

L'ÉJACULATION PRÉCOCE

CE N'EST PAS UNE FATALITÉ !

Sébastien Landry



COLLECTION
QUESTIONS DE PATIENTS

• EDITIONS IN PRESS •

L'ÉJACULATION PRÉCOCE

CE N'EST PAS UNE FATALITÉ !

ÉDITIONS IN PRESS

74, Boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

www.inpress.fr

L'ÉJACULATION PRÉCOCE, CE N'EST PAS UNE FATALITÉ!

ISBN : 978-2-84835-524-5

©2019 ÉDITIONS IN PRESS

Création couverture : Perrine Palu

Mise en pages : Orlane Zottner

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

L'ÉJACULATION PRÉCOCE

CE N'EST PAS UNE FATALITÉ !

Sébastien Landry



COLLECTION

QUESTIONS DE PATIENTS

• EDITIONS IN PRESS •

SOMMAIRE

L'auteur	7
Introduction	11
Partie 1 : Le fonctionnement de l'éjaculation	17
· L'éjaculation, qu'est-ce que c'est?.....	19
· Mécanisme biologique de l'éjaculation.....	27
· Physiologie de l'éjaculation	31
· L'éjaculation : un réflexe.....	33
· Comprendre le mécanisme de l'éjaculation pour mieux le contrôler.....	35
· Le rôle de l'éjaculation dans la procréation	39
Partie 2 : La masturbation masculine	43
· Définition, statistiques, pratiques.....	45
· Les idées reçues autour de la masturbation masculine.....	55
· Les bienfaits de la masturbation	61
· Impacts de la masturbation sur l'éjaculation précoce.....	65
Partie 3 : Les origines de l'éjaculation précoce	69
· Introduction	71
· Résultats de l'étude – Généralités.....	73
· Lien entre masturbation et éjaculation précoce	77
· Un conditionnement psychologique.....	81
· L'angoisse de la performance.....	83
· La pénétration n'est pas le seul moyen de donner du plaisir à son partenaire	87

- L'impact des traumatismes psychologiques 91
- Les causes organiques de l'éjaculation précoce 97

Partie 4 : Conseils et solutions pour résoudre le trouble de l'éjaculation précoce 101

- Les traitements médicamenteux 103
- La masturbation, un outil fondamental dans la maîtrise de l'excitation sexuelle 107
- Apprendre à gérer son excitation 113
- Le *Sensate Focus* 117
- Le traitement sexofonctionnel 121
- La respiration sexocorporelle 125
- L'hypnose thérapeutique 127
- La sophrologie 131
- La sexothérapie 133

Partie 5 : Mise en débat : le point de vue du sexologue 137

- La place des films pornographiques dans la société 139
- L'idée de performance prônée par la société occidentale actuelle 145
- Le rapport au couple 149
- Le rapport à la femme 153
- La place de la pénétration dans une relation sexuelle 159
- L'éjaculation tardive 163

Conclusion 167

L'AUTEUR

↳ Sébastien Landry est psycho-sexologue et sexothérapeute. Il exerce pour la Ligue contre le cancer et l'AASM-Clinique Victor Hugo au Mans. Il enseigne à l'Université de Poitiers, où il est co-directeur d'un Diplôme Universitaire spécialisé en Cancérologie, et à Le Mans Université. Il est l'auteur des livres *Cancer et Sexualité, si on en parlait!* et *Onco-sexologie, quand le cancer bouleverse la vie intime et sexuelle* et co-auteur du livre *Psycho-oncologie : 12 cas cliniques*, parus aux éditions In Press.



« Est-ce que je vais être à la hauteur ? »

Cette question hante les hommes qui souffrent d'éjaculation précoce. Au point de devenir une véritable obsession, ainsi qu'une grande source d'angoisse où s'ajoute souvent une perte d'estime de soi, une dévalorisation, une honte, une culpabilité, une frustration sexuelle, etc. Mais cette difficulté n'est pas une fatalité, j'espère que ce livre vous permettra de comprendre le mécanisme de l'éjaculation précoce et vous apportera les pistes nécessaires à la résolution de ce trouble.

INTRODUCTION

PAS UNE MALADIE MAIS UN TROUBLE !

L'éjaculation précoce, également appelée éjaculation prématurée, n'est **pas une maladie**, mais une **difficulté fonctionnelle**. C'est le trouble sexuel masculin le plus fréquent, avec la dysfonction érectile. Ses causes sont variées : problèmes neurobiologiques ou génétiques, mais dans la majorité des cas, son origine se trouve au niveau psychologique et comportemental.

C'est parce qu'il s'agit d'un trouble fonctionnel, qu'il est aisé de l'atténuer voire de ne plus en être victime. Et ce, grâce à quelques conseils, exercices spécifiques ou par l'intermédiaire d'une sexothérapie.

L'excitation sexuelle pour vaincre l'éjaculation prématurée ?

C'est pour **des raisons génétiques** que l'éjaculation est rapide chez l'homme. Il est possible de la retarder en contrôlant l'excitation sexuelle. En effet, la véritable responsable de l'éjaculation prématurée, c'est cette excitation, c'est elle qu'il faut tenter de contrôler pour retarder l'éjaculation.

Il ne faut pas confondre l'excitation sexuelle, qu'il est possible de retarder et l'éjaculation qui est un réflexe incontrôlable qui se déclenche lorsque l'excitation sexuelle est trop forte.

C'est pourquoi nous nous concentrerons dans cet ouvrage sur les différentes manières de gérer l'excitation sexuelle afin que celle-ci ne déclenche pas trop rapidement le réflexe éjaculatoire.

L'éjaculation prématurée, c'est quoi ?

L'éjaculation prématurée se définit selon trois critères :

- un temps trop court de gestion de l'excitation après une stimulation sexuelle ;
- un manque de contrôle de cette excitation ;
- une souffrance vécue par ce trouble.

Il faut également bien dissocier les deux types d'éjaculation prématurée :

- l'éjaculation prématurée dite **primaire** qui est quasi systématique et ce, depuis le début de la vie sexuelle ;
- l'éjaculation prématurée dite **secondaire** qui survient après des relations sexuelles dites « normales » et qui peut être considérée comme un trouble passager provoqué par des bouleversements ou un stress ponctuel.

Ce qu'il ne faut pas confondre avec de l'éjaculation précoce

Il faut souligner que l'éjaculation rapide lors des premiers rapports sexuels ou d'une nouvelle relation, est tout à fait normale et ne peut être définie comme étant de l'éjaculation prématurée. Elle ne devient problématique que si elle persiste et qu'elle constitue une gêne réelle pour l'homme ou le couple.

Pour parler d'éjaculation prématurée, le phénomène doit être permanent ou fréquent depuis au moins six mois.

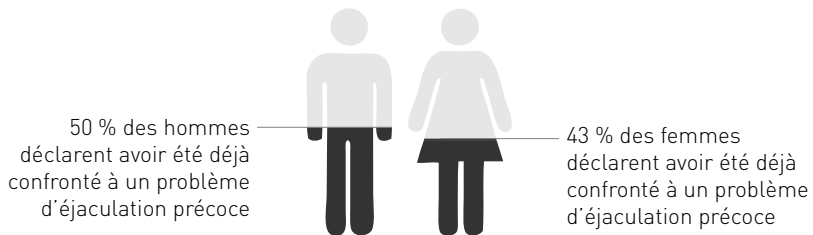


À RETENIR

En cas de manque de contrôle de façon ponctuelle, nous ne pouvons pas parler de trouble sexuel.

Vous n'êtes pas les seuls : l'enquête OpinionWay sur l'éjaculation prématurée et le couple

Lorsqu'un homme rencontre cette difficulté il est important d'y apporter une solution seulement si ce trouble engendre une souffrance marquée pour l'homme (baisse de la satisfaction sexuelle, détresse personnelle, atteinte narcissique, dépression, etc.) qui peut retentir sur son couple ou ses différentes relations, et aboutir à des difficultés interpersonnelles. L'enquête *OpinionWay* menée par 300 médecins généralistes auprès de 750 hommes et 750 femmes âgés de 18 à 64 ans met en avant les résultats suivants :



- 66 % des hommes et 68 % des femmes concernés ressentent une frustration sexuelle, voire une souffrance ;
- 37 % des femmes concernées mentionnent une baisse du désir sexuel ;

- 85 % des hommes concernés mentionnent un impact sur la confiance en soi ;
- 44 % des hommes et 46 % des femmes concernés en ignorent l'origine ;
- 67 % des hommes et 81 % des femmes concernés n'ont jamais fait de recherche sur le sujet ;
- 49 % des hommes concernés n'en ont jamais parlé avec leur partenaire.

Cette enquête souligne que l'éjaculation précoce est un trouble sexuel fréquent et source de répercussions psycho-sexuels et psychologiques chez l'homme qui en est atteint et sur son couple. C'est réellement une souffrance qui va s'installer, insidieusement, dans la sexualité de l'homme. Cette difficulté, assez fréquente, est pourtant bien souvent facile à gérer si nous comprenons son fonctionnement et que nous mettons en place des exercices spécifiques ou une sexothérapie adaptée aux besoins de l'homme en souffrance.

Ainsi, pour que ce trouble s'atténue, ou disparaisse, il est important de comprendre son mécanisme. En effet, trop d'hommes atteints de ce trouble éjaculatoire sont persuadés qu'il faut intervenir sur le contrôle de l'éjaculation. Or cela est tout simplement impossible, nous ne pouvons pas contrôler un réflexe !

Comprendre pour apprendre

À travers les différentes parties de ce livre l'objectif est **de comprendre comment fonctionne l'éjaculation** mais également de **saisir les mécanismes de l'éjaculation prématurée**, l'impact des différents conditionnements psychologiques, les traumatismes, etc. Comme je le dis souvent aux hommes que je rencontre en consultation : **il faut absolument comprendre pour apprendre**, car contrôler son excitation afin de retarder son éjaculation c'est possible par un apprentissage, grâce à quelques conseils, différents exercices qu'il est possible de compléter avec une sexothérapie.

Je souhaite, à travers cet ouvrage, aborder les difficultés rencontrées face au trouble sexuel masculin qu'est l'éjaculation prématurée. En aucun cas ce livre n'a pour objectif de se substituer à un professionnel, il est là pour aider les hommes en détresse face à ce problème sexuel, à comprendre certaines choses et apporter quelques pistes de réflexions voire des solutions. L'information est pour moi une étape importante afin d'engager un cycle de changement. Pour se prendre en main et faire le nécessaire pour aller vers un mieux-être, il est primordial de comprendre ce qui nous arrive mais aussi de savoir qu'il existe des solutions.

Que ce livre vous aide à améliorer votre sexualité, à diminuer votre souffrance ! Si les conseils et les exercices sont, hélas, insuffisants dans votre cas, je vous invite à vous rapprocher d'un sexologue. Une sexothérapie, plus poussée, permettra de continuer le travail que nous venons de commencer dans cet ouvrage. Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul et que des millions d'hommes sont dans votre situation.

PARTIE

1

LE FONCTIONNEMENT DE L'EJACULATION

L'ÉJACULATION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'éjaculation correspond au mécanisme d'expulsion du sperme accompagné, le plus souvent, de l'orgasme. Néanmoins, l'orgasme n'est pas obligatoire : l'homme peut éjaculer sans qu'il n'advienne.

L'éjaculation se réalise en deux phases.

↳ Tout d'abord, **l'émission du sperme** a lieu lorsque les canaux déférents, les vésicules séminales et la prostate se contractent tout en expulsant le sperme vers la base de l'urètre. Cela provoque une tension dans cette région du corps. Cette étape est alors ressentie par l'homme comme un point de non-retour : l'éjaculation va obligatoirement avoir lieu.

↳ **C'est ce qu'on appelle le « point d'inévitabilité éjaculatoire »**. L'homme n'a, à ce moment précis plus aucun contrôle sur son éjaculation. Puis arrive la deuxième phase : **l'expulsion du sperme**. Celle-ci se réalise grâce au muscle situé autour de la base de la verge et de l'anus : le muscle pubococcygien. Ce muscle se contracte par saccades et le sperme est alors expulsé par le méat urétral.

1 . Comment l'appareil sexuel et reproducteur de l'homme est-il composé ?

L'appareil sexuel masculin, qui permet la reproduction mais également d'avoir une sexualité non reproductive, se compose de plusieurs éléments que nous allons définir brièvement. Il regroupe les cordons spermatiques, le scrotum, les épидидymes, les canaux déférents, les canaux éjaculateurs, les vésicules séminales, la prostate et le pénis.

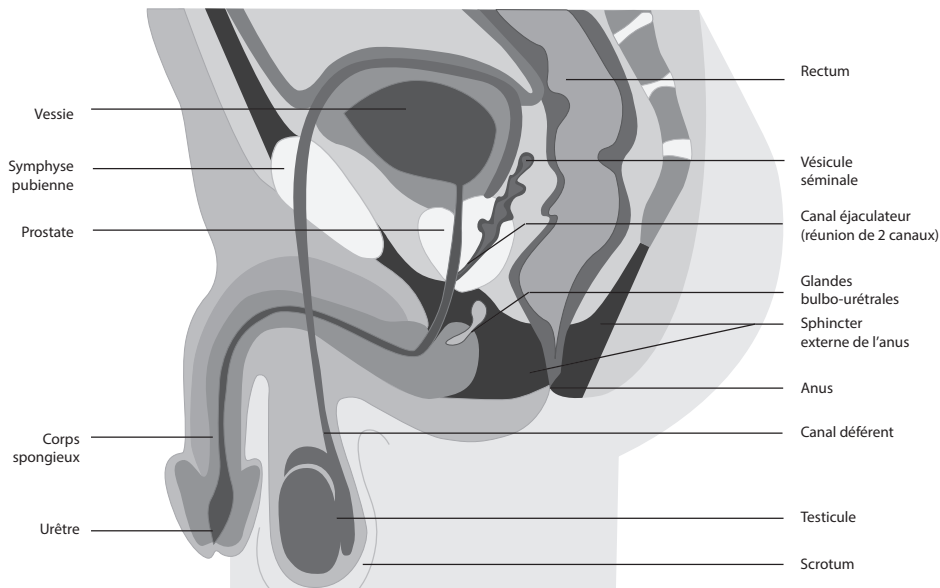


Schéma en coupe de l'appareil génital masculin

Nous pouvons définir les **cordons spermatiques** comme de petites cordes qui suspendent les testicules aux anneaux inguinaux. Ils contiennent les vaisseaux et les nerfs des deux testicules, ainsi qu'une partie des canaux déférents.

Le **scrotum**, quant à lui, est le sac suspendu sous la symphyse pubienne. Il contient les testicules. Les testicules sont des organes situés dans le scrotum et suspendu par les cordons spermatiques. Ils constituent les gonades (organes reproducteurs) masculines qui sont responsables de la production des spermatozoïdes et de la testostérone (hormone sexuelle masculine). Les **épididymes** sont de petits organes accolés aux testicules. Ils sont composés de plusieurs conduits issus des testicules et qui fusionnent entre eux. Leurs trajets s'ouvrent sur les canaux déférents.

Les **canaux déférents** sont les conduits qui relient les épididymes aux **canaux éjaculateurs**, qui eux, sont formés de l'union des canaux déférents et des vésicules séminales. Les **vésicules séminales**, quant à elles, sont des organes glandulaires situés entre la vessie et le rectum. Elles

sont constituées de conduits qui rejoignent les canaux déférents pour former les canaux éjaculateurs.

La **prostate** est un organe glandulaire et fibromusculaire contenant une portion de l'urètre. Elle est située dans le petit bassin, entre la symphyse pubienne, le rectum, la vessie et le muscle du périnée. Elle sécrète une partie du sperme dans l'urètre.

L'urètre est un conduit allant de la base de la vessie à l'extrémité du pénis. Le **pénis** lui se compose d'une racine qui regroupe trois parties érectiles, de deux piliers et d'un bulbe. Ces parties se poursuivent dans le corps du pénis par les deux corps caverneux et le corps spongieux.

2. De quoi est composé l'éjaculat ?

Le sperme se compose de sécrétions produites par les vésicules séminales, elles représentent 65-70 % du volume du sperme. Dans ce liquide, il y a du sucre (essentiellement fructose) et des protéines. Il y a également des sécrétions prostatiques (15-20 %), qui contiennent du zinc, des citrates, un peu de testostérone et autres oligo-éléments. On retrouve aussi 10 à 12 % des produits des anses épидидymo-déférentielles (autrement dit, le circuit situé entre les testicules et les vésicules séminales, par lequel passent les spermatozoïdes). Pour finir, il y a le liquide sécrété par les glandes de Cowper (4-5 %) situées sous la prostate, ces glandes sont positionnées autour de l'urètre, elles produisent aussi le liquide pré-éjaculatoire. Enfin, les spermatozoïdes issus des testicules représentent environ 10 % du sperme.



À SAVOIR

Le sperme est riche en minéraux, tels que le zinc, le citrate, il contient de l'hormone de croissance, de la testostérone, des sucres comme le fructose, des cellules épithéliales et des globules blancs. Il a un pH légèrement alcalin, entre 7,2 et 7,8.



L'éjaculation précoce est le trouble sexuel masculin le plus fréquent. Il touche près de 20 % des hommes sexuellement actifs en France et est souvent vécu comme un handicap dans la relation à l'autre, en silence. Cet ouvrage répond à toutes les questions que l'on peut se poser sur ce trouble souvent tabou. Sait-on réellement ce qu'est l'éjaculation précoce ? Connaît-on ses origines ? Ce qui la déclenche ? Cette approche par l'apprentissage du fonctionnement de l'éjaculation, nous rappelle qu'il s'agit d'un réflexe qui trouve la raison de sa rapidité dans la génétique. Sébastien Landry répond aux différentes questions d'hommes qui souhaitent venir à bout de ce problème avec une approche didactique : l'éjaculation précoce et la génétique, l'éjaculation précoce et la biologie, l'éjaculation précoce et ses tabous ! Il explore également l'éjaculation tardive et tous ses petits désagréments.

Un ouvrage qui libère la parole des hommes et qui propose de nombreuses solutions, ainsi que les conseils d'un spécialiste en psycho-sexologie, pour mieux contrôler son excitation sexuelle.



Sébastien Landry est psycho-sexologue et sexothérapeute. Il exerce pour la Ligue contre le cancer et l'AASM-Clinique Victor Hugo au Mans. Il enseigne à l'Université de Poitiers, où il est co-directeur d'un Diplôme Universitaire spécialisé en Cancérologie, et à Le Mans Université. Il est l'auteur des livres *Cancer et Sexualité, si on en parlait !* et *Onco-sexologie, quand le cancer bouleverse la vie intime et sexuelle* et co-auteur du livre *Psycho-oncologie : 12 cas cliniques*.



ISBN : 978-2-84835-524-5

11,90 € TTC – France

Visuel de couverture : © fotolia_Dooder

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •