

Elle m'excite trop !

On peut lire assez souvent sur le forum que la maîtrise est correcte pendant exercices de rééducation mais le cap la phase 3 pose de gros problèmes car la surexcitation est trop forte devant le corps nu de la partenaire. Il a été dit à de nombreuses reprises qu'il fallait absolument pousser l'excitation au maximum au cours de la rééducation pour connaître les réactions de son corps ; tous les moyens sont bons pour cela : fantasmes, parfums, utilisation d'une vaginette, images érotiques, etc. Il ne faut surtout pas s'enfermer dans un confort pendant la rééducation - bien à l'abri de l'excitation - pour se rassurer, cela ne sert strictement à rien. Il est toujours possible d'utiliser un aérosol anesthésiant à la reprise des rapports mais cette solution devra être délaissée le plus rapidement possible.

La deuxième remarque concerne le corps de la femme : tout est fait chez elle pour attiser le désir sexuel de l'homme, ce qui lui a valu d'être très souvent brimée par les pouvoirs politiques et religieux. La femme est ainsi faite, elle possède naturellement le pouvoir de séduire l'homme et peut littéralement lui faire perdre la tête, surtout lorsqu'il est jeune et inexpérimenté. La littérature abonde d'histoires où des hommes épris de désir se morfondent pour la bien-aimée. Le tantra désigne cette énergie sacrée de la femme sous le terme de *Shakti*. Être totalement submergé par le charme du corps de la femme est une expérience très excitante mais cela ne permet pas une harmonisation de la sexualité lorsque elle s'accompagne d'éjaculation précoce.

Relativiser son excitation en exprimant son agressivité sexuelle positive

Pour ne plus succomber aussi rapidement au charme de la femme et éjaculer trop rapidement, l'homme devra acquérir une certaine expérience comme dans toutes les activités quotidiennes : la première fois que vous avez pris la parole en public, vous avez certainement bafouillé car l'émotion était trop forte. Si vous vous êtes concentré sur ce que vous aviez à dire, cette émotion a été relativisée et vous a permis de parler. C'est exactement la même chose dans la relation sexuelle : ne vous laissez pas totalement submerger par l'émotion, exprimez-vous et réalisez que vous possédez aussi un pouvoir de séduction qui s'exerce sur la femme, que vous n'êtes plus uniquement l'objet du désir mais aussi le sujet, l'acteur du moment. Vous n'êtes pas le seul à perdre les pédales pendant le rapport sexuel, votre partenaire en est aussi capable et bien mieux que vous d'ailleurs ! Lorsque vous réaliserez que vous pouvez amener votre partenaire à un état de profonde jouissance avec votre pénis, alors les stimuli précédents, les émotions seront beaucoup moins actifs et vous pourrez les moduler.

Un éjaculateur précoce est un homme profondément blessé dans son ego qui peut réagir par de l'agressivité négative ou le plus souvent par de la soumission. Un petit

conseil qui a parfaitement fonctionné dans mon cas à la reprise de la phase 3 : chaque fois que je me suis senti en confiance, chaque fois que je me suis senti maître de la situation, lorsque je pouvais prendre l'initiative du rapport, lorsque ma partenaire était sous l'emprise du désir, lorsque je constatais le pouvoir que j'avais sur elle, lorsque j'ai pu exprimer ce que les sexologues désignent par « agressivité sexuelle masculine », j'ai pu parfaitement maîtriser mon excitation. Attention : exprimer son agressivité sexuelle masculine (positive) ne signifie pas être violent (agressivité négative), cela n'a aucun rapport. C'est tout simplement la capacité de faire jouir une femme et pas dans la violence ! Un amant trop « gentil » (= agressivité sexuelle refoulée) ne fera jamais jouir une femme car il est sexuellement inoffensif. Cela peut paraître contradictoire mais un homme violent (agressivité négative) peut être sexuellement inoffensif. Votre partenaire devra certainement vous ménager en limitant son activité au début de votre rapport et vous laisser suffisamment de marge de manoeuvre pour vous mettre en confiance ; si son abandon est profond et qu'elle consent à vous laisser prendre les initiatives, quand elle perdra complètement les pédales sous vos caresses, votre besoin intempestif d'éjaculer s'amenuisera certainement.

Dans le cas contraire, vous risquez de perdre le contrôle de votre éjaculation. Cela ne signifie absolument pas que vous devez contrôler la situation tout au long du rapport, vous pourrez vous abandonner à ses soins un petit peu plus tard en adoptant par exemple la position d'Andromaque.

De nombreux hommes évoquent la difficulté de gérer les 10 premières minutes du rapport ; passé ces 10 minutes, il leur devient beaucoup plus facile de maîtriser l'excitation.