

ÉJACULATION RAPIDE

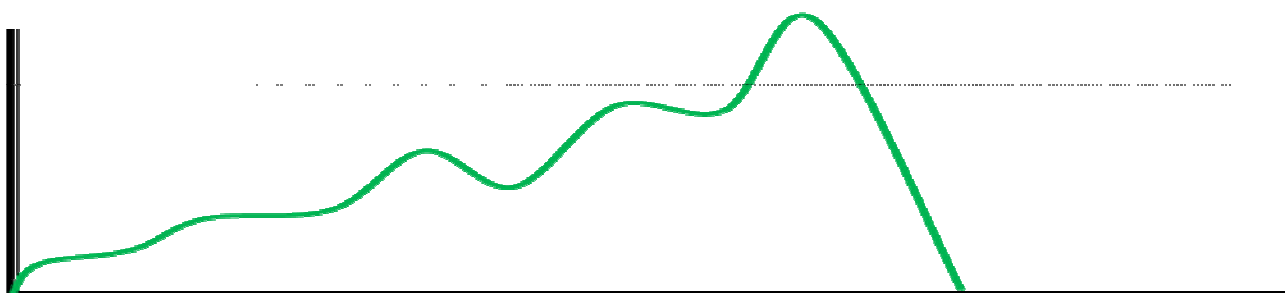
Schéma thérapeutique

Linda Rossi, Lugano (Suisse Italienne)

Afin d'illustrer les différentes étapes du traitement, je vous propose de tenir compte de l'article écrit par Lise Desjardins, où elle nous présente le cas de PIERRE. Rappelons-nous que l'objectif principal du traitement de cet homme était de développer une conscientisation sensorielle à partir de l'apprentissage de différentes habiletés. Voici donc les différentes étapes du traitement que je propose pour le traitement de cette difficulté sexuelle.

I - OBJECTIF THERAPEUTIQUE

L'objectif de la sexothérapie sera que l'homme parvienne à **prolonger** sa courbe d'excitation sexuelle dans le **plaisir** et qu'il puisse **décider** du moment de son éjaculation.



II - MOYENS THERAPEUTIQUES :

1. Connaissances de la fonctionnalité sexuelle:

À l'aide d'un graphique, j'explique à l'homme la corrélation existant entre la tension sexuelle qui monte et l'augmentation de l'intensité des tensions musculaires dans son corps. Ces tensions sont principalement localisées au niveau du bassin dans les muscles pelviens et les muscles fessiers et au niveau des abdominaux. Lors de cette présentation de la courbe excitatoire, je dégage les principales habiletés Sexocorporelles qui seront à développer : la double bascule, la respiration abdominale et la possibilité de jouer avec la tension musculaire (abdominale, fessière et périnée).

2. Application pratique:

Grâce aux habiletés sexocorporelles, l'homme apprend à jouer avec les tensions musculaires situées dans son bassin. Il apprendra que s'il n'utilise pas une forte tension musculaire dès le début de son excitation sexuelle, il n'atteindra pas tout de suite la décharge orgasmique. Il sera en mesure de gérer sa montée excitatoire et de décider du moment de son éjaculation. En constatant qu'il est capable de moduler son excitation et de prolonger le temps de la pénétration en goûtant aux sensations qu'il ressent, il ne pourra que se sentir fier. De plus, ces nouvelles compétences pourront permettre à sa partenaire d'atteindre sa ou ses décharges orgasmiques.

Dans un premier temps, je l'invite à identifier le point de non retour lors de la montée de son excitation sexuelle. Je lui propose, dans l'auto-érotisme, de prendre conscience du moment où il peut encore s'arrêter et ne pas éjaculer, avant d'atteindre la décharge orgasmique.

Ensuite je lui propose l'apprentissage des trois habiletés importantes : la bascule du bassin dans différentes positions (debout, à quatre pattes, allongé), la respiration abdominale et le jeu des tensions musculaires (abdominaux, fessiers, périnée). Viendra ensuite la coordination de ces trois habiletés, c'est-à-dire d'effectuer la bascule du bassin en rythme avec une respiration abdominale et utilisant divers tonus musculaires. Ce mouvement pourra être pratiqué dans différentes positions afin de favoriser son intégration. Il est important de jouer avec la vitesse du mouvement et l'intensité des tensions musculaires pour que l'homme puisse expérimenter une plus grande variété de sensations.

Une fois ces habiletés acquises, je propose de passer à l'apprentissage de la double bascule. Il faut d'abord apprendre la bascule du haut (épaules) et le lâcher prise de la tête. Viendra ensuite la coordination des deux bascules (bassin et épaules) associées à la respiration abdominale et au lâcher prise de la tête. Une fois le mouvement bien appris et intégré, il pourra être pratiqué dans diverses positions.

Afin de ne pas rester centré sur la mécanique de l'apprentissage du mouvement, il est absolument nécessaire que ce processus thérapeutique se poursuive par l'intégration de ces habiletés afin de favoriser leur passage vers les automatismes. C'est par une pratique répétée que ce passage pourra s'opérer. En effet, à force de pratiquer le même mouvement et de le faire avec plus en plus d'aisance, il demande de moins en moins d'attention et de champs de conscience. Comme tout autre apprentissage, s'il est répété régulièrement, il deviendra un mouvement «automatique» et laissera ainsi place à une implication émotionnelle et sentimentale beaucoup plus importante. L'homme qui exécute la double bascule lors d'une relation sexuelle pourra avoir recours à des fantaisies érotiques et au jeu avec sa partenaire. Cela laissera une plus grande place au plaisir sexuel et à la satisfaction globale.

3. Application des habiletés Sexocorporelles dans l'exercice de la sexualité.

Par la suite, je donne la consigne au patient de recourir aux habiletés acquises dans son autoérotisme. Il devra donc éviter de bouger la main sur son pénis, mais d'utiliser plutôt le mouvement de son bassin pour stimuler son sexe. La bascule du bassin associé à la respiration abdominale deviendra le support de son pénis. Je recommande également l'utilisation de l'huile d'amande douce pour recréer des sensations similaires au coït. Je lui explique que la masturbation est un moyen efficace pour mettre en pratique ses nouveaux apprentissages en toute liberté. Il peut ainsi vérifier quels sont ses acquis et quelles sont les habiletés à retravailler. En étant seul, il peut se concentrer uniquement sur ses sensations sans ressentir de stress ou de pression. Il peut ainsi mieux repérer les sensations liées à la montée de son excitation sexuelle et à l'atteinte du point de non retour.

4. Application des habiletés SC à la sexualité relationnelle

Une fois ces nouvelles habiletés apprises et intégrées, l'homme pourra graduellement les transposer dans ses activités sexuelles avec partenaire. La collaboration de cette dernière pourra s'avérer d'une aide précieuse dans cette partie de la sexothérapie. Le couple devra se donner le temps

nécessaire pour s'adapter à cette nouvelle façon de faire, en remplacement de l'ancienne méthode qui était responsable de l'éjaculation rapide.

III - DVD « LE CONTROLE EJACULATOIRE – UNE HISTOIRE D'AMOUR »



Au cours de la sexothérapie, il peut être très utile d'utiliser un document audio-visuel, « Le contrôle éjaculatoire, une histoire d'amour » réalisé par **Jean-Yves Desjardins** et **Nicole Audette**. Généralement je le propose après quelques consultations, lorsque l'homme a déjà acquis les premiers apprentissages, afin de ne pas le décourager.

Puisque je suis une thérapeute femme, ce DVD s'avère très utile puisque le patient peut ainsi visionner un modèle homme. Cela lui permet de mieux s'identifier et d'adhérer davantage aux différentes habiletés proposées. Mon expérience m'a démontré que le visionnement de ce document résulte en une plus grande motivation et une meilleure performance dans l'apprentissage des diverses habiletés.