

Éjaculation précoce

Chez l'homme, l'orgasme s'accompagne de l'éjaculation, c'est à dire l'expulsion de sperme par l'urètre. Ce sont les stimulations répétitives du pénis au moment des rapports sexuels ou lors de la masturbation qui sont à l'origine du réflexe éjaculatoire.

Le processus de l'éjaculation

La stimulation du pénis déclenche la production et la sécrétion des glandes séminales et de la prostate. Ce fluide s'accumule dans l'urètre prostatique qui peut en contenir jusqu'à 75 millilitres. Puis, l'éjaculation proprement dite s'accomplit en deux phases intimement liées.

> Dans un premier temps, les canaux déférents, les vésicules séminales et la prostate se contractent et expulsent le sperme vers la base de l'urètre. Cela provoque une tension de cette région et l'homme sent qu'il atteint le point de non retour. L'éjaculation est inévitable.

> Ensuite c'est l'expulsion du sperme. Les muscles situés autour de la base de la verge et de l'anus se contractent, s'accompagnant des sensations voluptueuses de l'orgasme. C'est l'éjaculation.

Les troubles de l'éjaculation

Il est aussi possible pour l'homme adulte d'avoir un orgasme sans éjaculer, par exemple lorsqu'il a déjà éjaculé plusieurs fois, ou encore d'éjaculer sans orgasme, ce qui est le cas pour les éjaculateurs précoces notamment.

En effet, différents troubles de l'éjaculation existent, comme l'éjaculation prématurée (ou précoce), l'anéjaculation (absence de sperme), l'éjaculation douloureuse ou encore l'éjaculation rétrograde (reflux du sperme vers la vessie).

Qu'est-ce que l'éjaculation précoce ?

On parle d'éjaculation précoce (ou prématurée) lorsque l'éjaculation arrive trop vite.

Il s'agit moins d'une question de temps qu'un problème de contrôle : l'éjaculateur précoce ne peut décider volontairement du moment de son éjaculation.

Avec 1 homme sur 3 concerné, c'est le problème sexuel le plus courant.

On distingue 2 types d'éjaculation précoce : primaire, lorsqu'elle a lieu systématiquement à chaque rapport sexuel, secondaire lorsqu'elle intervient alors que l'homme n'avait auparavant aucun problème.

Les causes de l'éjaculation précoce

L'éjaculation précoce est rarement due à un problème physique ; les causes sont essentiellement d'origine psycho-comportementale. La plupart des hommes ont tendance à

éjaculer rapidement lors de leurs premiers rapports. Certaines situations (manque de temps, peur d'être surpris) créent une tension nerveuse et empêchent l'homme de se détendre. Au fil des expériences, l'homme apprendra à contrôler son éjaculation.

L'éjaculation précoce peut aussi survenir lors des premiers rapports avec une nouvelle partenaire ; il s'agit alors d'un phénomène passager dû au stress de la première fois ; ce problème disparaît spontanément au fur et à mesure que la complicité née au sein du couple.

Enfin, un conflit relationnel avec la partenaire peut également être à l'origine de ce trouble.

Comment y remédier l'éjaculation précoce ?

Il n'existe pas de remède miracle, type crème, médicament, ou exercices.

L'homme doit avant tout apprendre à contrôler son éjaculation.

Cela signifie entre autre réussir à diffuser l'excitation à tout l'ensemble de son corps et non uniquement sur le sexe, à repérer les sensations qui annoncent la venue de l'orgasme et savoir faire baisser l'excitation. Concrètement, il s'agit pour l'homme de se masturber - ou de se faire masturber par sa partenaire - et de « stopper tout » à l'approche de l'éjaculation. Lors des préliminaires, la femme devra stimuler toutes les parties du corps de l'homme, sauf le sexe, afin de diffuser l'excitation à tout le corps. Pendant l'acte sexuel, cet apprentissage consiste à arrêter tout mouvement avant la venue de l'orgasme puis diminuer l'excitation avant de reprendre l'acte. Cet apprentissage de l'éjaculation pourra se faire seul, ou mieux, en couple. Par ailleurs, l'éjaculation précoce étant avant tout un problème de contrôle, l'erreur est de laisser les rapports sexuels s'espacer ; faire l'amour souvent est la meilleur moyen pour l'homme d'apprendre à "apprivoiser" son excitation sexuelle.