



(Photo Maxppp/BEP)

Quand le plaisir arrive trop tôt...

Sexo Un tiers des hommes souffriraient d'éjaculation précoce, source de frustration pour le couple. Le point sur cette dysfonction sexuelle

Le sexe, dit-on, n'est plus un sujet tabou. C'est vrai. Mais seulement lorsqu'il concerne l'autre. Comment dire en effet que l'on est soi-même incapable de satisfaire sa partenaire, emporté par une excitation qui met un terme à un rapport à peine débutant? Maigre consolation pour ces hommes et leurs compagnes : ils ne sont pas seuls. L'éjaculation précoce (ou « prématurée » ou encore « rapide »), concernerait en effet... trois hommes sur dix! « Certes, le niveau de gravité est variable, mais dans tous les cas, ou presque,

les hommes ressentent une profonde frustration, et souffrent de celle qu'ils infligent à leur partenaire », témoigne Claude Genna, psychothérapeute et sexologue à Nice. Pour expliquer cette impuissance à contrôler son excitation, diverses hypothèses circulent. L'une d'entre elle renvoie l'homme à ses lointaines origines : « Le primate est génétiquement programmé pour éjaculer en quatre secondes », rappelle le sexologue.

De la masturbation hâtive au phimosis

Une autre hypothèse fait ré-

férence à une époque de la vie où le sexe est surtout une pratique solitaire : « Le grand enfant ou l'adolescent ont tendance à se masturber très vite pour éviter de se faire attraper par les parents... »

Sont également évoqués des problèmes plus psychologiques, comme un manque de confiance en soi, de l'anxiété, du stress... Ou plus simplement de la timidité ou de l'appréhension vis-à-vis d'une nouvelle partenaire, quelque peu intimidante. « On retrouve aussi ce trouble chez des hommes présentant une addiction à la

pornographie ou qui ont une vie sexuelle « pauvre », avec des rapports rares et très espacés. Il existe enfin des causes médicales, comme un frein trop court (langue de peau qui retient le prépuce à la face inférieure du gland), un phimosis (affection du pénis), une prostatite ou encore des troubles neurologiques. »

Mais quelle que soit la cause, le trouble conduit presque inévitablement à des conflits dans le couple,

voire à son délitement. « L'homme ne se sentant plus, ou moins, désiré, il ne manifeste plus d'envie de séduction et peut aller jusqu'à l'évitement des rapports. Certains se renferment dans la masturbation et la pornographie. » Au risque d'aggraver leurs troubles. Des solutions existent pourtant. À condition d'être capable de franchir la première des difficultés : en parler.

NANCY CATTAN
ncattan@nicematin.fr

L'expert Claude Genna,
Sexologue clinicien

Franchir le cap des quatre minutes

Les études montrent qu'au-delà de quatre minutes environ de pénétration, l'homme est libéré de son stress, de ses tensions musculaires, il n'est plus sous l'emprise d'une excitation incontrôlée. Il est alors capable de gérer ces mouvements, son excitation tout en maintenant un rythme actif. Il se détend, le rapport peut se prolonger... à souhait!

D'où cette définition communément admise de l'éjaculation prématurée : lorsqu'elle survient dans un délai de pénétration inférieur à quatre minutes, sans que l'homme ait eu la possibilité de gérer son excitation.



Ça se soigne !

S'il n'existe pas sur le marché Français de médicaments ciblant l'éjaculation précoce, des antidépresseurs de la famille des inhibiteurs de recapture de la sérotonine (IRS) peuvent être prescrits hors Autorisation de mise sur le marché. Avec des résultats divers, selon Claude Genna. « Certains patients n'ont aucun résultat ou une légère amélioration. D'autres sont très satisfaits, mais arrêtent parfois le traitement car ils acceptent mal de prendre un antidépresseur à long terme. Des effets indésirables peuvent aussi apparaître, comme des difficultés à éjaculer, voire une absence d'éjaculation. Le traitement est en réalité souvent trop fort, mal adapté ou mal appréhendé. »

L'efficacité de ces médicaments serait ac-

crue lorsqu'ils sont combinés à des thérapies comportementale, fonctionnelle et cognitive. « Le but est d'apprendre au patient à gérer son excitation dès le début des préliminaires, ou au cours de ces fameuses quatre à cinq premières minutes de pénétration. Cela passe par la détente musculaire, la respiration abdominale et la baisse de l'excitation fantasmée à des moments-clés du rapport. Ainsi, lors de la pénétration, un stop du mouvement de bassin associé à une inversion respiratoire permet de mieux se concentrer et de se détendre encore. Ou encore un mouvement de bassin synchronisé avec la respiration et dissocié des autres mouvements du corps. » Pour les détails techniques, mieux vaut s'adresser à un sexologue clinicien.

Agenda

Samedi 24 novembre

NICE

Le scandale de l'inconscient

« L'homme n'est pas libre comme il le croit. Il est agité par d'obscures pensées qui s'imposent à lui contre son gré. Il fait des rêves, des cauchemars qui assombrissent son sommeil, sa parole trébuche au milieu d'un discours (...). »

À l'initiative de l'Association de la cause freudienne (ACF) Estérel Côte d'Azur, un colloque sur le thème « Le scandale de l'inconscient » se tiendra samedi 24 novembre.

De 9 h à 17 h 30 à l'hôtel Westimster au 27, promenade des Anglais à Nice. fr.bony@wanadoo.fr

CARQUEIRANNE

Tout sur la transplantation rénale

La quatrième Journée varoise de transplantation rénale aura lieu le samedi 24 novembre à Carqueiranne. Organisée par l'Association varoise pour l'organisation de la dialyse à domicile, elle est dédiée aux patients atteints d'insuffisance rénale chronique sévère.

Au programme, des témoignages de patients greffés, des échanges avec les équipes de transplantation des CHU de Marseille et Nice et des débats autour des donneurs vivants et de la greffe préemptive.

À partir de 14 heures à la Maison des Associations Clair-Val, chemin du Petit Lac.

OLLIOULES

Une journée sur l'autisme

Institut médico-éducatif accueillant des enfants autistes et psychotiques, l'ADIR propose tous les deux ans une journée d'étude ouverte aux professionnels du champ médico-social et aux familles. Les organisateurs souhaitent mettre à ciel ouvert les difficultés dans l'accueil des jeunes souffrant de psychose infantile et d'autisme, mais aussi les trouvailles éducatives. Cette rencontre sera aussi l'occasion de montrer la pertinence clinique et l'orientation éthique de l'approche psychanalytique de l'autisme.

De 9 h à 13 h et de 15 h à 18 h. Dans les locaux de la Croix-Rouge française, 20, 1 chemin de Favayrolles. Quartier Darbousson à Ollioules. Inscription obligatoire au 04.94.93.69.00. ou journeeadir2012@orange.fr