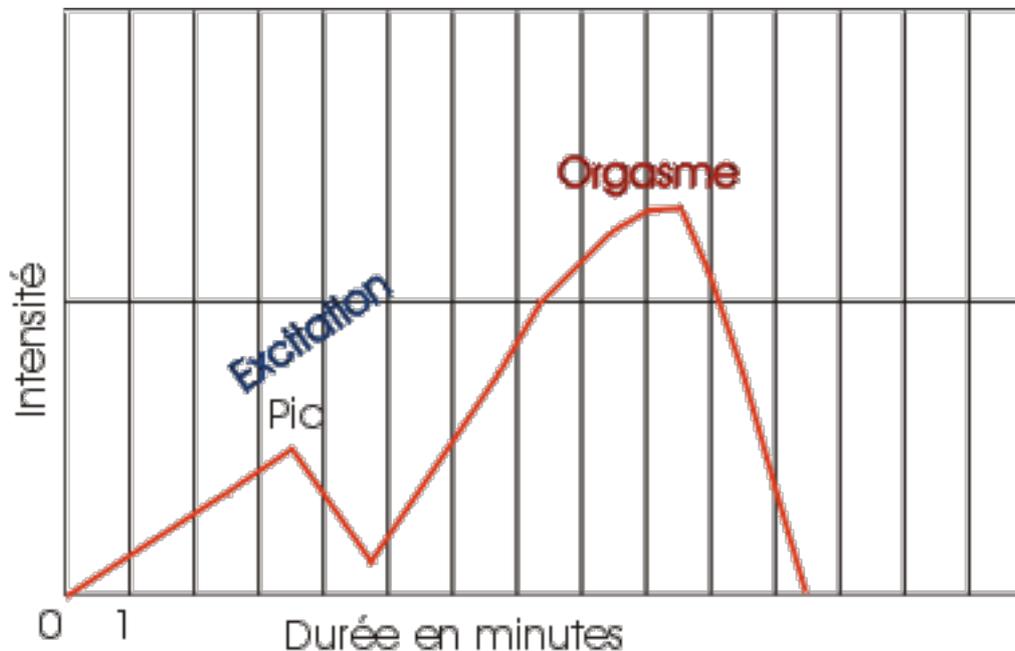


● En réduisant un peu la fréquence de l'excitation (avec le variateur...), on obtient un schéma différent. On remarque que la durée s'allonge à 7 minutes, que la période d'excitation passe à un peu plus de 5 minutes et que l'intensité du plaisir a augmenté.



Les pics et les paliers

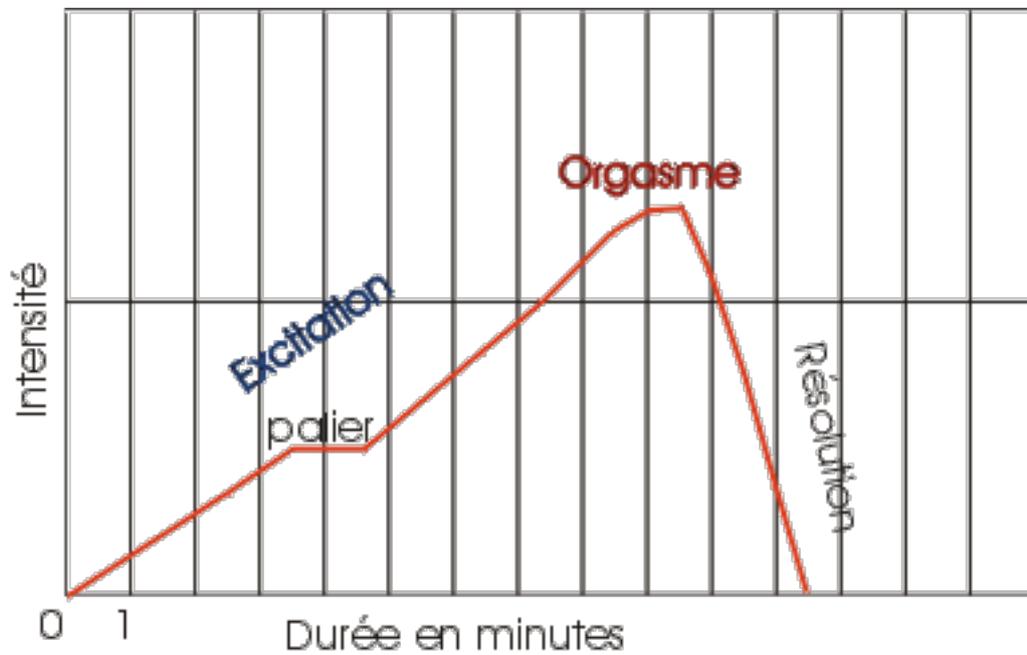
● Si l'excitation est interrompue pendant un certain temps, on obtient un nouveau schéma. C'est ce qui se passe lorsqu'on change de position ou lorsque l'homme perd son érection. Sur le schéma ci-contre, on observe que l'excitation est descendue à un niveau inférieur après avoir marqué un



pic.

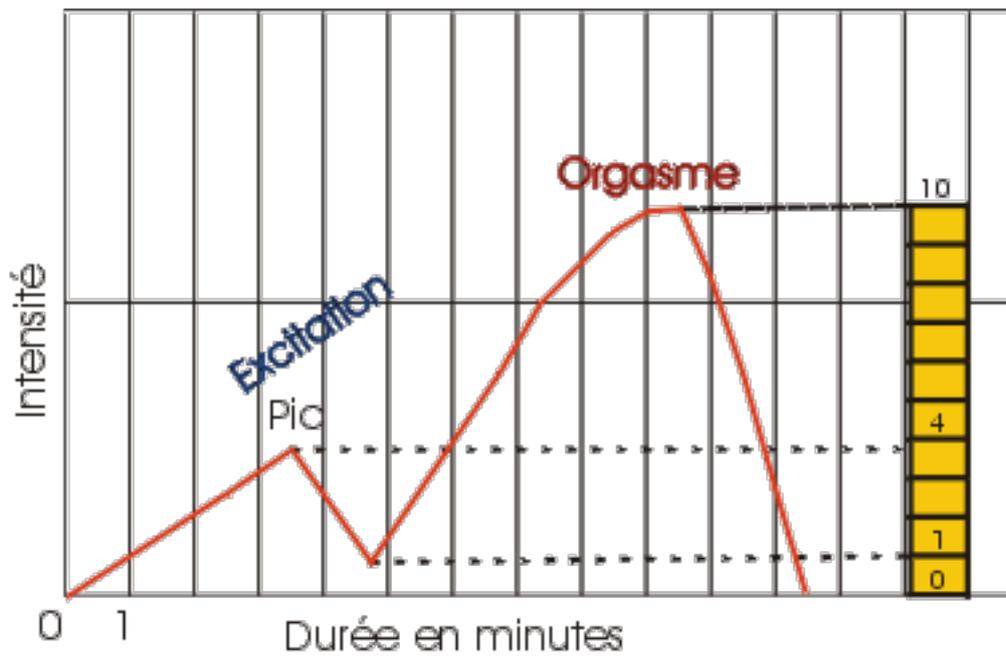


Si l'excitation ne redescend pas et se maintient à un niveau constant, on a un palier. Sur le schéma ci-contre, l'excitation a été **stabilisée** pendant une minute environ. Par un entraînement régulier, il est possible de marquer des paliers (ou plateaux) sans arrêter le stimulus sexuel, mais simplement en le modulant.



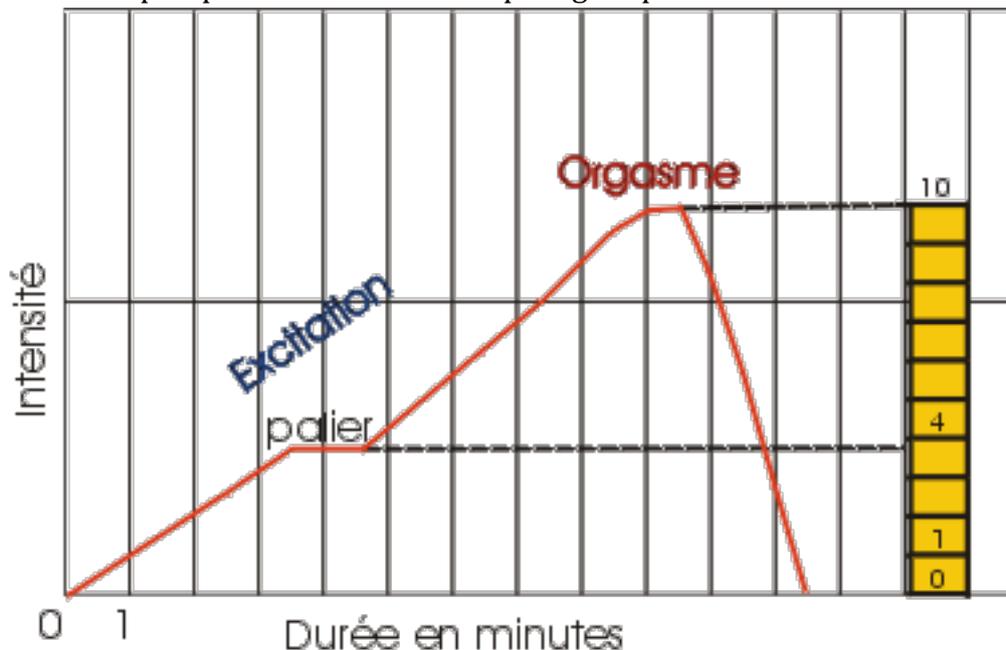
Les pics, les paliers et le niveau d'excitation

● Pour mieux se situer dans la montée de l'excitation, certains sexologues suggèrent de subdiviser l'amplitude du plaisir en 10 niveaux ; le niveau 10 correspond au point de non-retour, le niveau 0 à l'excitation nulle. Le schéma ci-contre représente un pic à un niveau 4 suivi d'une descente au niveau 1.



Un pic est plus facile à réaliser qu'un palier car il suffit alors de stopper le stimulus sexuel. On commencera donc la rééducation par des pics successifs à 3 puis à 4, 5 etc., mais il faudra veiller à ne pas perdre l'excitation trop longtemps.

● Un palier proche du point de non retour est toujours plus difficile à stabiliser. Lorsqu'une personne souffrant d'EJP veut marquer un palier, elle le fait à un stade trop proche du point fatidique et il est le plus souvent inefficace, le moindre stimulus



supplémentaire la fait dérapage. Le schéma ci-contre correspond à un palier d'une minute au niveau 4.

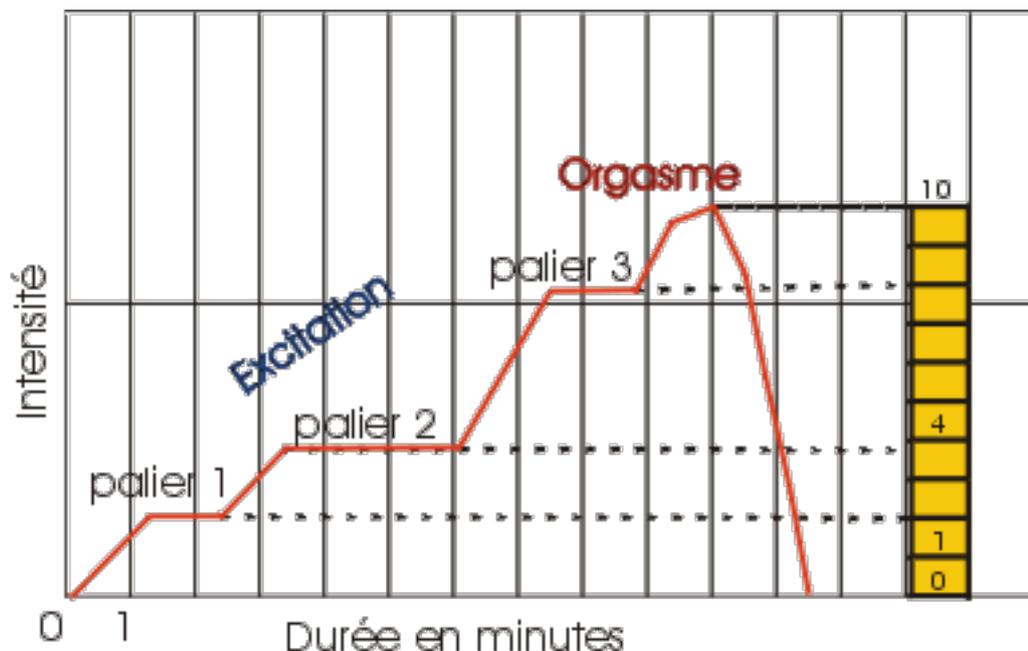
Les graduations ne correspondent pas à l'intensité de l'orgasme, elles correspondent au nombre de marches qui conduisent à l'éjaculation. Si celui-ci est peu intense, il survient au niveau 10 ; s'il est deux fois plus intense, il survient encore au niveau 10. Comment alors reconnaître le niveau du point le plus élevé avant l'orgasme ? C'est une question de connaissance de soi, de savoir estimer à l'avance le niveau de l'orgasme que l'on va expérimenter, le plus souvent il sera fonction de l'attente de cette résolution donc de la durée de l'acte. Il faut préciser que ces « mesures » sont très approximatives et sont avancées pour mieux cerner le problème car fort heureusement l'expérience de l'orgasme ne peut pas se décrire par des mesures ; il n'en reste pas moins vrai que nous sommes capables d'apprécier subjectivement son intensité.

TRÈS IMPORTANT !

Au début de la rééducation, on doit commencer par marquer un palier vers les premiers niveaux d'excitation pour apprendre à maîtriser l'éjaculation, vous ne ferez absolument aucun progrès si, par trop d'empressement, vous essayez de le faire sans préparation vers les niveaux 6, 7, 8 ou 9, cela ne fera que vous décourager.

Paliers successifs

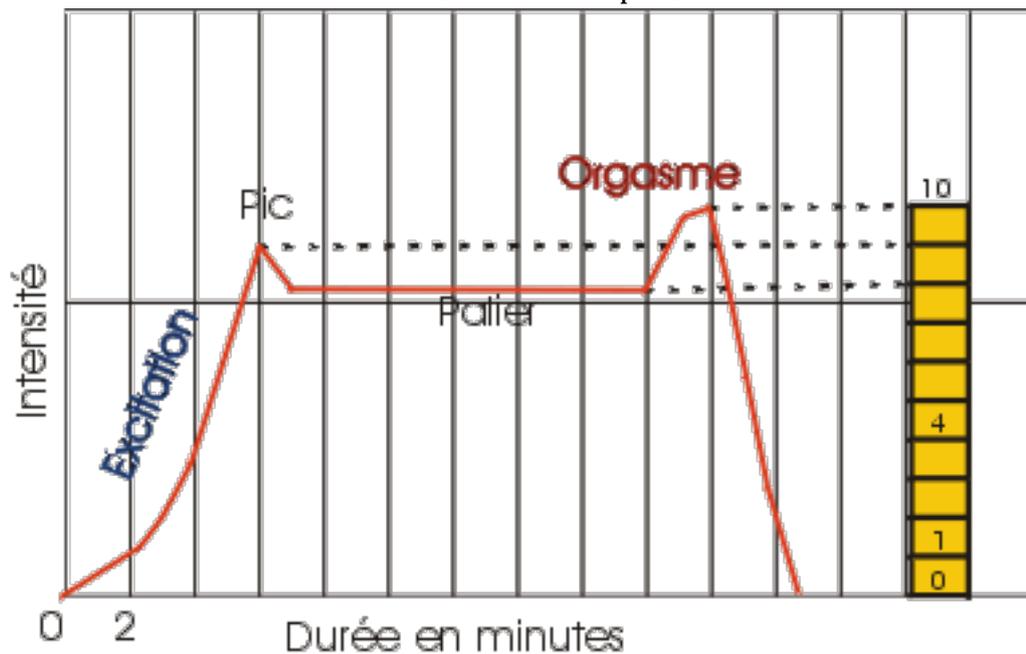
On peut marquer de nombreux paliers pour apprendre à connaître la période d'excitation et pour la contrôler. Le schéma ci-contre correspond à trois paliers allant d'une à trois



minutes aux niveaux 2, 4 et 8, la période d'excitation précédant l'orgasme dure en tout 10 minutes.

● Au cours du coït, l'homme stabilise généralement son érection à un palier : c'est la phase dite du plateau. La phase du plateau doit correspondre à un palier de niveau élevé, 8 ou 9 pour maintenir une bonne érection et en retirer un plaisir satisfaisant.

Sur le schéma ci-contre, on a un pic au niveau 9 suivi d'un palier de 10 minutes au niveau 8, la période d'excitation précédant l'orgasme a duré 20 minutes. Entre la fin du palier et l'orgasme, il s'est écoulé deux minutes ; ce phénomène s'observe lorsque l'homme s'est maintenu longtemps à un palier élevé, il doit ensuite se concentrer pour augmenter son excitation et parvenir à la



résolution
orgasmique.

La phase du plateau n'est pas nécessairement précédée d'un pic. Dans les pages suivantes, vous apprendrez comment réaliser des pics et les paliers.

Pour vous aider à faire le point sur votre niveau d'excitation pendant votre rééducation, il vous est recommandé de le représenter mentalement par un schéma semblable ceux qui sont exposés dans cette page.

Comment se stabiliser en plateau ?

Dans les pages qui précèdent, j'ai tenté d'expliquer la notion de palier en associant à un arrêt de l'excitation (ou à une réduction). C'est à mon sens, la seule façon de faire passer cette notion à quelqu'un qui ne maîtrise pas son excitation.

Certains ont cru comprendre que la véritable stabilisation plateau se limitait à cette description : il n'en est rien !

Dans la véritable stabilisation plateau, il n'est pas besoin de moduler son excitation car, bien que poussée à son extrême, elle ne s'envole pas vers l'éjaculation. Vous trouverez au bas de cette page deux témoignages sur cette expérience de stabilisation en plateau.

La stabilisation de l'excitation dans une phase en plateau est l'aboutissement de la rééducation, c'est le col d'une montagne que l'on atteint après de longs et patients efforts et qui nous ouvre de nouvelles perspectives. Les paliers sont alors considérées comme des pauses que l'on aura effectuées au cours de notre ascension. Il est difficilement concevable pour un EJP que l'excitation puisse se stabiliser tout en gardant une forte érection, c'est même impensable pour lui d'où son enfermement. N'essayez pas de stabiliser l'excitation vers les niveaux élevés 7, 8 9 ou 10 car il est très improbable d'y parvenir de but en blanc. Au cours de la masturbation, essayez de maintenir l'excitation à un niveau "faible" - 4 ou 5 - pour maintenir cependant une bonne érection.

Malgré les dangers potentiels qu'elle contient, la pornographie est devenue un bien de consommation courante, une affaire commerciale juteuse (sic!) et supposée obligatoire dans le développement sexuel d'un individu. Il est déconseillé de vouloir atteindre une stabilisation en plateau en visionnant des films de cette catégorie. De nombreux internautes s'étonnent de ne pas y parvenir dans ces conditions.

Deux grammes de jugeotte : se soumettre à une excitation visuelle aussi brutale ne peut qu'aboutir à un échec. Cette excitation n'est en rien comparable à la présence d'une partenaire. De plus, pour un homme, l'expérience de la phase en plateau est assez semblable à celle de l'orgasme chez une femme qui n'en a jamais connu : cela ne peut en aucun cas se commander.

Entendons-nous bien : il est seulement conseillé dans ce site d'utiliser des images **érotiques** — et non pornographiques — pour parfaire sa maîtrise, et ce, une fois seulement que la phase du plateau aura été expérimentée à plusieurs reprises.

Il est très facile de marquer un palier à un niveau faible mais la difficulté classique est la perte d'érection car celle-ci est maintenue tant qu'il y a la perspective d'une éjaculation ; si cette éjaculation tarde à venir, le cerveau se lasse et il s'ensuit une perte d'érection. Ce conditionnement peut se rééduquer avec un certain entraînement.

Il faut donc trouver un moyen terme entre ces deux états - éjaculation ou perte d'érection - pour parvenir à marquer un palier.

Ne pas s'attendre à des résultats trop rapidement, la meilleure attitude est de pratiquer la rééducation explicitée dans le site avec régularité, un entraînement suivi permet d'allonger la durée des séances, cette durée devra se situer aux alentours de 30 minutes. La technique du crayon permet une bonne approche de la phase en plateau. Pour schématiser, au cours d'une phase en plateau, l'érection est puissante et le pénis semble anesthésié, à tel point que l'on se demande s'il est de bois ou appartient à une autre personne...

Le pénis s'empourpre et le reste bien longtemps après l'éjaculation ; ce signe caractéristique de cet état est dû à l'irrigation importante des tissus péniens au cours d'une excitation intense et prolongée.

Si vous voulez vraiment comprendre ce qu'est une stabilisation en plateau, je vous invite à faire une petite expérience suggérée par ceoim dans le forum :

« Pour que vous puissiez vous rendre compte de cette sensation, essayer de vous asseoir sur les toilettes avec votre pyjama ou jean, ou pantalon...et essayez de faire pipi. Vous allez me prendre pour un fou, mais d'une part, même avec la plus grande volonté et la plus grande concentration, vous parviendrez difficilement à faire pipi (peut être même impossible la première fois). Et bien on ressent exactement cette même sensation. »

Ce témoignage amène une question : qu'est-ce qui fait qu'on ne peut pas uriner dans la situation décrite ci-dessus ? C'est le résultat d'un conditionnement par un apprentissage de l'hygiène dans notre petite enfance. C'est ce que propose la rééducation : apprendre à ne pas éjaculer intempestivement pour une meilleure hygiène de notre sexualité.

Il y a deux témoignages très intéressants pour décrire la stabilisation en plateau dans le livre d'or :

- celui de Franky, posté le 14/06/2002 à 22:28 dans le livre d'or :

« Au bout du compte, on arrive à avoir une très forte érection, telle que l'on a lorsque on est prêt à éjaculer, sauf qu'on n'éjacule plus. C'est impressionnant ! C'est fantastique et donne beaucoup de plaisir. » Lire la suite...

- celui de coeim, dans le forum.