



Éjaculation précoce

L'éjaculation précoce, qu'est-ce que c'est ?

L'éjaculation précoce désigne une éjaculation si rapide qu'elle entraîne une insatisfaction lors d'un rapport sexuel. Chez certaines personnes, l'éjaculation précoce est occasionnelle ; chez d'autres, elle est systématique.

Qu'entend-on par « précoce » ?

En général, l'éjaculation est jugée précoce si elle survient dans les 1 à 2 minutes qui suivent la pénétration. Le délai normal jusqu'à l'éjaculation peut varier, mais il est en moyenne d'environ 7 minutes. Dans la moitié des cas, le délai jusqu'à l'éjaculation est de moins de 5 minutes. Dans l'autre moitié des cas, ce délai est de plus de 5 minutes.

Quelles sont les causes de l'éjaculation précoce ?

La cause peut être organique (par exemple, un [trouble hormonal](#)), psychologique ou symptomatique d'un problème relationnel. Si une personne a souffert du problème toute sa vie, il est plus probable qu'une cause physique soit responsable de l'éjaculation précoce.

A quelle fréquence ?

Il s'agit du premier trouble sexuel chez l'homme. Plus de 2 hommes sur 10 en souffrent de temps à temps.

Comment reconnaître l'éjaculation précoce ?

Lorsque l'éjaculation survient dès la pénétration, en moins de 1 à 2 minutes, il est question d'éjaculation précoce. L'éjaculation se produit si vite qu'elle entraîne un sentiment d'insatisfaction.

L'éjaculation précoce est également possible en cas de sexe anal, de sexe oral ou de masturbation.

Comment est posé le diagnostic de l'éjaculation précoce ?

Votre médecin posera le diagnostic sur base du récit et des plaintes.

- Le problème est-il récent ou a-t-il toujours existé ?
- Existait-il avec les partenaires précédent-es ?
- Quelle est la fréquence des rapports sexuels ?
- Le problème se produit-il occasionnellement ou à chaque rapport sexuel ?
- S'agit-il d'une nouvelle relation ou êtes-vous en couple depuis un certain temps déjà ?
- Y a-t-il des problèmes relationnels ?
- L'érection est-elle bonne et dure-t-elle assez longtemps ?
- Est-ce que la personne qui a des problèmes d'éjaculation prend des médicaments ?
- Est-ce que la personne qui a des problèmes d'éjaculation consomme de l'alcool ?
- Y a-t-il des signes de [thyroïde hyperactive \(hyperthyroïdie\)](#) (tremblements, palpitations, transpiration, perte de poids) ?

En cas de suspicion d'une cause physique, un bilan sanguin peut également être réalisé.

Que pouvez-vous faire ?

Si vous avez des problèmes de couple, consultez un ou une psychologue pour une [prise en charge comportementale](#) de votre ou vos relation(s) et de votre vie sexuelle.

Il existe en outre des exercices pour vous apprendre à contrôler et à retarder l'éjaculation. La résolution du problème exige une grande franchise envers votre ou vos partenaire(s). Votre ou vos partenaire(s) doit (doivent) vous aider dans ces exercices. Quelques exemples d'exercices :

- stop-pression : vous interrompez la stimulation manuelle ou le rapport et vous comprimez le gland du pénis avant l'éjaculation. La technique est efficace 5 à 6 fois sur 10.
- stop-pause : vous interrompez le rapport et vous attendez. La technique est efficace 8 fois sur 10.

Que peut faire votre médecin ?

Si votre médecin ne constate aucune affection physique qui pourrait être responsable de l'éjaculation précoce et si le traitement non médicamenteux ne fonctionne pas, il ou elle peut tester un traitement par antidépresseur à faible dose. Son inconvénient est qu'il a parfois des effets indésirables désagréables.

Une alternative consiste à utiliser un gel anesthésique sur le gland. Pour éviter la perte de sensibilité associée chez votre ou vos partenaire(s), vous pouvez utiliser un préservatif. L'association d'un médicament et d'un gel anesthésique est efficace dans environ 8 cas sur 10.

Rédaction le 21 septembre 2020.

Dernière mise à jour le 21 septembre 2020

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/ejaculation-precoce>



Liens Utiles

- Trouver un thérapeute
<https://www.aemtc.be/annuaire.php>
- Services de Santé Mentale
<https://pro.guidesocial.be/associations/>
- Trouver un psychologue
<https://www.compsy.be/fr/psychologist/search>
- Trouver un thérapeute
<https://www.aemtc.be/annuaire.php>
- Trouver un psychologue
<https://www.compsy.be/fr/psychologist/search>
- Services de Santé Mentale
<https://pro.guidesocial.be/associations/>

Sources

- Guide de pratique clinique étranger
<http://www.ebpnet.be>
- www.ebpnet.be
<https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm01075>