	EXERCICES POUR EJACULATION PRECOCE EN COUPLE
Rubrique	Exercices
Mots clef	#relation ; #couple ; #éjaculation précoce
Source	AESTC

La technique « départ-arrêt »


Dans cette procédure, la femme stimule le pénis de l'homme – avec lubrifiant - jusqu'à ce que celui-ci ressente les sensations annonciatrices de l'inévitabilité éjaculatoire (cf. remontée des testicules). Elle cesse toute stimulation jusqu'à ce que ces sensations disparaissent. Le processus est répété. Lorsque le patient est capable de supporter indéfiniment ce type de stimulation extra-vaginale en utilisant un lubrifiant, il peut s'attendre à participer à des relations sexuelles sans éjaculer prématurément.

La technique de pression pénienne (squeeze technique)

Première étape. La femme stimule le pénis de l'homme jusqu'à ce que celui-ci parvienne à l'érection. Aussitôt que l'érection est complète, elle place son pouce sur le frein et son index et son majeur de chaque côté de la couronne du gland. Elle effectue une pression durant trois à quatre secondes. L'homme perd à ce moment-là son besoin d'éjaculer. Il peut aussi éprouver une perte d'érection d'environ 10 % à 30 %. Après un intervalle de 30 secondes, la femme répète la même opération. Durant la séance, l'alternance stimulation-pression est effectuée à quatre ou cinq reprises. Le but de cet exercice est d'amener l'homme à reconnaître les niveaux d'excitation qu'il peut conserver indéfiniment sans éjaculer.

L'étape suivante voit apparaître l'utilisation de la pénétration. Pour débiter, le couple effectue deux ou trois stimulations manuelles suivies de la pression pénienne. Ensuite, l'homme se couche et la femme procède à l'intromission du pénis dans le vagin. Elle demeure immobile dans cette position. Quand l'homme sent son excitation s'approcher du point de non-retour, elle se retire et applique une pression sur le pénis. Cette opération est répétée trois ou quatre fois.

Durant l'étape qui suit, l'homme effectue des mouvements de bassin, tandis que la femme demeure immobile. Ensuite, elle peut aussi bouger le bassin. La phase finale consiste à avoir des relations sexuelles dans la position de côté. Durant ces étapes, les époux sont encouragés à employer la technique de la pression pénienne, afin de contenir l'excitation de l'homme.

	EXERCICES POUR EJACULATION PRECOCE EN COUPLE
Rubrique	Exercices
Mots clef	#relation ; #couple ; #éjaculation précoce
Source	AESTC

La technique des massages-caresses

Les époux sont nus. Un conjoint agit en tant que donneur et l'autre en tant que receveur de caresses. Quand l'exercice est terminé, ils inter-changent les rôles.

Le donneur a pour tâche de toucher, de caresser ou de masser le receveur dans le but de lui procurer du plaisir. A la première séance, les attouchements des seins et des organes génitaux sont proscrits ; il n'y a pas de stimulation sexuelle et il n'y a pas d'état particulier d'excitation à atteindre. Le receveur s'applique à percevoir les sensations que lui procure le donneur sans se sentir obligé de performer, sans avoir à expliquer ses préférences ou sans se préoccuper de rendre à l'autre le plaisir qu'il vient de recevoir. Le donneur peut, en plus de procurer du plaisir au receveur, se laisser aller à éprouver le plaisir qu'il ressent en le touchant et en le voyant réagir. Le couple est encouragé aussi à échanger au sujet de ses valeurs, de ses attitudes et de son désir sexuel.

La seconde séance de sensibilisation est consacrée au développement d'un système de communication entre les époux. Ce système de communication comprend des éléments verbaux et non verbaux (gestes, regards, ...) qui permettent aux conjoints de se faire part de leurs impressions, de leurs réactions et de leurs préférences sexuelles. Le receveur est encouragé à guider le donneur en plaçant sa main sur la sienne et en indiquant ses préférences quant aux endroits à stimuler, à la pression à exercer ou au toucher à effectuer. Au cours de cette séance, les membres du couple peuvent introduire la stimulation des seins et des organes génitaux. Cependant, ils doivent le faire dans une perspective de plaisir, sans s'obliger à performer.


Variation de la technique Départ- Arrêt

Le couple s'engage dans les préliminaires afin de provoquer une érection chez l'homme. Quand celui-ci parvient à l'érection, il s'étend sur le dos, tandis que

la femme stimule son pénis manuellement ou oralement. Il se concentre alors exclusivement sur les sensations provenant de son pénis. Il ne porte aucune attention à l'égard de sa partenaire parce que l'anxiété provenant de ses préoccupations à l'égard de celle-ci pourrait le déconcentrer. De plus, on lui

recommande de ne penser à rien qui puisse le perturber.

Dès qu'il perçoit les sensations qu'il risque d'éjaculer, il demande à sa partenaire de cesser de le stimuler. Ces sensations s'évanouissent alors en quelques secondes. Avant que l'érection disparaisse, l'épouse reprend la stimulation. Cette procédure est effectuée trois

	EXERCICES POUR EJACULATION PRECOCE EN COUPLE
Rubrique	Exercices
Mots clef	#relation ; #couple ; #éjaculation précoce
Source	AESTC

fois. À la quatrième, l'homme peut éjaculer. Le couple est aussi encouragé à étendre son registre sensuel.

La deuxième fois, l'homme place sa main sur celle de sa partenaire et il la dirige dans l'exploration de vitesses, de pressions et caresses différentes. Les fois suivantes, ils utilisent de la vaseline ou autre gel afin de créer des sensations ressemblant davantage à celles rencontrées à l'intérieur du vagin.

Après trois à six séances, l'homme sent qu'il a acquis un certain contrôle. A partir de ce moment, le couple peut procéder à la pénétration. Celle-ci se fait dans la position où l'homme est couché sur le dos et la femme assise sur lui.

La femme introduit le pénis dans son vagin puis elle attend que l'homme le lui demande pour bouger son bassin.

Celui-ci dirige le mouvement du bassin de la femme à l'aide de ses mains. Encore une fois, lorsque l'homme sent l'imminence éjaculatoire, il le dit à sa conjointe et celle-ci arrête toute stimulation. Ils demeurent immobiles jusqu'à ce que les sensations soient estompées.

Cette activité est reprise trois autres fois et à la quatrième l'homme a la permission d'éjaculer. Durant la session suivante, l'homme aussi bouge son bassin. Lorsque le couple a acquis un certain contrôle dans cette position, il passe à la position de côté. Le traitement se termine avec l'apprentissage de la pause dans la position où l'homme est sur la femme. Les exercices « départ-arrêt » doivent être faits à la fréquence d'une fois par deux semaines après la fin du traitement.

