



« Safety Wank », « Stop-Start », cocaïne ou marabout ...

LES HOMMES ET L'ÉJACULATION PRÉCOCE : COMMENT JOUER LES PROLONGATIONS ?

Etude **lfop** / **Charles.co**

charles

Paris, 1^{er} octobre 2019. "Cinq minutes douche comprise" a beau être un surnom affublé à de célèbres coureurs de jupons, c'est un quolibet auquel nombre de Français aimeraient échapper tant la capacité à faire durer un rapport est une vertu toujours associée la virilité... A l'occasion du lancement d'un parcours de soins dédié aux éjaculateurs précoces sur sa plateforme, Charles.co a commandé à l'lfop une grande enquête qui montre que l'incapacité à contrôler son éjaculation est non seulement un phénomène de masse qui constitue une cause de rupture conjugale largement sous-estimée par la gent masculine, mais aussi qu'elle reste un sujet tabou pour les hommes dans leur relation de couple comme dans leurs rapports avec le corps médical. Réalisée auprès d'un échantillon représentatif de la population masculine de taille conséquente (1 957 hommes), cette enquête met ainsi en lumière les difficultés des Français à aborder ce type de pathologie avec un professionnel de santé et la tendance à recourir à des méthodes comportementales diverses parfois inefficaces (ex : squeeze) ou risquées (ex : drogue,...).

LES CHIFFRES-CLÉS DE L'ENQUETE

LES PROBLEMES D'EJACULATION PRECOCE CONSTITUENT UN PHENOMENE DE MASSE QUI EST LOIN D'ETRE UNE EXPERIENCE LOINTAINE OU DE JEUNESSE

- 1. 80%** des hommes admettent n'être déjà pas parvenus à se retenir de jouir avant leur partenaire au cours de leur vie.
- Et pour la plupart d'entre eux, ce dysfonctionnement sexuel les affecte toujours actuellement : **71%** des hommes sexuellement actifs reconnaissent avoir éjaculé trop rapidement lors d'un coït au cours des douze derniers mois.
- Enfin, pour beaucoup, ce problème est plus grave que le fait de jouir avant sa partenaire : près d'un tiers des hommes (**31%**) admettent avoir éjaculé avant même de pénétrer leur partenaire (« Éjaculation ante portas ») et ils sont une majorité (**59%**) à admettre avoir déjà éjaculé au moment de la pénétration ou peu après.

UNE SOURCE DE PREOCCUPATION QUI NE FACILITE PAS LE TRAITEMENT DE CES PROBLEMES ALORS MEME QU'ILS PEUVENT AUSSI AVOIR DES CONSEQUENCES GRAVES SUR LES RELATIONS DE COUPLE

- La quasi-totalité des hommes (**90%**) aspirent à des rapports sexuels plus longs, et ceci alors même qu'ils ont déjà tendance à surévaluer la durée moyenne d'un « rapport complet » (26 min, contre 22 min aux dires des femmes) ou de la phase de coït au sens strict (13 min, contre 11 min aux dires des femmes).
- Le fait de ne pas faire durer la pénétration constitue d'ailleurs une source d'anxiété très répandue : près de deux hommes sur trois (**63%**) admettent avoir déjà été préoccupés par leur capacité à se retenir de jouir avant que leur partenaire parvienne à l'orgasme, sachant qu'ils sont un sur cinq (20%) à en avoir souffert.
- Ce sentiment de honte se traduit par une faible disposition des hommes à verbaliser ce type de problème : à peine plus d'un tiers des hommes ont déjà parlé de leurs problèmes d'éjaculation précoce à leur partenaire (36%) et ils sont moins nombreux à avoir consulté un professionnel de santé (**16%**).
- Or, ce trouble sexuel peut aussi avoir des conséquences graves sur les relations de couple qui semblent souvent sous-estimées par les hommes : **30%** des femmes ayant déjà eu une relation avec un éjaculateur précoce déclarent avoir mis fin à une relation pour cette raison, alors que seuls 15% des hommes ayant eu ce type de problèmes estiment qu'une de leur partenaire a déjà rompu avec eux à cause de cela.

« SAFETY WANK », « STOP-START », « SQUEEZE »... DES TECHNIQUES DE CONTROLE QUI LAISSENT ENCORE PEU DE PLACE AUX SOLUTIONS MEDICAMENTEUSES

8. Enfin, le problème est que les techniques auxquelles ont recours les hommes pour retarder l'éjaculation sont rarement des traitements pharmacologiques ou psycho-sexologiques éprouvés. **45%** des hommes admettent ainsi avoir déjà pratiqué la masturbation préventive (ou « safety wank » en anglais) avant un rendez-vous, c'est-à-dire s'être « masturbés pour faire baisser leur niveau de tension ou d'excitation sexuelle ».
9. Parmi le « Top 10 » des techniques les plus utilisées par les hommes pour contrôler leur éjaculation lors du coït, la technique de Stop-Start de Semans (**66%**), qui consiste à arrêter simplement la stimulation à chaque imminence éjaculatoire, arrive au deuxième rang après le ralentissement des vas-et-viens (**82%**). De même, un homme sur deux (**52%**) a déjà pensé à des choses susceptibles de calmer son excitation pour éviter de jouir.
10. Enfin, environ un homme sur dix (**11%**) a déjà utilisé un médicament ou un produit retardateur, soit la même proportion d'hommes qui ont déjà pris de la drogue (ex : cannabis, cocaïne...) pour se retenir de jouir d'un rapport sexuel (10%).

POUR LIRE LES RESULTATS DE L'ETUDE, CLIQUEZ SUR LE LIEN CI-DESSOUS :

<https://www.charles.co/ifop-ejaculation-precoce/>

Méthodologie : Étude Ifop pour Charles.co réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 19 au 24 avril 2019 auprès d'un échantillon de 1957 personnes, de la population française masculine âgée de 18 ans et plus résidant en France métropolitaine.

LE POINT DE VUE DE FRANÇOIS KRAUS SUR LES RESULTATS DE L'ETUDE

Si l'importance accordée aux problèmes d'éjaculation précoce reflète une salubre prise de conscience du plaisir féminin, elle est aussi le symptôme d'une survalorisation de la sexualité coïtale dans l'épanouissement conjugal qui va de pair avec un culte de la performance sexuelle masculine trop souvent mesurée à l'aune de simples critères comme la capacité à avoir une érection et à durer.

A une époque où domine le principe de réciprocité des plaisirs entre conjoints, la difficulté d'assumer de ne pas coller au modèle du « mâle » capable de « satisfaire sa partenaire » constitue donc pour beaucoup d'hommes une source d'anxiété et de honte d'autant plus forte que leurs aspirations en matière de durée de pénétration sont souvent largement au-delà des normes biologiques...

Dans ce contexte culturel marqué par la difficulté de la gent masculine à verbaliser ces problèmes, trouver le moyen de libérer la parole des hommes auprès du corps médical paraît essentiel afin de fin réduire la sous-médicalisation de cette pathologie et ses conséquences : le recours à des techniques inefficaces, variées ou risquées (ex : drogue, charlatan...) alors même que des traitements pharmacologiques ou psycho-sexologiques existent.

François Kraus, directeur du pôle « Genre, sexualités et santé sexuelle »

LES PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS DE L'ENQUETE

A/ UNE DYSFONCTION SEXUELLE TRES REPANDUE DANS LA GENT MASCULINE

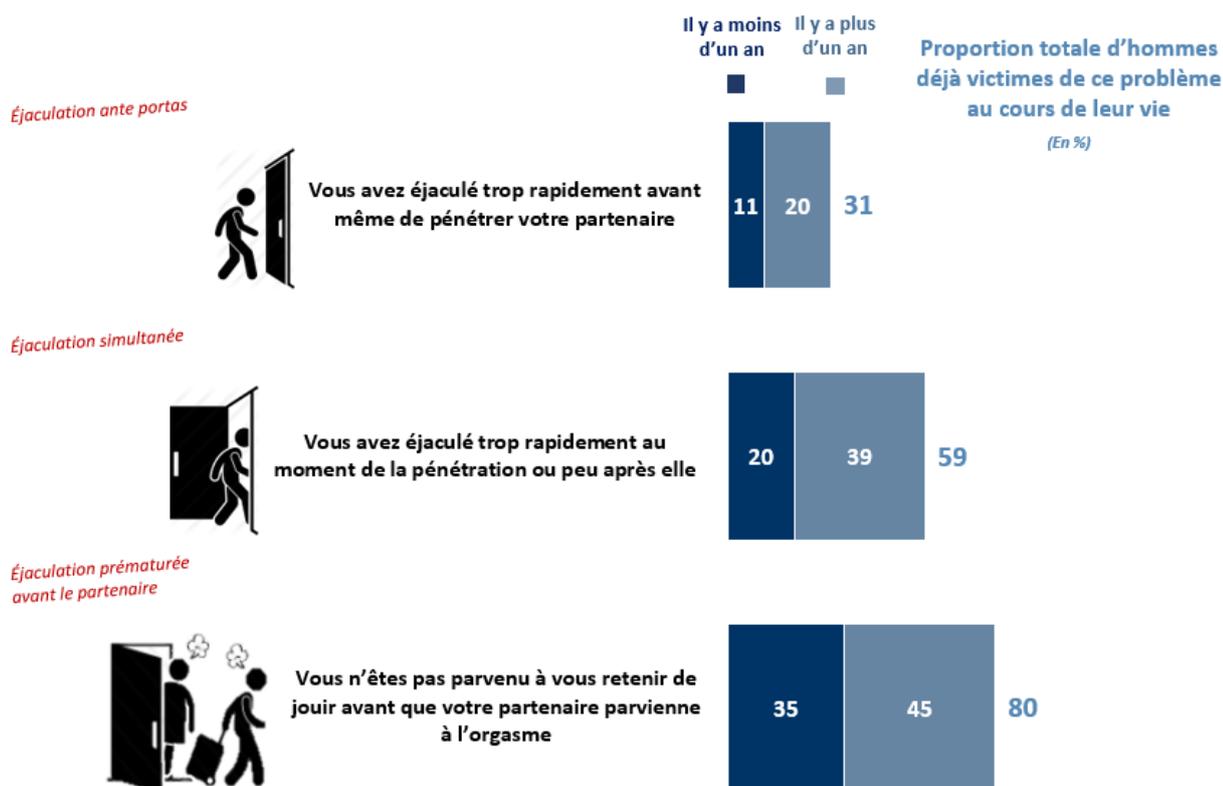
Quel que soit le vocable utilisé (éjaculation précoce, prématurée ou rapide) ou l'échelle adoptée pour mesurer cette précocité (en minutes ou nombre de poussées pelviennes), le défaut de contrôle éjaculatoire constitue un trouble sexuel très répandu dans la gent masculine :

- 1) Ainsi, si l'on s'en tient qu'aux dysfonctionnements éjaculatoires dont le caractère pathologique fait consensus chez les spécialistes, l'**éjaculation ante portas** (avant pénétration) est une expérience vécue par près d'un tiers (31%) des hommes de 18 à 69 ans ayant déjà eu un rapport sexuel tandis que l'**éjaculation simultanée à l'intromission du sexe** l'a été par une proportion deux fois supérieure (59% dont 20% récemment). Et si l'on adopte une définition plus large reposant cette fois sur l'incapacité à retenir volontairement son éjaculation avant l'orgasme de sa partenaire, l'**éjaculation prématurée apparaît alors comme un problème de masse** : 80% des hommes admettent n'être déjà pas parvenus à se retenir de jouir avant leur partenaire, dont plus d'un tiers (35%) au cours des douze derniers mois.

LA PREVALENCE DE DIFFÉRENTES FORMES D'ÉJACULATION PRÉCOCE

Question : Personnellement, avez-vous déjà présenté les signes suivants ?

Base : hommes de 18 à 69 ans ayant eu un rapport sexuel



- 2) Et pour beaucoup, ce type dysfonctionnement n'est pas qu'une lointaine expérience de jeunesse. En effet, que cette précocité soit réelle ou subjective, force est de constater que **la très grande majorité des hommes sexuellement actifs (71%) reconnaissent avoir eu récemment des problèmes de rapidité éjaculatoire lors du coït**, et ceci a un rythme un peu plus régulier (42% déclarent que cela leur arrive « souvent » ou « parfois ») que dans la dernière grande enquête de sexualité (40% en 2006).

L'EXPÉRIENCE DE L'ÉJACULATION PRÉCOCE AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

Question : Au cours des douze derniers mois, vous est-il déjà arrivé d'éjaculer trop rapidement ?

Base : aux hommes de 18 à 69 ans ayant eu un rapport sexuel il y a moins d'un an



71% des hommes déclarent avoir éjaculé trop rapidement



71% déclarent avoir éjaculé trop rapidement :

- 6% « souvent »
- 36% « parfois »
- 29% « rarement »

Rappel



(**) Enquête CSF (« Contexte de la Sexualité en France ») pour l'ANRS-INED-INSERM réalisée par téléphone entre septembre 2005 et mars 2005 auprès de 12 364 personnes, constituant un échantillon aléatoire de la population âgée de 18 à 69 ans résidant en France métropolitaine.

B/ UNE SOURCE DE PREOCCUPATION QUI NE FACILITE PAS LA VERBALISATION DE CES PROBLEMES AUPRES DU CORPS MEDICAL

Dans un contexte où dominant des modèles conjugaux reposant sur le principe de réciprocité des plaisirs entre partenaires, ne pas faire durer la pénétration constitue souvent une source d'anxiété et de honte.

- 3) Ainsi, près de deux hommes sur trois (63%) admettent avoir déjà été préoccupés par leur capacité à se retenir de jouir avant que leur partenaire parvienne à l'orgasme, sachant qu'ils sont un sur cinq (20%) à en avoir souffert.
- 4) La gent masculine exprime à la quasi-unanimité (à 90%) une aspiration à des rapports sexuels plus longs, et ceci alors même qu'ils ont déjà tendance à surévaluer la durée moyenne d'un « rapport complet » (26 min, contre 22 min aux dires des femmes) ou de la phase de coït *au sens strict* (13 min, contre 11 min aux dires des femmes).

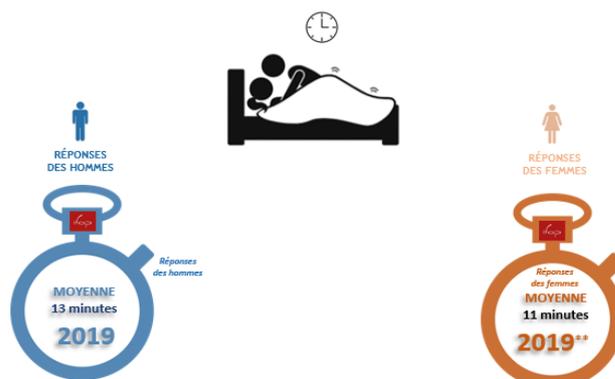
DURÉE DE LA PHASE ACTIVE DE PÉNÉTRATION LORS DU DERNIER RAPPORT

Et plus précisément, combien de temps environ a duré ce rapport sexuel entre le moment où vous avez commencé à faire activement des va-et-vient avec votre sexe et celui où vous avez joui ?

Base : hommes ayant eu un rapport sexuel il y a moins d'un an et ayant joui lors de leur dernier rapport sexuel

Et plus précisément, combien de temps environ a duré ce rapport sexuel entre le moment où vous avez commencé à faire activement des va-et-vient et celui où votre partenaire a joui ?

Base : femmes ayant eu un rapport sexuel il y a moins d'un an et dont le partenaire a joui lors de leur dernier rapport sexuel

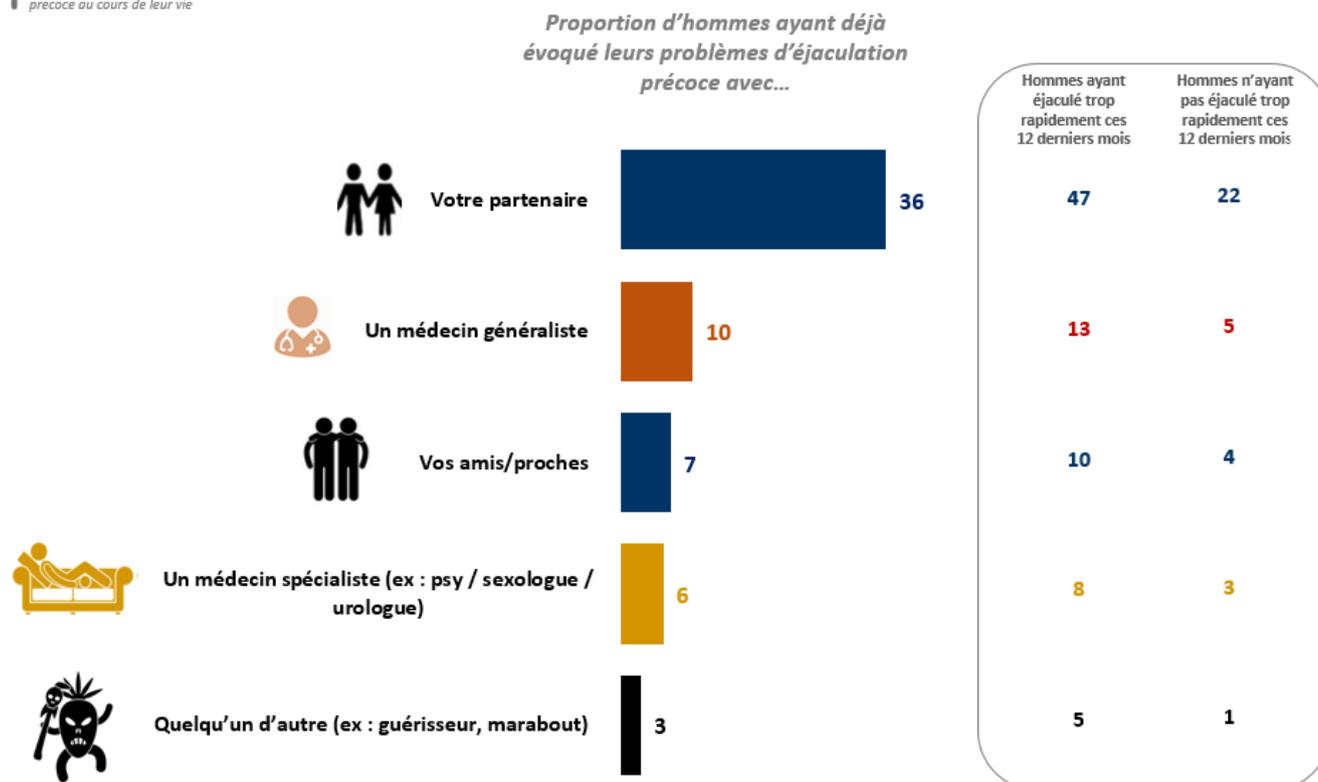


- 5) La difficulté d'assumer de ne pas coller au modèle du couple épanoui sexuellement se traduit par **une faible disposition des hommes à verbaliser ce type de problème...** Ainsi, à peine plus d'un tiers des hommes ayant déjà rencontré des problèmes d'éjaculation précoce en ont déjà parlé à leur partenaire (36%) et ils sont deux fois moins nombreux à avoir consulté un professionnel de santé (10% un médecin généraliste, 6% un spécialiste). Ils restent en revanche peu nombreux à avoir succombé aux sirènes du charlatanisme si l'on en juge par le nombre d'éjaculateurs précoces ayant déjà évoqué leur problème à un guérisseur ou à un marabout (3%).

L'ÉVOCATION DE CES PROBLÈMES D'ÉJACULATION PRÉCOCE AU CORPS MEDICAL ET A SON ENTOURAGE

Question : Au cours de votre vie, avez-vous déjà évoqué vos problèmes d'éjaculation précoce avec... ?

Base : hommes ayant déjà rencontré des problèmes d'éjaculation précoce au cours de leur vie



C/ UNE CAUSE DE RUPTURE DES RELATIONS DE COUPLE MINORITAIRE MAIS LARGEMENT SOUS-ESTIMÉE PAR LES HOMMES

Au-delà de l'impact qu'il a sur la qualité de vie du patient (anxiété de performance, perte d'estime de soi, dépression...), **ce trouble sexuel peut aussi avoir des conséquences graves sur les relations de couple qui semblent souvent sous-estimées par les hommes.**

- 6) En effet, **si seulement 15% des hommes ayant rencontré des problèmes d'éjaculation précoce déclarent avoir été victimes d'une rupture conjugale en raison de ce problème, les femmes ayant déjà eu une relation de couple avec un éjaculateur précoce sont, elles, deux fois plus nombreuses (29%) à admettre avoir déjà rompu une relation conjugale à cause de ça.** Si l'impact global de l'éjaculation précoce sur la vie de couple reste limité en raison probablement du poids relatif de la sexualité en général et de la sexualité coïtale en particulier dans l'épanouissement conjugal, ses conséquences délétères sur la relation de couple n'en sont pas moins plus fortes que ne l'imaginent les hommes.
- 7) Toutefois, toutes les femmes ne jugent pas la rapidité coïtale dysfonctionnelle au point de rompre pour cela. La rupture d'une relation pour ce motif semble plus le fait des étudiantes (41%), des cadres (40%), des diplômées du supérieur et des femmes vivant en milieu urbain (34%).

LA RUPTURE D'UNE RELATION EN RAISON DE PROBLÈMES D'ÉJACULATION PRÉCOCE

- Comparaison des réponses entre les hommes et les femmes -

Question : Au cours de votre vie, vous est-il déjà arrivé qu'un de vos partenaires mette fin à une relation en raison vos problèmes d'éjaculation précoce ?

Base : hommes ayant déjà rencontré des problèmes d'éjaculation précoce au cours de leur vie



**PROPORTION DE FEMMES
DECLARANT AVOIR EU UNE
RUPTURE A CAUSE DE CE
PROBLÈME**

29



Femmes ayant déjà été avec des éjaculateurs précoces*

**PROPORTION D'HOMMES
DECLARANT AVOIR ÉTÉ
VICTIMES D'UNE RUPTURE
A CAUSE DE CE PROBLÈME**

15



Hommes ayant déjà rencontré des problèmes d'éjaculation précoce

Réponses en fonction de la prévalence des problèmes d'éjaculation précoce

36

Hommes ayant éjaculé avant la pénétration ces 12 derniers mois

6

Hommes n'ayant pas éjaculé avant la pénétration ces 12 derniers mois

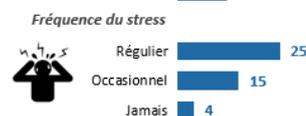
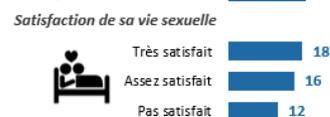
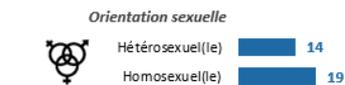
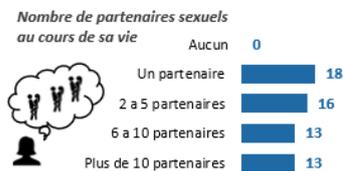
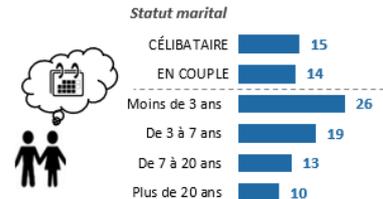
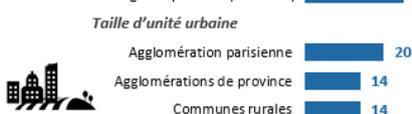
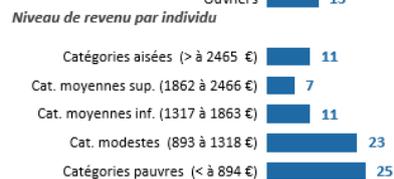
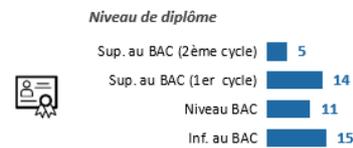
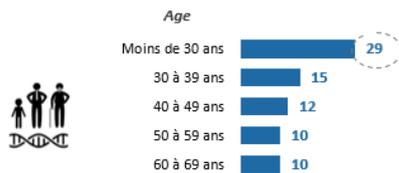
(* Enquête Ifop réalisée du 12 au 13 septembre 2019 par questionnaire auto-administré en ligne auprès d'un échantillon national représentatif de 1000 femmes âgées de 18 ans et plus.



Zoom sur le profil des hommes déclarant avoir été victimes d'une rupture a cause de problèmes d'éjaculation précoce

Note de lecture : 29% des moins de 30 ans sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français sexuellement actifs se situe à 15%



charles

D/ « SAFETY WANK », « STOP-START », « SQUEEZE »... DES TECHNIQUES DE CONTROLE QUI LAISSENT ENCORE PEU DE PLACE AUX SOLUTIONS MEDICAMENTEUSES

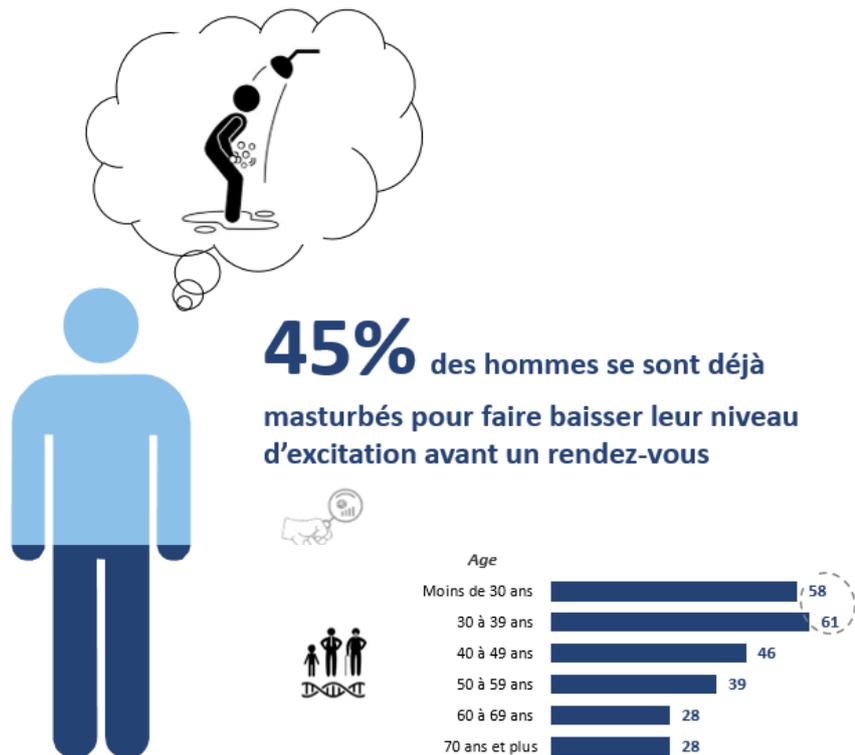
L'observation des techniques auxquelles ont recours les hommes pour retarder l'éjaculation lors d'un coït montre que **la maîtrise du réflexe éjaculatoire reste l'apanage d'une minorité et que les méthodes comportementales dominant toujours largement les méthodes médicamenteuses.**

- 8) À peine un homme sur six (16%) parvient à se retenir de jouir « systématiquement ou presque » lors d'un rapport sexuel afin qu'il dure plus longtemps. **La plupart des hommes ayant déjà eu un rapport sexuel (84%) admettent donc un déficit de maîtrise du réflexe éjaculatoire, sachant qu'une forte proportion d'entre eux (17%) n'y arrive « jamais ».**
- 9) Dans ce cadre, de nombreux hommes peuvent avoir recours à des techniques de contrôle pré-coïtales. Popularisée par Ben Stiller dans *Mary à tout prix* (1998), **la masturbation préventive (ou « safety wank » en anglais) semble ainsi loin d'être une pratique marginale si l'on en juge par la proportion de Français qui admettent s'être déjà « masturbés pour faire baisser leur niveau de tension ou d'excitation sexuelle » avant un rendez-vous : 45% en moyenne**, dont 14% qu'ils ont l'ont fait souvent ou assez souvent. L'analyse du profil des hommes l'ayant déjà pratiqué montre toutefois qu'il s'agit d'une technique de réassurance avant tout populaire chez les hommes aux débuts de leur vie sexuelle (58% chez les étudiants, 62% chez les 25-34 ans) ou de leur vie de couple.

« THE SAFETY WANK » : LA PRATIQUE DE LA MASTURBATION PRÉVENTIVE AU COURS DE LA VIE

Question : Avant une soirée ou un rendez-vous susceptible de déboucher sur un rapport sexuel, vous est-il déjà arrivé de vous masturber pour faire baisser votre niveau de tension ou d'excitation sexuelle ?

Base : hommes ayant déjà eu un rapport sexuel



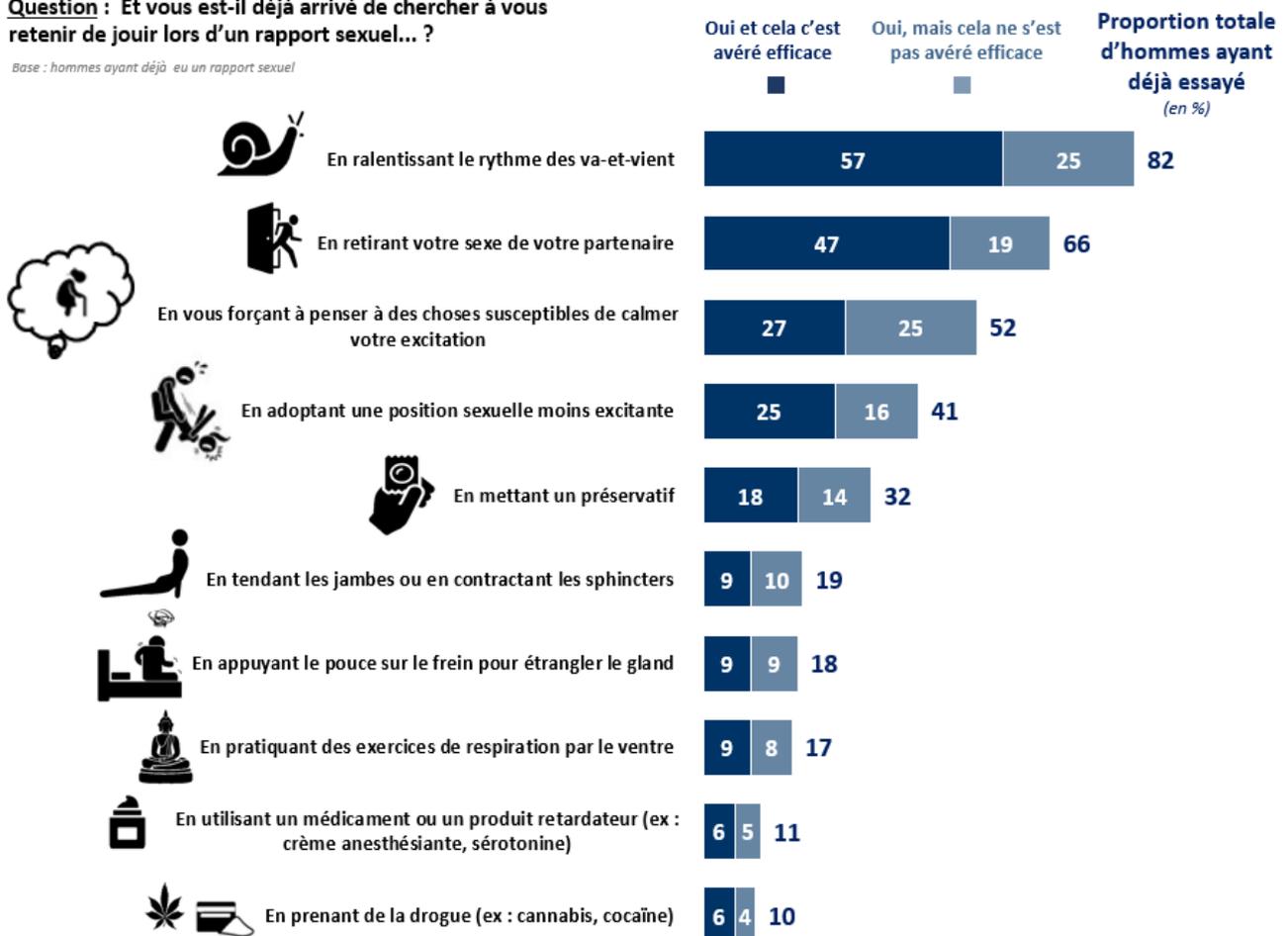
- 10) Le gros des recettes utilisées pour retarder l'éjaculation ont néanmoins lieu lors du coït avec une prime aux méthodes comportementales. **Le ralentissement du rythme constitue la technique la plus répandue (82%), loin devant la technique de Stop-Start de Semans (66%),** qui consiste à arrêter simplement la stimulation à chaque imminence éjaculatoire. La technique du squeeze de Masters et Johnson qui permet de remplacer le réflexe conditionné gênant par un autre grâce à des exercices de compression du gland au moment de l'imminence éjaculatoire est en revanche assez peu répandue (18%), tout comme d'ailleurs la contraction des sphincters (19%) ou des exercices de respiration par le ventre (17%).

Symptomatique de la sous-médicalisation de cette pathologie, les thérapeutiques médicamenteuses à base notamment de sérotonine sont quant à elles peu répandues : à peine un homme sur dix a déjà utilisé un médicament ou un produit retardateur (11%), soit la même proportion d'hommes qui ont déjà pris de la drogue (ex : cannabis, cocaïne...) pour se retenir de jouir d'un rapport sexuel (10%).

LE « TOP 10 » DES SOLUTIONS LES PLUS UTILISÉES POUR SE RETENIR DE JOUIR

Question : Et vous est-il déjà arrivé de chercher à vous retenir de jouir lors d'un rapport sexuel... ?

Base : hommes ayant déjà eu un rapport sexuel



LE POINT DE VUE DE GILBERT BOU JAOUDE, MEDECIN SEXOLOGUE

L'éjaculation Précoce est-elle encore de nos jours un sujet tabou ? La réponse est clairement oui ! Moins tabou que dans le passé mais suffisamment encore pour gêner les hommes qui en souffrent dans leur quête de solutions. Cette problématique sexuelle occupe une place très particulière dans la Sexologie moderne. En effet, c'est l'une des difficultés sexuelles masculines les plus fréquentes mais nous n'en connaissons toujours pas les causes exactes et ses origines sont encore largement débattues. Beaucoup d'experts la considère comme "une variante de la normale" mais des traitements spécifiques sont régulièrement développés. Peu d'hommes osent consulter et pourtant la majorité de ceux qui le font observent une amélioration de leur réflexe d'éjaculation.

Cette enquête révèle parfaitement tous ces paradoxes de l'éjaculation précoce. A mon avis, l'un des points forts de cette enquête réside dans le fait de montrer qu'en plus d'être très fréquente, elle a souvent un véritable impact négatif sur les hommes et les couples. Cet impact peut aller jusqu'à devenir la principale cause de rupture de certains couples ou encore d'un isolement sexuel et affectif ! Et c'est bien la première fois qu'une étude évalue ce type de conséquences de l'éjaculation précoce. De plus, elle nous confirme que peu d'hommes et de couples savent auprès de qui demander de l'aide ou osent franchir ce cap, alors que des solutions existent mais ne sont pas bien connues par le grand public (ceci explique pourquoi beaucoup d'hommes se tournent vers des "solutions miracles" vendues sur internet hors consultations spécialisées, mais qui sont en réalité inefficaces voire dangereuses)

En tout cas, nous pouvons dire que cette étude française permettra sans aucun doute de lever des tabous qui pèsent encore sur l'éjaculation précoce. Et, en conséquence, elle permettra aux hommes qui souhaitent de l'aide à cet égard un accès plus facile aux consultations spécialisées et un parcours moins jonché d'obstacles.

Gilbert BOU JAOUDE, médecin sexologue à Lille



Charles.co est une plateforme de santé dédiée aux hommes. Lancée en Avril en 2019 par Simon Burellier et Olivier Algoud la plateforme Charles.co intègre information, téléconsultation avec un spécialiste et livraison à domicile de traitements depuis des pharmacies pour aider les hommes à résoudre leurs problèmes de santé sexuelle en toute confidentialité et sécurité.

LE POINT DE VUE DE SIMON BURELLIER, CO-FONDATEUR DE CHARLES.CO

L'étude montre bien que l'éjaculation précoce est un problème largement présent dans la population mais globalement méconnu et que les hommes improvisent quand il s'agit de le traiter.

Comme la dysfonction érectile, l'éjaculation précoce est une pathologie dont il est difficile de discuter mais à la différence de la DE les patients ne savent pas qu'ils peuvent en parler à un médecin spécialiste et que des traitements efficaces (comportementaux et médicamenteux) existent et peuvent les aider à sortir de la spirale négative qui s'installe. Chez Charles.co nous avons donc adapté un parcours spécifique à cette pathologie, où la discrétion et l'expertise sont les priorités. Tout est mis en œuvre pour aider les hommes à passer le pas de la consultation à distance et à parler de ces problèmes intimes encore trop tabous. Et nous observons que bien souvent le fait de téléconsulter permet de reconnecter les hommes à leur état de santé en général, dont les problèmes intimes sont souvent un marqueur fiable. Un de nos patients de 22 ans avec des problèmes d'érection avait par exemple consulté sur Charles.co, son profil médical avait alerté le médecin qui lui a fait faire des analyses qui ont révélé un cancer des testicules qui a pu heureusement être pris à temps.

Simon Burellier, co-Fondateur de Charles.co

MAIS QUI EST CHARLES ?

Charles.co est une **plateforme de santé intégrée** dédiée à la santé sexuelle masculine sur laquelle le patient peut, depuis chez lui, effectuer un parcours de soin complet et interagir de façon sécurisée avec les différents professionnels de santé à chaque étape. Après un questionnaire permettant de renseigner son profil médical, le patient peut choisir son mode de téléconsultation et son médecin. La plateforme met à disposition des médecins une solution de prescription numérique sécurisée et un service qui permet au patient, s'il le souhaite, de se faire livrer ses traitements depuis la pharmacie de son choix.

Lancée en Avril 2019 par Simon Burellier et Olivier Algoud, l'entreprise a pour ambition de résoudre l'enjeu du parcours de soin associé aux troubles érectiles. Son siège est à Paris.