

Conseils pour résoudre le problème d'une éjaculation rapide, seul

L'éjaculation prématurée se produit lors des rencontres sexuelles avec un partenaire et de ce fait il est difficile de modifier ce comportement en dehors de cette situation. Malgré tout si vous êtes seul et que vous désirez commencer votre apprentissage du contrôle de l'éjaculation vous pouvez suivre les conseils suivants.

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.

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

Dr Agnès Mocquard