

ÉRIC AIR

CONSEILS POUR PIERRE (PSEUDO)

ANALYSE GÉNÉRALE

Vous souffrez d'une éjaculation prématurée secondaire. L'apparition récente du trouble sexuel – depuis un an environ – ainsi que vos conditions de vie semblent indiquer une origine provoquée par votre niveau de stress et de fatigue.

Dans ces conditions, il ne me semble pas nécessaire de débiter un programme complet de rééducation sexuelle.

Le présent document comporte :

- Des recommandations concernant votre rythme de vie
- Des modifications à apporter à votre sexualité pour réduire l'anxiété de performance que vous ressentez actuellement
- Des exercices temporaires à pratiquer durant vos masturbations
- Des modifications à conserver durablement dans vos habitudes de masturbation
- Des recommandations lors de la pénétration
- Des exercices à pratiquer en couple si votre compagne les accepte

RECOMMANDATIONS CONCERNANT VOTRE RYTHME DE VIE

Le stress est un des pires ennemis de la sexualité.

Le stress active le système orthosympathique qui réduit chez l'homme la capacité à obtenir des érections et qui active le système nerveux responsable du déclenchement automatique de l'éjaculation.

Un homme stressé verra donc son éjaculation se déclencher à un seuil d'excitation plus bas. L'homme peut alors être surpris par les réactions de son corps. Celui-ci réagit différemment, les signes habituels annonciateurs d'une excitation haute ne sont plus forcément présents.

Le problème peut facilement s'empirer de lui-même : quelques expériences d'éjaculations rapides peuvent créer une insécurité chez l'homme qui se dira « je dois absolument assurer la prochaine fois ». L'anxiété de performance empire, ce qui dégrade encore les capacités de contrôle lors du rapport suivant. L'homme peut aussi se montrer maladroit dans sa façon de gérer l'éjaculation rapide, ce qui peut provoquer un sentiment de gêne au sein du couple, ainsi qu'une difficulté à parler de ce phénomène qui est pourtant parfaitement classique et répandu.

LE STRESS PROFESSIONNEL

Essayez d'apporter des modifications dans votre vie de directeur de projet.

Peut-être est-il possible de mieux déléguer. Ou de refuser certaines charges de travail.

Ou de prévenir beaucoup plus en amont des échéances difficiles dans vos projets.

Ou bien peut-être pouvez-vous mieux accepter certaines situations professionnelles, en

baissant votre niveau d'exigence, ou bien en refusant de prendre personnellement certaines situations sur lesquelles vous n'avez pas d'emprise.

En gros, essayez de réduire votre quantité de travail, mais aussi de réduire la quantité d'anxiété que provoquent chez vous certaines situations auxquelles vous serez de nouveau exposé.

LE STRESS PHYSIQUE

Le sommeil est primordial pour réduire la quantité de stress. De la même façon, comme n'importe qui, vous avez besoin de repos lors de week-ends prolongés calmes ainsi que lors de vacances.

Soyez raisonnable dans votre pratique sportive. L'exercice physique est bon pour la santé, mais l'excès de fatigue physique nécessite également beaucoup de calme et de récupération. Vous êtes un père de famille avec un travail prenant et stressant. L'exercice physique est bénéfique, mais il est déraisonnable sur le long terme de viser le type d'entraînements que s'infligent les athlètes professionnels ou semi-professionnels.

Peut-être avez-vous réussi à fonctionner jusqu'ici avec un niveau de stress élevé, ainsi qu'avec peu de repos. Ne prenez pas à la légère votre trouble sexuel. C'est un signal de votre corps qui n'est pas à négliger.

D'innombrables hommes dans votre situation ont choisi d'ignorer ce type de signaux, avant de découvrir quelques années plus tard qu'ils avaient développé des problèmes de santé bien plus graves. Eux aussi se sentaient invulnérables et ont trop tiré sur la corde.

VOS MASTURBATIONS

Votre rythme actuel de masturbation est parfaitement normal. Ce rythme de masturbation ne provoque pas l'éjaculation prématurée.

EXERCICE TEMPORAIRE : MASTURBATION « STOP »

Vous allez les pratiquer deux fois de suite, puis environ une fois tous les 15 jours pendant deux mois l'exercice de masturbation suivant :

- Vous stimulez votre pénis avec votre main de façon habituelle, pour faire monter votre excitation
- Quand votre excitation est haute, vous dites à voix haute « stop »
- Vous lâchez votre pénis et vous respirez tranquillement pour faire redescendre votre excitation. Concentrez-vous sur une respiration lente et profonde

Faites ce « stop » deux ou trois fois pendant votre masturbation, puis continuez la masturbation comme il vous plaît.

Vous pouvez augmenter la difficulté en faisant le stop alors que vous êtes proche de l'éjaculation, mais il n'est pas nécessaire d'attendre d'être aussi haut chaque fois.

MODIFIER DURABLEMENT VOS HABITUDES DE MASTURBATION

Idéalement, il est mieux de ne pas utiliser de vidéo pornographique pour vous masturber. Vous pouvez utiliser à la place votre imagination, un texte excitant, des photos, des hentai, etc.

Cependant, inmanquablement, vous allez très probablement revenir aux vidéos pornographiques.

Inutile de vous culpabiliser.

Essayez juste d'en avoir une utilisation raisonnée. Vous pouvez utiliser une vidéo pornographique pour « lancer » votre excitation, puis arrêter de regarder l'écran et utiliser votre imagination pour la suite de la masturbation.

Désormais, pendant vos masturbations, vous allez imaginer un rapport sexuel aussi réaliste que possible.

- Imaginez que vous vous préoccupez autant du plaisir de votre partenaire que du vôtre, comme lors d'un vrai rapport
- Imaginez les préliminaires en détail
- Imaginez quel est votre niveau de maîtrise lors de l'intromission
- Imaginez que vous changez de position au moins une fois lors de la pénétration
- Imaginez que votre excitation est un peu trop haute et que vous devez faire des pauses et des ralentissements
- Imaginez que vous faites une pause ou un ralentissement alors que vous êtes encore en sécurité au niveau de votre niveau d'excitation

Si vous suivez ces indications, vous prendrez l'habitude pendant vos masturbations :

- De surveiller votre niveau d'excitation
- De prendre des pauses quand vous en avez besoin
- D'imaginer que vous vous préoccupez de façon réaliste de son plaisir et que vous prenez les pauses dont vous avez besoin

Souvent, vous aurez envie d'imaginer des rapports sexuels avec une autre partenaire que votre femme. Ça ne pose pas de problème.

Rapidement, vous ressentirez l'envie de vous masturber sans respecter aucune des indications listées ici.

Ne culpabilisez pas. C'est un rapport sain à votre plaisir. Cédez à la tentation et masturbez-vous alors comme vous en avez envie, sans prendre de précaution.

Ça n'aura aucune incidence sur votre capacité de contrôle, tant que ces « écarts » représentent moins de 50% de vos masturbations.

LES RAPPORTS AVEC VOTRE ÉPOUSE

LES DEUX OU TROIS PROCHAINS RAPPORTS

Actuellement, votre forte anxiété de performance perturbe toute la sexualité de votre couple.

Pourtant, vous le savez : le plaisir de la sexualité ne se limite pas à la pénétration.

Pour les deux ou trois prochains rapports, concentrez-vous sur des rapports sexuels sans pénétration pénis-vagin.

Choisissez le type de rapport qui vous semble le mieux correspondre à votre couple.

Quelques exemples : masturbations mutuelles chacun son tour ou en même temps, fellation et cunnilingus chacun son tour ou en même temps, utilisation éventuellement de sex toys, possibilité de regarder l'autre en train de se masturber.

Ne testez pas tout. Choisissez uniquement ce qui vous fait envie.

Préparez-vous un peu en avance pour avoir des pratiques de ce type à proposer à votre compagne. Demandez-lui ce qui peut lui faire plaisir.

Pourquoi : l'objectif est de vous réconcilier sur le terrain de la sexualité sans ressentir la peur de l'échec. Lors d'un rapport sans pénétration pénis-vagin, votre seule préoccupation doit être « comment donner et prendre le plus de plaisir ».

Soignez un minimum l'ambiance.

Si votre compagne refuse les rapports sans pénétration pénis-vagin, ou si elle n'a pas envie de rapport sexuel du tout : achetez une huile et faites lui un massage.

Ce sera ensuite à elle de vous masser.

Attention, il ne faut pas chercher à brusquer les choses en tentant de transformer le massage en rapport sexuel, si elle vous a clairement dit qu'elle n'en a pas envie.

Il vaut mieux vous réconcilier d'abord sur le terrain tactile de la sensualité, sans chercher à forcer vers de la sexualité.

LES RAPPORTS AVEC PÉNÉTRATION

Volontairement, je ne vous donne qu'un nombre réduit de consignes. Ce sera plus efficace dans votre cas.

Pendant les va-et-vient :

- Forcez-vous à faire des ralentissements ou des pauses même quand vous ne pensez pas en avoir besoin
- N'essayez pas de "tendre" votre pénis pour le rendre plus rigide, ou pour pénétrer « encore un peu plus » à la fin de la poussée vers l'avant
- Utilisez des mouvements souples au lieu d'utiliser des mouvements dynamiques
- Pensez à bien respirer tranquillement avec le ventre plutôt qu'avec le haut des poumons

LES EXERCICES À DEUX

Ces exercices sont optionnels. Ne mettez aucune pression à votre compagne pour qu'elle les pratique.

Si l'un d'entre vous ressent que ces exercices sont « sales » ou bien qu'ils peuvent potentiellement dégrader votre rapport à la sexualité, ne pratiquez pas les exercices et ne ressentez pas de culpabilité, ce sentiment est assez courant.

Bref, pratiquez-les seulement si vous êtes tous les deux :

- À l'aise avec le principe de ces exercices
- Curieux d'expérimenter leur efficacité

Pierre, faites lire s'il vous plaît toute cette section à votre compagne avant de commencer ensemble le premier exercice.

Passez à l'exercice de difficulté supérieure si vous sentez que vous maîtrisez correctement le niveau en cours.

N'enchaînez pas les exercices.

Laissez passer au moins 24 heures entre deux exercices.

LA POSITION SEXUELLE

Pour chacun des exercices, l'homme est allongé sur le dos, la tête appuyée sur un oreiller. Si l'homme le préfère, il être adossé à la tête du lit.

Dans chacun des exercices, l'homme doit garder le bassin à peu près immobile. L'homme doit se détendre et ne doit pas donner des coups de bassin vers le haut.

EXERCICE 1 : MASTURBATION

- La femme se place entre les jambes écartées de l'homme et masturbe son pénis à un rythme lent, puis moyen.
- Lorsque l'homme sent que son excitation est haute, il dit « stop ». L'homme peut dire « stop » quand il le souhaite, même s'il est encore loin de l'éjaculation.
- La femme lâche complètement le pénis. L'homme respire tranquillement pour faire redescendre son excitation. Vous pouvez attendre que l'homme perde son érection, ou bien reprendre lorsque l'homme se sent complètement en contrôle. Faites en tous cas une pause significative, d'une durée d'une minute au moins. La femme reprend ensuite la masturbation.

Après trois ou quatre « stop », terminez cette session de la façon qui vous fera plaisir tous les deux.

EXERCICE 2 : LA FELLATION

Le principe est identique, mais la femme utilise sa bouche à la place de sa main. Si madame n'apprécie pas cet exercice, vous pouvez sauter à l'exercice suivant.

- La femme se place entre les jambes écartées de l'homme et effectue une fellation.
- Lorsque l'homme sent que son excitation est haute, il dit « stop ». L'homme peut dire « stop » quand il le souhaite, même s'il est encore loin de l'éjaculation.
- La femme lâche complètement le pénis. L'homme respire tranquillement pour faire redescendre son excitation. Vous pouvez attendre que l'homme perde son érection, ou bien reprendre lorsque

l'homme se sent complètement en contrôle. Faites en tous cas une pause significative, d'une durée d'une minute au moins. La femme reprend ensuite la fellation prudemment.

Après trois ou quatre « stop », terminez cette session de la façon qui vous fera plaisir tous les deux.

EXERCICE 2 : LA PÉNÉTRATION IMMOBILE

Le principe est identique, mais la femme introduit le pénis dans son vagin en se plaçant à califourchon sur l'homme allongé. Elle reste immobile, il n'y a pas de va-et-vient.

- La femme introduit son pénis dans son vagin.
La femme et l'homme gardent leurs bassins immobiles.
Le pénis ne bouge pas à l'intérieur du vagin. L'homme reste aussi détendu que possible.
- Lorsque l'homme sent que son excitation est haute, il dit « stop ».
L'homme peut dire « stop » quand il le souhaite, même s'il est encore loin de l'éjaculation.
- La femme retire le pénis de son vagin. L'homme respire tranquillement pour faire redescendre son excitation.
Vous pouvez attendre que l'homme perde son érection, ou bien reprendre lorsque l'homme se sent complètement en contrôle. Faites en tous cas une pause significative, d'une durée d'une minute au moins. La femme introduit de nouveau le pénis prudemment.

Après trois ou quatre « stop », terminez cette session de la façon qui vous fera plaisir tous les deux.

EXERCICE 3 : LA PÉNÉTRATION AVEC MOUVEMENTS

Le principe est identique, mais la femme bouge son bassin pour effectuer des va-et-vient. L'homme se retient de bouger son bassin.

- La femme introduit son pénis dans son vagin.
La femme et l'homme gardent leurs bassins immobiles.
Le pénis ne bouge pas à l'intérieur du vagin. L'homme reste aussi détendu que possible.
- Lorsque l'homme se sent suffisamment en contrôle, il indique à sa compagne qu'elle peut bouger. Elle bascule alors lentement son bassin d'avant en arrière, pour permettre des va-et-vient.
- Lorsque l'homme sent que son excitation est haute, il dit « stop ».
L'homme peut dire « stop » quand il le souhaite, même s'il est encore loin de l'éjaculation.
- La femme retire le pénis de son vagin. L'homme respire tranquillement pour faire redescendre son excitation.
Vous pouvez attendre que l'homme perde son érection, ou bien reprendre lorsque l'homme se sent complètement en contrôle. Faites en tous cas une pause significative, d'une durée d'une minute au moins.
Si l'homme a perdu son érection, la femme stimule le pénis avec ses doigts, puis le réintroduit de nouveau prudemment dans son vagin.

Après trois ou quatre « stop », terminez cette session de la façon qui vous fera plaisir tous les deux.

POURQUOI CES EXERCICES ?

- Beaucoup d'hommes n'ont pas l'habitude d'écouter les besoins normaux de pause et de ralentissement de leur propre corps.

- Beaucoup d'hommes ressentent les pauses comme un échec et n'osent ainsi pas réclamer une pause à leur compagne. Avec ces exercices, les pauses sont systématiques et elles sont clairement communiquées oralement. Le couple prend l'habitude de les intégrer à sa sexualité.
L'homme osera beaucoup plus réclamer une pause dont il aura besoin.
La femme apprend le niveau de pauses normales dont son compagnon a besoin et qu'elle doit accepter.
- L'homme prend l'habitude de rester aussi détendu que possible pendant le rapport sexuel

Un possible effet secondaire bénéfique, c'est que ces exercices peuvent aussi vous libérer un peu dans votre rapport au corps de l'autre. Et ainsi, il sera ensuite peut-être plus facile d'expérimenter ensemble d'autres expérimentations sexuelles ludiques qui pourraient vous faire envie. Discutez-en.

Ce n'est cependant clairement pas l'objectif premier de ces exercices.