

# ÉJACULATION RETARDÉE

## UNE DIFFICULTÉ À L'ÉVACUATION DU SPERME

### Définition

L'éjaculation retardée témoigne d'une difficulté à l'évacuation du sperme malgré une phase d'excitation sexuelle. Elle est vécue comme un véritable échec. Le temps nécessaire à l'expulsion du sperme est jugé trop long par l'homme et il peut être générateur d'un complexe voire d'une souffrance. Elle peut être permanente ou transitoire et se détermine de la façon suivante :

- éjaculation retardée primaire ou permanente : elle se manifeste quelles que soient les circonstances ;
- éjaculation retardée situationnelle ou transitoire : rencontrée uniquement dans certaines situations bien précises.

La raison la plus souvent invoquée par les spécialistes est la préférence pour la masturbation plutôt que pour les relations sexuelles avec partenaire. Arrivent ensuite :

- l'âge ;
- une malformation ;
- des suites chirurgicales ;
- une maladie génitale ou générale ;
- certains médicaments ou des substances toxiques.

Elle est à distinguer de l'anéjaculation qui peut être d'origine psychique ou secondaire à une pathologie ou une intervention chirurgicale comme l'ablation de la prostate.

### Symptômes

L'éjaculation retardée peut se manifester par :

- un pénis peu réceptif à la stimulation par un ou une partenaire ;
- un besoin de concentration important pour parvenir à l'excitation ;
- une érection non durable ;
- un nombre de va-et-vient intra-vaginaux jugé excessif par l'homme.

Dans bon nombre de cas, l'éjaculation ne pose en revanche aucune difficulté lorsque l'homme se masturbe en l'absence de partenaire.

### Diagnostic

Dans un premier temps, des causes organiques sont recherchées lors d'un examen général. Une origine psychologique peut être identifiée au cours de l'interrogatoire du

patient. Un bilan sexologique peut permettre une analyse de la perception de l'excitation lors d'une relation sexuelle. Parfois, une échographie peut aider à rechercher un dysfonctionnement du circuit éjaculatoire.

## **Traitement**

Une prise en charge psycho-sexologique de couple permet d'obtenir de bons résultats, les causes de l'éjaculation retardée étant majoritairement psychologiques. Il est donc primordial de déterminer :

- l'attente d'un niveau de performance imposé par l'homme ou par sa partenaire ;
- l'existence de conflits ou d'un sentiment de colère à l'égard de la partenaire ;
- la qualité de l'excitation pendant toute la durée de l'acte sexuel.

## **Prévention**

Pour limiter les facteurs psychologiques pouvant donner lieu à une éjaculation retardée, mieux vaut éviter les conflits au sein du couple et favoriser la communication. D'autre part, certains facteurs extérieurs peuvent aider à réduire les risques d'absence d'éjaculation, à savoir :

- sevrage tabagique ;
- sevrage alcoolique ;
- bonne hygiène de vie.