

# Quand parler d'éjaculation prématurée ?

Éjaculation prématurée 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 30 à 40 % des hommes. Doctissimo répond à leurs questions.

## L'éjaculation prématurée en 10 questions

Les tabous ont longtemps laissé dans l'ombre ce problème pourtant très fréquent. Honteux de ne pas assurer, de ne pas être performants, les hommes éjaculateurs prématurés sont souvent réticents à en parler. Doctissimo répond par avance à leurs questions.

### 1 - Qu'appelle-t-on éjaculation prématurée ?

On parle d'éjaculation prématurée quand un homme éjacule trop vite. Mais que veut dire trop vite ? Quelle est la norme ? Est-il question d'un temps minimum, d'un nombre de mouvements de va-et-vient ? En fait, seule l'estimation de l'homme et de sa partenaire est importante : on parle d'éjaculation prématurée si l'éjaculation survient avant que l'un ou l'autre le souhaite. L'éjaculation peut survenir parfois avant même la pénétration vaginale.

Ne pas avoir d'éjaculation prématurée, c'est pouvoir décider du moment de l'éjaculation. C'est avoir la possibilité de retarder le moment de l'orgasme.

### 2 - Y a-t-il une différence entre l'éjaculation prématurée et l'éjaculation précoce ?

On utilise indifféremment les deux termes. On peut également dire "éjaculation rapide".

### 3 - Beaucoup d'hommes souffrent-ils de ce problème ?

Plus d'un homme sur trois est confronté à cette difficulté ! Dans l'enquête sur la sexualité des Français réalisée en 1992, 37 % des hommes affirment avoir une éjaculation rapide souvent ou parfois. Ce chiffre rejoint ceux de la littérature internationale sur ce sujet (36 à 38 %).

### 4 - Est-ce une maladie ?

Non, ce n'est pas une maladie. Jusqu'ici on ne savait pas exactement pourquoi certains hommes contrôlaient facilement leur éjaculation alors que d'autres ne pouvait y parvenir. Des recherches récentes laissent penser que des neuromédiateurs cérébraux jouent un rôle dans la capacité à retarder le moment de l'éjaculation. Le stress et l'anxiété accélèrent l'éjaculation sans être pour autant les seuls facteurs responsables de l'éjaculation précoce.

©

[http://www.doctissimo.fr/html/sexualite/mag\\_2002/mag0315/se\\_5272\\_ejaculation\\_precoce\\_10questions\\_03.htm](http://www.doctissimo.fr/html/sexualite/mag_2002/mag0315/se_5272_ejaculation_precoce_10questions_03.htm)

## **5 - Le problème de l'éjaculation prématurée est-il héréditaire ?**

Des travaux préliminaires tendent à le démontrer. Mais aujourd'hui aucune étude n'a été publiée sur ce sujet ni pour confirmer ni pour infirmer cette hypothèse.

## **6 - La circoncision permet-elle de régler le problème de l'éjaculation prématurée ?**

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.

## **7 - Existe-t-il des médicaments permettant de traiter ce problème ?**

Oui, certains antidépresseurs ont démontré leur efficacité pour retarder le moment de l'éjaculation. Mais s'ils permettent de traiter le symptôme, ils ne traitent pas la cause de l'éjaculation prématurée. C'est pourquoi dès lors que le traitement est arrêté, le problème revient. Certains hommes trouvent l'effet de ces médicaments insuffisants, le rapport sexuel leur paraissant toujours trop court. Il faut savoir que ces médicaments ne font que retarder de peu l'éjaculation. Le médicament le plus utilisé actuellement est le [Deroxat®](#).

## **8 - Y a-t-il des "petits trucs" permettant de retarder l'éjaculation ? Faut-il penser à autre chose ? Se masturber avant le rapport sexuel ? Enchaîner un deuxième rapport ou respirer d'une certaine manière ?**

Tous ces trucs peuvent marcher mais ils ont leurs limites. Penser à autre chose permet de diminuer l'excitation sexuelle et de retarder le moment de l'éjaculation. Mais s'il n'y a plus d'excitation sexuelle c'est aussi l'érection qui risque d'en souffrir et sans érection... le rapport sexuel risque également d'être interrompu prématurément ! Avoir le rapport sexuel après une première éjaculation (soit par la masturbation, soit par un rapport sexuel) est une solution possible à condition d'être jeune... En effet, il ne faut pas oublier que les hommes ont une période réfractaire. Cette période n'est que de 5 à 30 minutes vers 20 ans, mais augmente avec l'âge. Il arrive un moment où il faudrait attendre 2 à 3 heures pour qu'une nouvelle érection soit possible !

## **9 - Existe-t-il d'autres thérapeutiques que des médicaments pour régler ce problème ?**

Oui et les méthodes d'apprentissage du contrôle de l'éjaculation ont fait leur preuve. Mais cela demande de la persévérance et la répétition d'exercices avec une partenaire. Moyennant un bon entraînement, les échecs sont très rares. Attention, certaines méthodes vulgarisées sont incomplètes ; le fait de serrer la verge lors du rapport sexuel (le squeeze), par exemple, n'a jamais permis de traiter l'éjaculation rapide. Doctissimo vous propose [un programme interactif](#) qui vous permettra de repérer les sensations prémonitoires à l'orgasme et de maîtriser le contrôle de votre éjaculation. Mais si vous souhaitez disposer d'un suivi plus personnalisé, n'hésitez pas à consulter un sexologue.

©

[http://www.doctissimo.fr/html/sexualite/mag\\_2002/mag0315/se\\_5272\\_ejaculation\\_pricoce\\_10questions\\_03.htm](http://www.doctissimo.fr/html/sexualite/mag_2002/mag0315/se_5272_ejaculation_pricoce_10questions_03.htm)

## **10 - Une femme peut-elle accepter de vivre avec un homme victime d'éjaculation précoce ?**

Bien sûr ! 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 !

Dr Agnès Mocquard