



« En finir avec l'éjaculation précoce »

SOMMAIRE

INTRODUCTION

I – ANALYSE DE LA SITUATION

Qu'est-ce que l'éjaculation précoce ?

II – DES TECHNIQUES NATURELLES ET DES EXERCICES SIMPLES

Du petit truc aux véritables méthodes, comment rester maître de son plaisir ?

III – UNE SOLUTION PAR LES PLANTES OU LES MEDICAMENTS

Les plantes et les médicaments peuvent-ils réellement agir sur le problème ?

IV – D'AUTRES PISTES POUR RETARDER L'EJACULATION

Des solutions complémentaires pour aller encore plus loin

CONCLUSION

INTRODUCTION

Phénomène réflexe, l'éjaculation accompagne l'orgasme chez l'homme. Or, décider du moment de sa survenue n'est pas toujours une évidence. La sensibilité et l'émotivité ne permettent pas à certains de maîtriser leur excitation sexuelle. Quand parle-t-on d'éjaculation prématurée ou précoce ? Comment surmonter ce trouble ?

Les tabous ont longtemps laissé dans l'ombre ce problème pourtant très fréquent. Honteux de ne pas assurer, de ne pas être performants, les éjaculateurs précoces sont souvent réticents à en parler. Pourtant, ce phénomène toucherait environ 40 % des hommes.

I – ANALYSE DE LA SITUATION

Qu'est ce que l'éjaculation précoce ? Quand doit-on parler d'éjaculation prématurée ?

Les termes "éjaculation précoce" et "éjaculation prématurée" peuvent être employés indifféremment. Ils recouvrent une réalité identique dont nous vous présentons les principales caractéristiques. On parle d'éjaculation prématurée quand l'éjaculation survient trop vite. La notion d'un temps minimum n'a pas cours. Qu'elle ait lieu **avant la pénétration ou 5 minutes après**, le problème est le même, il n'y a pas de contrôle !



"On peut ainsi parler d'éjaculation prématurée lorsque l'orgasme se produit en tant qu'acte réflexe, c'est-à-dire lorsqu'il échappe au contrôle volontaire du sujet une fois que, chez ce dernier, l'excitation sexuelle a atteint une certaine intensité" déclare notre spécialiste Helen Kaplan.

Ce n'est pas une maladie

Il ne s'agit pas d'une maladie à proprement parler. L'homme qui éjacule rapidement fonctionne sexuellement bien... même trop bien. Ses réactions sexuelles sont rapides et dans notre monde c'est souvent une qualité d'avoir de bons réflexes. Cependant, la sexualité est une relation à deux et pour partager du plaisir il peut être important de pouvoir retarder le moment de l'orgasme.

Ejaculation précoce Primaire ou secondaire ?

L'éjaculation prématurée peut être :

- **Primaire** si elle a toujours été présente dans la sexualité de l'homme
- **Secondaire** si elle survient après un temps de sexualité sans problème

Mais la distinction n'est pas toujours si facile. Parfois, le moment crucial n'intervient pas trop tôt, sans avoir pour autant le contrôle du réflexe éjaculatoire. Ainsi ces hommes ne s'estiment éjaculateurs prématurés que dans un second temps, lorsque cette belle mécanique n'est plus synchrone. Il ne s'agit pas d'éjaculation secondaire pour autant, car leur manque de contrôle dès le début de leur vie sexuelle permet de les diagnostiquer comme souffrant d'éjaculation prématurée primaire.

Est-ce fréquent ?

Dans une enquête réalisée en 2002 sur le comportement sexuel des Français, 37 % des hommes affirment avoir une éjaculation rapide souvent ou parfois.

La plupart des hommes en sont victimes lors de leurs premiers rapports sexuels. Pour une grande majorité d'homme, le contrôle de l'excitation et donc du moment de l'éjaculation va se faire au fil des expériences sexuelles. Pour les autres (30 % environ), il ne sera pas possible.

Pourquoi un homme a une éjaculation rapide ?

Les hommes souffrant d'éjaculation prématurée ont une excitabilité plus importante que les autres, ce qui les empêche d'apprendre par eux même à gérer leur excitation sexuelle. Ils n'arrivent pas à repérer les sensations prémonitoires de l'orgasme, qui sont à la base du contrôle. Pourquoi en est-il ainsi : Causes psychologiques ? Susceptibilité physiologique ?... Actuellement, il reste des interrogations sur ce point. Des recherches ont démontré une action des neurotransmetteurs centraux.

L'atteinte du septième ciel est dépendante du niveau d'excitation sexuelle. Quand on parle de contrôle de l'éjaculation, ce n'est pas tout à fait exact ; en fait, c'est l'excitation sexuelle que l'homme doit maîtriser. Cet apprentissage passe par le repérage des sensations prémonitoires du coït et la maîtrise de l'excitation sexuelle.

Attention à ne pas confondre sensations prémonitoires de l'orgasme et inévitabilité éjaculatoire, moment où le réflexe orgasmique se déclenche.

Y a-t-il des facteurs favorisants ?

Le stress favorise l'établissement rapide de l'éjaculation et souvent un cercle vicieux s'instaure : l'homme craint l'échec et cette appréhension favorise l'accident.

La mésentente conjugale ne peut avoir pour origine une éjaculation prématurée. Dans un couple en harmonie, ce problème est accepté sinon le couple prend les moyens de le résoudre. Par contre en cas de crise, ce phénomène est souvent mis sur le devant de la scène, masquant les réels problèmes d'entente du couple.

Des travaux préliminaires tendent à démontrer que l'éjaculation précoce est héréditaire. Mais aujourd'hui aucune étude n'a été publiée sur ce sujet ni pour confirmer ni pour infirmer cette hypothèse.

Peut-on vivre une sexualité harmonieuse malgré l'éjaculation rapide ?

Une femme peut accepter de vivre avec un homme victime d'éjaculation précoce

Si l'on considère le pourcentage d'hommes souffrant de ce problème, de nombreuses femmes y sont également confrontées. Beaucoup de couples ont appris à vivre avec. Il existe de multiples façons de se donner du plaisir, le coït n'étant qu'un de ceux-ci. Et n'oublions pas que les femmes comme les hommes ne choisissent pas leur partenaire sur le seul critère de leurs performances sexuelles !

L'éjaculation rapide n'est pas une maladie. Au contraire, elle est le signe d'une très bonne réaction physiologique à l'excitation sexuelle. A d'autres époques, ce phénomène n'était pas considéré comme un problème. Pourquoi aujourd'hui l'éjaculation rapide est-elle alors envisagée comme un handicap et non un signe de bonne santé, de bonne réactivité ? La libération des mœurs sexuelles avec les revendications légitimes des femmes sur leur droit au plaisir, aurait-elle fait de la durée minimale du coït une obligation ?

L'homme qui éjacule rapidement se laisse aller à son émotion et à ses sensations. Ce manque de maîtrise ne correspond pas au stéréotype d'un homme fort, qui assure en toute situation. Bien que l'image machiste latine ait évolué, elle reste ancrée dans les têtes. La sexualité peut cependant s'envisager sans la pénétration vaginale ou en lui laissant une place secondaire. L'ensemble des caresses, ce qui s'appelle communément les préliminaires amoureux, peuvent devenir le centre de la sexualité. L'orgasme peut s'obtenir pour l'homme, comme pour la femme par des attouchements. Beaucoup de couples adhèrent à cette sexualité non centrée sur la pénétration, par choix ou pour vivre sereinement avec une éjaculation précoce. Les hommes ont parfois peur que leur femme les compare à des partenaires antérieurs sur la durée des rapports sexuels. Mais la comparaison pourrait porter sur les caresses prodiguées avec plus ou moins de tact et de sensualité et là, tout le monde peut être gagnant !

Ainsi, inverser le schéma classique, faire des "préliminaires" le moment fort de la sexualité et la pénétration vaginale un moment parmi les autres voire la laisser de côté, ne pas en faire un passage obligé, permettra au couple de réinventer sa sexualité.

Pour beaucoup de femme, le plaisir s'établit plus facilement et plus intensément par les stimulations du clitoris et même du vagin avec les doigts ou la langue. Les hommes aussi sont friands des caresses buccales. Un godemiché peut également être utilisé dans les jeux sexuels.

Chacun donne et reçoit. Qu'importe qui, de l'homme ou de la femme, connaît le premier la jouissance : l'autre sera attentif, ensuite, à poursuivre ses caresses pour qu'advienne l'orgasme de son partenaire.

L'éjaculation prématurée ne peut être responsable à elle seule de la rupture au sein d'un couple. Dans une relation uniquement basée sur la sexualité, elle sera parfois un obstacle. Surtout si la femme recherche un plaisir vaginal et uniquement ce plaisir-là. Mais peu de femmes sont dans ce cas. Leur capacité de jouissance passe autant par le clitoris et les caresses que par un rapport sexuel.

II – Des techniques naturelles et des exercices simples

Du « petit truc » aux véritables méthodes, comment rester maître de son plaisir ?

Le contrôle s'améliore avec l'âge... mais pas toujours

Lors des premiers rapports sexuels, il n'est pas rare d'être surpris par la précocité de l'orgasme. L'appétit sexuel des premiers temps est parfois tel que l'imminence orgasmique n'est pas toujours perceptible. Mais avec l'âge, l'homme peut apprendre à mieux se contrôler et sentir les prémices du point de non-retour.

Cependant, chez certains, le problème peut demeurer ou l'amélioration n'est guère concluante, passant de deux à trois minutes par exemple... Dans tous ces cas, il n'est pas nécessaire d'attendre pour trouver une véritable solution.



L'effet « eau froide » ou « belle-mère »

Cette méthode consiste à penser à une chose anti-érotique par excellence pour retarder la réaction orgasmique.

Outre l'efficacité toute relative de cette technique (pas toujours facile en pleine passion de se focaliser sur le dernier reportage sur les habitudes alimentaires des sangliers, ou de faire des tables de multiplication à l'envers), cette technique risque de transformer le rapport sexuel en travail laborieux. De plus, la partenaire peut avoir l'impression que vous établissez une barrière avec elle.

S'entraîner par la masturbation

Certains recommandent de se masturber en prévision d'un rapport sexuel, en vue de réduire leur excitation au moment crucial. Il n'est pas toujours facile de recourir à cette méthode en fonction de l'environnement. Enfin, un imprévu peut précipiter le moment du rapport sexuel alors même que l'homme vient de se masturber... Mieux vaut ainsi ne pas systématiser cette pratique et lui préférer un véritable contrôle de l'éjaculation.

En revanche, la masturbation est un très bon exercice pour s'entraîner à contrôler l'éjaculation ! Lors de la masturbation, prenez l'habitude de ménager des arrêts dans la montée de l'excitation, le moment de l'éjaculation sera repoussée. Vous repérerez les sensations prémonitoires de l'orgasme, c'est-à-dire le moment où vous devrez vous arrêter pour ne pas enclencher le réflexe éjaculatoire.

Ce ne sera qu'un début pour vous mais cette étape vous aidera ensuite. Lors du rapport sexuel l'excitation est fréquemment supérieure et sans doute différente de celle de la masturbation. Vous saurez donc vous contrôler seul, il vous restera à apprendre à le faire lors de l'acte sexuel avec votre partenaire.

Varier les plaisirs et les positions avec votre partenaire

Selon certains hommes, quelques positions sexuelles leur permettent d'avoir un meilleur contrôle de l'imminence orgasmique. La tension musculaire aurait pour effet de précipiter l'orgasme chez les éjaculateurs précoces, ainsi on comprend que les positions comme le missionnaire ou d'autres plus acrobatiques sont peu recommandées. La plus appropriée est sans aucun doute la position d'Andromaque (voir photo)



Conseils pour résoudre le problème d'une éjaculation rapide en solitaire

Vous pouvez apprendre à vous détendre et à mieux sentir votre corps. Certaines démarches comme la relaxation, la sophrologie ou le yoga sont des supports intéressants.

Le but est de vous apprendre à reconnaître et à contrôler une courte période de la réaction sexuelle durant laquelle votre excitation est encore réversible ; cette phase, qui précède l'éjaculation, correspond à la mise en tension du sperme dans les voies génitales postérieures. Vous allez ainsi apprendre à mieux gérer votre excitation afin de prolonger la phase en plateau de la réaction sexuelle qui précède la phase orgasmique, c'est à dire l'éjaculation.

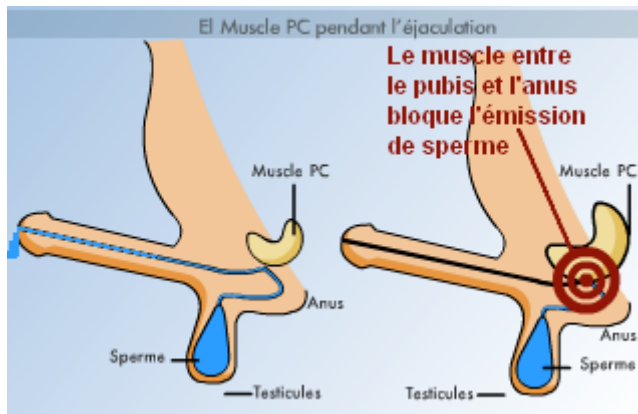
Durant un mois d'exercices quotidiens, vous allez, seul, avoir recours à la masturbation, afin de reconnaître ce court instant réversible de mise en tension du sperme dans les voies génitales postérieures. Cette courte période est facile à percevoir, et tous les hommes arrivent à la reconnaître. Quand vous ressentirez ces premières sensations pré-éjaculatoires de mise en tension du sperme dans les voies génitales postérieures, dites STOP dans votre tête, exercez une pression très légèrement douloureuse durant 3 à 4 secondes au niveau de la couronne du gland, entre l'index au niveau du frein et le pouce diamétralement opposé, inspirez à fond en comptant 1, 2, 3, puis expirez à fond en comptant 1, 2, 3, 4.

Le fait de dire STOP, de compter mentalement et d'exercer une pression désagréable au niveau du gland, vous distraira de vos sensations, évitera le passage à la phase irréversible de l'éjaculation (par phénomène réflexe car il ne s'agit pas par pression du gland d'empêcher mécaniquement le sperme de sortir), et vous fera en partie débander. Après vous être relaxé quelques instants et avoir en partie débandé, recommencez votre masturbation et répétez la même manoeuvre deux à trois fois de suite.

Au bout de vingt à trente jours, vous aurez ainsi un bon contrôle de cette période pré-éjaculatoire. Si ce n'est pas le cas, accordez-vous trois ou quatre jours de plus. Ne vous inquiétez pas si parfois vous êtes allé trop loin (jusqu'à l'éjaculation), et considérez que vous avez acquis un bon contrôle si l'éjaculation ne se produit pas plus de deux fois sur dix.

Le contrôle de votre muscle PC

Voici un exercice que vous pourrez pratiquer seul, tous les jours, et n'importe où : Il s'agit de contracter votre muscle qui se trouve entre votre pubis et votre coccyx (muscle pubococcygien ou muscle PC), en faisant comme si vous vous reteniez d'aller à la selle ou en apprenant à arrêter votre jet d'urine quand vous êtes aux toilettes. Ces contractions doivent se faire sans faire travailler vos muscles de l'abdomen, ni ceux de vos cuisses ou de vos fesses. Vous verrez, c'est facile car une bonne musculature à ce niveau vous aidera aussi à mieux vous contrôler et favorisera également votre érection.



Vous pouvez sentir et faire travailler ce muscle notamment lorsque vous bloquez la coulée d'urine alors que vous n'avez pas fini d'uriner.

Conseils pour résoudre le problème d'une éjaculation rapide en couple

Découvrez les secrets d'une méthode qui fonctionne ! Attention, le chemin vers la maîtrise orgasmique n'est pas toujours facile mais il pourra très certainement résoudre vos problèmes d'éjaculation prématurée. Bien entendu, il vous est toujours possible de consulter un sexologue qui vous aidera à résoudre à deux le problème.

Les méthodes héritées des travaux de Masters & Johnson

Différentes méthodes permettent de mieux contrôler l'arrivée de l'éjaculation. Chacune d'elle amène l'homme à repérer les sensations d'alerte de l'orgasme et ainsi de mieux maîtriser son excitation sexuelle. La plupart des ces solutions sont issues des travaux de Masters & Johnson, deux sexologues américains qui, dans les années 1960, ont mis au point des méthodes spécifiques de traitement des troubles sexuels.

Il s'agit ainsi des méthodes "*Start and Stop*" ou "*Masters & Jonhson*" qui reposent toutes deux sur un travail à deux. En excitant progressivement l'homme, la femme restera à son écoute afin de ne pas atteindre le point de non-retour. Quand l'homme demande la fin des stimulations, les sexologues américains recommandent une pression (baptisée *squeeze*) du frein du pénis, qui se poursuivra jusqu'à ce que l'homme ne ressente plus l'imminence de l'éjaculation.

Ces méthodes ont fait leurs preuves. La difficulté de cette démarche est la rigueur ; il faut accepter, pendant quelques semaines ou quelques mois (cela dépend du temps que l'on peut y consacrer), de limiter les échanges sexuels, et même au début de ne plus avoir de rapports sexuels. Il est question de changer les habitudes et en particulier celle d'éjaculer rapidement, chaque étape est importante, il ne faut pas vouloir aller trop vite...

Première expérience : redécouvrir son corps

Ce premier exercice a pour but de favoriser la détente et la capacité de concentrations sur ses sensations.

Vous allez prendre le temps de vous caresser mutuellement sur l'ensemble du corps sans caresses sexuelles, ni rapports sexuels. Des caresses, des baisers, des massages désintéressés, le seul but est de sentir son corps et de se détendre. L'un est actif, l'autre passif. Bien sûr ces expériences sont importantes pour l'apprentissage de l'homme mais dans tous les cas, l'échange sera respecté. La partenaire appréciera sûrement ces caresses.



Cette expérience est frustrante car limitée, elle ne permet pas d'atteindre l'orgasme, mais cette phase de la rééducation est primordiale : l'homme doit sentir que son excitation peut monter et également descendre.

Cette expérience doit être réalisée trois à quatre fois avant de passer à la deuxième étape.

Deuxième expérience : détecter l'imminence orgasmique

L'objectif cette fois-ci est le repérage des sensations prémonitoires de l'orgasme.

L'homme est allongé sur le dos. La femme stimule le sexe de son partenaire. L'homme doit se concentrer sur les sensations induites par ces caresses. Quand il sent les sensations annonciatrices de l'orgasme, il donne un signal à sa compagne qui arrête à ce moment de le stimuler. Attention à ne pas confondre le point de non-retour qui marque le début du déclenchement du réflexe éjaculatoire (le point d'inévitabilité) et les sensations prémonitoires annonçant la venue de ce seuil.

La femme décide du nombre d'arrêts et donc du moment de l'éjaculation. Cette expérience est considérée comme réussie si l'éjaculation a bien lieu lorsqu'elle le décide. Par des caresses sur le corps, puis sexuelles, l'homme stimule ensuite sa partenaire pour l'amener à l'orgasme.

Faire quatre à cinq expériences réussies.

Troisième expérience : Start and stop

La phase suivante est très proche de la précédente. Cette fois, c'est par son vagin que la femme stimule la verge.

L'expérience commence par des caresses non sexuelles mutuelles et se poursuit par une pénétration. L'homme et la femme doivent arriver à un état d'excitation permettant la pénétration vaginale (érection pour l'homme, lubrification pour la femme).

C'est la femme qui réalise la pénétration. L'homme est allongé sur le dos, la femme à califourchon sur lui. L'homme est passif. Juste après la pénétration, elle ménage un temps d'arrêt. Puis elle a des mouvements de bassin.

De même que précédemment, lorsque l'homme indique par un signal l'arrivée des sensations prémonitoires, les mouvements de bassin de la femme s'arrêtent et reprennent ensuite au nouveau signal. C'est également la partenaire qui décide du moment de l'éjaculation en poursuivant les mouvements à un moment de son choix. Elle fera trois à six arrêts. Dans cette expérience, la durée ne compte pas. Ce qui compte c'est le repérage des sensations prémonitoires et le fait de pouvoir s'arrêter à ce seuil.

Lors de cette expérience, la partenaire pourra peut être avoir une jouissance mais elle doit surtout se concentrer sur l'apprentissage de son compagnon. Il n'oubliera pas ensuite de lui prodiguer des caresses pour la mener à l'orgasme.

Faire cinq à six fois cette expérience.

D'autres pistes à explorer avec votre partenaire

- Lui dire dès le début que vous éjaculez vite et que vous entreprenez une rééducation, ce qui diminuera votre peur de l'échec et vous rendra ainsi moins anxieux.

- Avant toute pénétration, jouer beaucoup avec elle, au moins trente à quarante minutes. Caressez la à tous les niveaux du corps en commençant toujours par les régions extra génitales avant de vous aventurer au niveau des zones génitales. Laissez-vous aussi caresser et apprenez à être un peu passif, plutôt que de toujours agir sur l'autre. N'hésitez pas à lui demander le type de caresses qu'elle aime et ce qu'elle n'aime pas, exprimez également vos désirs et non-désirs, promener votre verge sur son corps, ayez du plaisir à la désirer avant de la pénétrer. Si votre excitation est trop forte, faite mentalement l'exercice "STOP-respiration-comptage" et, éventuellement, une pression au niveau du gland pour débâter plus facilement.

- Après avoir passé au moins trente à quarante minutes à jouer avec vos corps, vous pourrez pénétrer. Au début, il faudra apprendre à vous retirer très souvent, dès que votre excitation deviendra trop forte, et refaire vos exercices de pression au niveau de la couronne du gland, et mentalement le STOP-respiration-comptage. Avant de repénétrer, recommencez à vous caresser et à jouer ensemble, promenez votre verge sur son corps et

jouez avec votre érection. Dès que vous ressentirez de nouveau la phase pré-éjaculatoire, recommencez les mêmes exercices.

- Surtout ne vous obnubiler pas au début sur la nécessité de la faire jouir !

- Caressez la bien en étant à son écoute, car les caresses que votre partenaire aimera ne sont pas celles que vous pensez devoir lui plaire. Il faudra aussi tenter de la faire jouir par vos caresses car les femmes aiment les hommes qui savent caresser.

Vous arriverez ainsi à la maîtrise de votre excitation mais il faudra vous donner du temps, travailler sur votre excitation, et surtout être persévérant dans votre travail. Enfin n'oubliez pas de reprendre vos exercices, seul, par masturbation, quand vous ne serez pas avec elle.

Après quelques temps passés ensemble, si vous trouvez que votre maîtrise n'est pas suffisante, il faudra avoir recours au traitement plus complet de l'EP pour les couples, ce qui nécessitera la participation active de votre partenaire

III - Une solution par les plantes ou les médicaments

Peut-on espérer se soigner par les plantes ou des médicaments ?

Les pilules « miracle » du commerce

La plupart des pilules vendues dans le commerce, telles que Last Longer® ou Xgain Progress®, ne permettent pas de ralentir l'éjaculation. Bien au contraire, elles contiennent des excitants et permettent surtout de traiter les troubles de l'érection. Nous détaillons ci-dessous les ingrédients proposés dans ces pilules.

Les ingrédients ci-dessous n'ont donc AUCUN EFFET pour limiter l'éjaculation précoce :

Salabmisri : c'est un orchidée utilisée en tant que tonifiant et aphrodisiaque

Kola : c'est un aphrodisiaque célèbre

Kokilaksha : favorisant l'érection, la Kokilaksha (*Hygrophilia auriculata*) est utilisée dans le traitement des troubles du système génito-urinaire et est recommandée dans le traitement de l'impuissance et les problèmes liés aux vésicules séminales.

Vanya kahu : c'est une plante utilisée pour le traitement de la toux dont la graine a été longtemps utilisée par les chinois pour améliorer la production du sperme

Ginseng : c'est un tonifiant et un aphrodisiaque célèbre

Eleuthérocoque : il est aussi appelé Ginseng de Sibérie. C'est un tonifiant et un stimulant de l'appétit

Kapikachchhu : c'est une plante dont la graine est utilisée contre l'oligospermie (maladie causant une sécrétion de quantité très faible de sperme) et pour l'accroissement du volume de sperme et le nombre d'ovulation chez la femme. C'est un aphrodisiaque

Zinc : C'est un composant direct du sperme qui favorise la production de sperme

Suvarnavanga : c'est un remède très puissant contre les maladies liées aux organes reproductifs. Considéré comme un rajeunissant, il est indiqué pour redonner l'appétit et générer un sperme de bonne qualité. Elle est utilisée comme aphrodisiaque

Vriddadaru : les hindous considéraient que c'est un excellent tonifiant sexuel

Jeevanti : c'est une plante stimulante et fortifiante

Shaileyam : c'est une plante anti-inflammatoire, aphrodisiaque et rafraîchissante

Gokshura : c'est une plante diurétique employée comme remède à l'impuissance

Vitamines C, E, B1, B6, et B2 : il n'a jamais été prouvé que ces vitamines favorisaient le retardement de l'éjaculation

Inutile donc de vous ruiner dans l'achat de ces pilules ! Elles contiennent uniquement des fortifiants, des excitants et des ingrédients favorisant la production de sperme !

Les médicaments traitent le symptôme et non la cause !

Certains médicaments ont le pouvoir de ralentir l'établissement du réflexe de l'éjaculation (comme l'alcool d'ailleurs, qui est bien connu pour ralentir les réflexes). Leur inconvénient principal est qu'ils ne traitent pas réellement le problème. C'est une béquille, l'arrêt du médicament voit le retour de l'éjaculation rapide. De plus pour certains, le gain de temps reste faible (le rapport sexuel dure trois minutes au lieu d'une).

Par exemple certains antidépresseurs permettent de retarder le moment de l'éjaculation. Mais il s'agit-là encore d'un traitement symptomatique qui ne prend pas en charge la cause du trouble. Enfin, leur efficacité n'est pas garantie. Le médicament le plus utilisé actuellement est le **Deroxat®** (molécule de Paroxétine délivrée uniquement sur ordonnance – Laboratoires GSK)

D'autres molécules semblent être efficaces pour retarder l'éjaculation mais elles doivent être considérées avec précaution :

L'Anafril : habituellement utilisé comme anti-dépresseur, l'Anafril est d'un maniement commode contre l'éjaculation prématurée mais dont les résultats ne sont pas constants.

Le Melleril : il est rarement sans efficacité mais son administration doit être préparée en raison d'effets secondaires transitoires. ATTENTION : le Melleril vient d'être retiré du marché par le laboratoire fabricant sous le motif de danger potentiel!!!

Le Prozac et le Zoloft : d'autres molécules sont actives, dont le Prozac et le Zoloft à faibles doses. Ces médicaments semblent agir en atténuant la réactivité sexuelle en général.

La Dapoxetine : une étude récente conduite par le Professeur Jon Pryor (université du Minnesota) et le Professeur Stanley Althof, montre que le traitement à la dapoxetine est efficace et généralement bien toléré. Le médicament a significativement prolongé le temps avant l'éjaculation. Le temps moyen avant l'instauration thérapeutique était de 0,90 minute et après douze semaines le temps moyen fut de 1,75 minutes pour le placebo et 3,32 minutes avec 60 mg de Dapoxetine.

Pour les auteurs les résultats obtenus sont significatifs et ce traitement médical est efficace. Les effets secondaires furent respectivement, des nausées, des diarrhées et des maux de tête. La dapoxétine n'est pas encore commercialisée.

IV - D'autres pistes pour retarder l'éjaculation ?

Des solutions complémentaires pour aller encore plus loin

La chirurgie

Pour certains troubles dont l'étiologie est organique, le sexologue vous orientera vers un chirurgien. Une intervention pourra être envisagée en cas de malformation congénitale ou acquise, de la verge; en cas de pathologies des artères irriguant la verge ou pour la pose d'une prothèse pénienne semi-rigide ou gonflable.

Des injections d'acide pour les éjaculateurs précoces ?

Des chercheurs coréens avancent de leur côté une solution inédite, qui pourraient déridier les victimes d'éjaculation précoce. Au coeur de leur prise en charge, l'acide hyaluronique ! Déjà utilisé en rhumatologie, ce composé est surtout connu pour ses vertus esthétiques de comblement des sillons d'expression et des rides. Ces injections ne requièrent pas de test d'allergie mais leur effet est transitoire et dure en moyenne huit mois environ.

Face à l'éjaculation, ces propriétés sont utilisées de manière originale. Des injections permettent d'augmenter le volume du gland et, par la même occasion, d'en réduire la sensibilité. Testée sur 139 hommes suivis pendant 6 mois, cette technique s'est révélée efficace et sûre. Les paramètres de satisfaction des hommes traités (80 %), de l'augmentation du temps avant éjaculation (de 96 secondes à 282 secondes) et du périmètre du gland (de 8,95 cm à 11,67 cm) en témoignent... tout comme la satisfaction des partenaires (66 %).

Bien que la persistance des effets sur le long terme reste à évaluer, les auteurs soulignent que ce traitement permettrait de ne pas connaître la résurgence du problème dès la fin de la prise en charge (comme c'est le cas lors de la prise en charge médicamenteuse).

Les sprays et crèmes retardants

Il existe des vaporisateurs désensibilisant qui permettent de réduire la sensibilité tactile du pénis avant d'avoir des rapports sexuels afin de retarder l'éjaculation dans les cas d'éjaculation hâtive ou d'une rapidité excessive. Ces sprays sont composés de Lidocaïne qui est un anesthésiant local renommé. Les crèmes sont à base de benzocaïne (autre anesthésique local). Le spray s'applique avec 3 à 8 pulvérisations sur le gland et le corps du pénis 5 à 15 minutes avant d'avoir des rapports sexuels. La quantité à pulvériser et le moment d'application dépendront de chaque individu. Les sprays les plus utilisés sont STUD 100® et KENERGON®. Les crèmes les plus connues sont le gel lubrifiant Durex Play Longer Delay® et la crème Doc Johnson Power Delay®. Ces produits sont vendus en sex-shop ou sur internet. ATTENTION : ne pas utiliser ces produits si vous, ou votre partenaire, êtes allergique aux anesthésiques locaux.

Les préservatifs retardants

Ces préservatifs permettent avoir un meilleur contrôle total grâce à la benzocaïne placée à l'intérieur du réservoir qui fond sous l'effet de la chaleur et pénètre la zone érogène pour retarder l'éjaculation et ainsi prolonger l'excitation. On pourra citer les marques Intimy® ou Durex Performa®. Vous trouverez ces produits en pharmacie.

Un anneau en caoutchouc contre l'éjaculation prématurée ?

Selon des psychiatres britanniques, un simple anneau en latex permettrait de multiplier par cinq à six fois la durée des ébats. La "prescription" assez simple exigeait de mettre l'anneau autour du pénis pendant une demi-heure par jour. Les recommandations étaient accompagnées d'une exigence : faire l'amour au moins trois fois par semaine, avec une partenaire ou en se masturbant. L'hypothèse des chercheurs est simple : l'éjaculation prématurée est principalement due à une hypersensibilité du pénis, et une augmentation (plutôt qu'une diminution) des stimulations pourrait aboutir à une accoutumance, retardant ainsi l'éjaculation. Résultats : les patients dont les rapports sexuels excédaient difficilement une minute ont pu satisfaire leurs partenaires pendant près de 12 minutes. Bien qu'il ne s'agisse pas là d'un marathon de l'amour, ces nouvelles "prouesses" ont permis aux patients de retrouver de l'intérêt aux relations sexuelles et d'augmenter leur fréquence.

Retarder l'éjaculation par la circoncision : une simple légende

On l'a longtemps pensé mais aujourd'hui on sait que la circoncision ne change rien à l'éjaculation prématurée. L'idée était sans doute de diminuer la sensibilité du gland ; cette moindre excitabilité devant freiner la survenue de l'éjaculation. En fait, il y a autant d'éjaculateurs prématurés chez les hommes circoncis que chez les autres.

CONCLUSION

Nous l'avons vu, il existe de réelles solutions pour vous aider, chacun doit trouver celle qui lui convient le mieux, celle qui semble la mieux adaptée à son caractère et à sa volonté ! Car c'est aussi la volonté d'y arriver, le désir de surmonter ce problème, la force de suivre nos conseils jusqu'au bout, qui vous permettra d'en finir une fois pour toute avec l'éjaculation prématurée.

[Institut Vitha - Genève - 02 Mars 2007](#)