

# COUPLE ET ÉJACULATION PRÉCOCE, DUO INVIVABLE

L'ÉJACULATION TROP RAPIDE A IMMÉDIATEMENT DES RÉPERCUSSIONS SUR LA RELATION SENTIMENTALE

TEXTE LAURENCE DISPAUX



**Q** «*Mon éjaculation précoce est depuis toujours une tare pour moi. Je ne sais pas si elle est causée par mes relations sentimentales dysfonctionnelles ou si c'est l'inverse, c'est-à-dire que mes relations sont détruites par mon manque de contrôle dans les rapports sexuels.*» **ALEX**, 26 ANS



## NOTRE EXPERTE

Cette semaine, envoyez vos questions à **Laurence Dispaux**, psychologue-psychothérapeute FSP, conseillère conjugale FRTSCC, sexologue clinicienne ASPSC: laurence.dispaux@femina.ch

### Réponse:

La réponse simple est que les deux sont possibles. Toutefois, j'ai très rarement, si jamais, eu à travailler avec un patient dont le problème de gestion de l'éjaculation pouvait être attribué à une seule cause. Pression à la performance, difficulté à gérer la montée émotionnelle ou à repérer les signaux corporels à l'approche du point de non-retour, apprentissages corporels à développer (respiration, mouvements, contractions musculaires), les causalités *sexologiques* impliquées sont déjà nombreuses, sans compter les facteurs purement intrapsychiques ou médicaux.

Comme vous y faites allusion, reste le facteur couple, qui est primordial. Pas évident de se relâcher et d'être confiant si la sécurité émotionnelle n'est pas au rendez-vous...

or, ce sont précisément les enjeux relationnels qui peuvent amener un homme à se crispier et à déclencher involontairement l'éjaculation. En effet, s'il se sent désécurisé, il risque d'éviter les rapports ou de bâcler les préliminaires, d'aborder trop rapidement la pénétration, de laisser des pensées parasites angoissantes l'envahir, de contracter inconsciemment les muscles de son bassin, de perdre le contrôle de sa respiration... tous les ingrédients de la recette d'une éjaculation trop rapide. Vous semblez n'être pas certain de la solidité de vos liens jusqu'ici, mais vous reconnaissez que l'éjaculation rapide peut aussi avoir nui aux relations. S'il y a 100 ans il était bien vu d'être rapide, aujourd'hui vos partenaires s'attendent sans doute à pouvoir prendre le temps. Même si toutes les femmes ne se focalisent pas

sur la pénétration, nombre de patientes me confient se sentir seules et abandonnées lorsque leur conjoint élude le sujet ou attend trop longtemps avant de chercher de l'aide. En somme, le fait même d'exprimer votre difficulté et de vous donner les moyens de l'affronter sera en soi apprécié.

### Analyse et confiance

Un sexologue pourrait évaluer votre fonctionnement, puis vous conseiller des travaux pratiques, tout en travaillant sur votre vécu du contexte relationnel. Le couple pourra être mis au service de votre reprise de confiance et en bénéficier afin que vous puissiez les deux vous sentir connectés et trouver du plaisir dans la volupté, la sensualité et l'érotisme partagé, quel que soit le *minutage* de chaque acte. ●

## CE QUI SE PASSE SOUS LA COUETTE PAR NICOLAS POINSOT

**INSTRUCTIF** En mars dernier, Pornhub avait annoncé offrir un mois d'abonnement premium à ses utilisateurs pour les aider à mieux vivre le confinement. Toujours aussi concernée par la pandémie, la plateforme de vidéos classées X revient en mode philanthrope (mais pas si désintéressée) avec

une campagne intitulée *Cleanest Porn Ever*. Le concept? Des vidéos pédagogiques pour montrer comment bien appliquer les gestes barrières... mais avec des bimbos peu habillées en guise de démonstratrices. Lavage des mains, pose d'un masque... En espérant que les internautes arrivent à se concentrer.

**VAGUE ROSE** On ne peut pas dire que 2020 sonne aussi érotique que 1969, mais le résultat pourrait être le même. Les fabricants de tests de grossesse constatent en effet une hausse inédite de leurs ventes depuis fin mars, au point qu'un véritable baby-boom serait attendu pour la fin de l'année.