ÉJACULATION TROP RAPIDE

Le Guide pour Progresser en Couple Avec Le SQUEEZE



Un homme sur Cinq

TABLE DES MATIÈRES

Revenons aux bases

Le principe du Squeeze

Étape 1 : la masturbation

Étape 2 : La position d'Andromaque immobile

Étape 3 : L'Andromaque avec de lents va-et-vient masculins

Étape 4 : L'Andromaque avec des va-et-vient lents et synchronisés

Étape 5 : Faire l'amour librement dans la position d'Andromaque

Étape 6 : Faire l'amour librement dans la position latérocoïtale

Étape FINALE : en finir avec le squeeze

Conclusion

L'éjaculation trop rapide est un dysfonctionnement sexuel très courant.

C'est la raison numéro 1 qui amène les hommes en consultation de sexologie.

Ce problème peut-être frustrant pour votre couple.

- L'homme ressent fréquemment une perte de confiance en lui
- Son corps lui semble « incontrôlable », quoi qu'il fasse.
- Des échecs répétés peuvent donner un sentiment de fatalité
- La femme ne sait comment aider son compagnon

L'éjaculation trop rapide est provoquée par des erreurs commises par l'homme, mais également par le couple durant le rapport sexuel.

Il n'existe pas une solution unique qui suffirait à elle seule pour résoudre l'éjaculation trop rapide.

Pour résoudre la situation, le couple doit adopter une combinaison de solutions qui développeront progressivement la maitrise masculine.

Attention : l'homme ne peut maitriser que partiellement son excitation.
C'est le fonctionnement normal de la sexualité masculine.

Il est illusoire d'espérer développer un contrôle total.

REVENONS AUX BASES

Votre éjaculation est une réaction incontrôlable.

Elle est provoquée automatiquement par la montée de votre excitation.

Techniquement, on appelle cela un réflexe corporel.

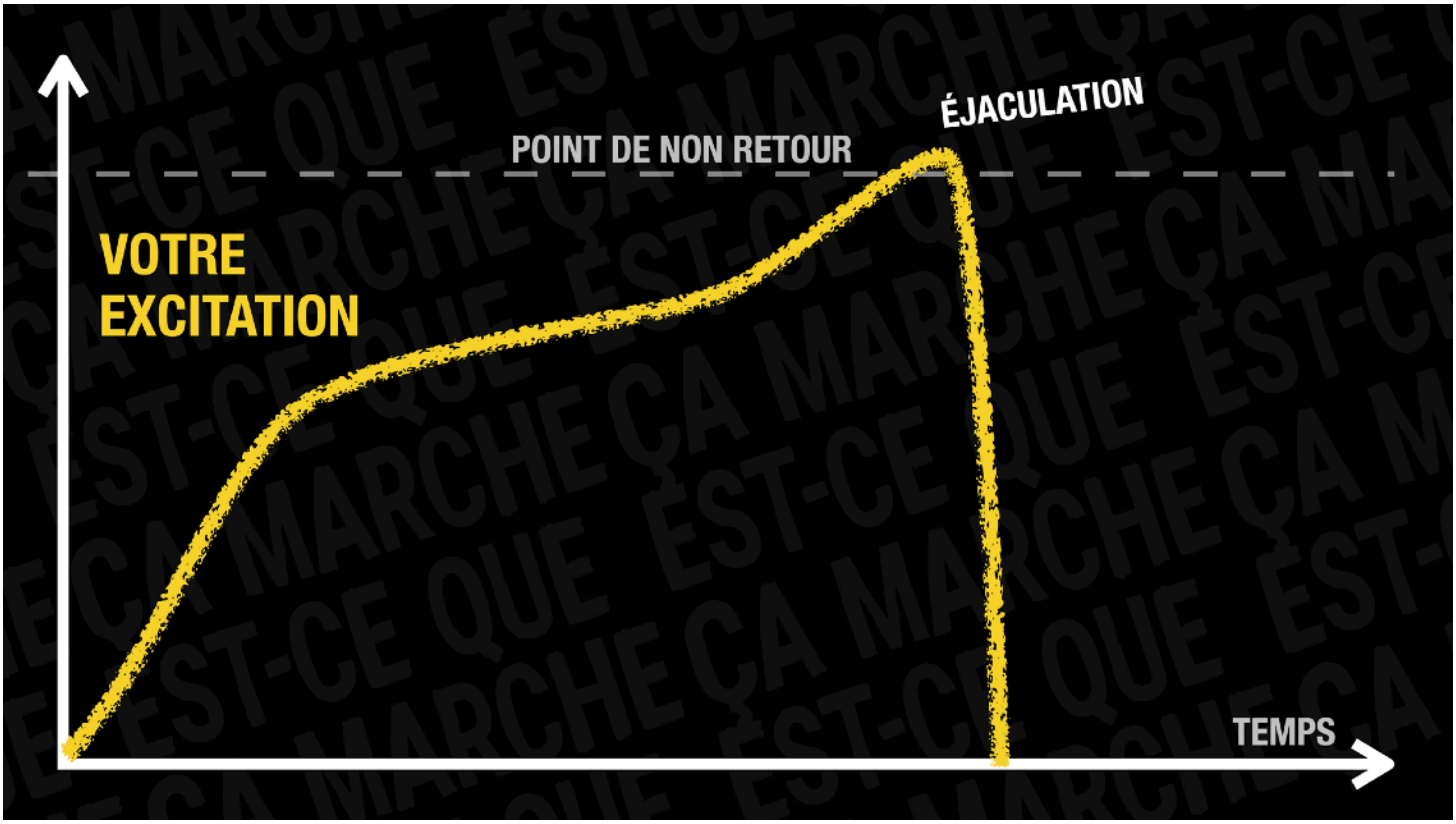
Lorsque votre éjaculation s'est déclenchée, il est donc inutile de tenter de l'arrêter.

Vous êtes entré dans ce qu'on appelle l'***inévitabilité éjaculatoire***.

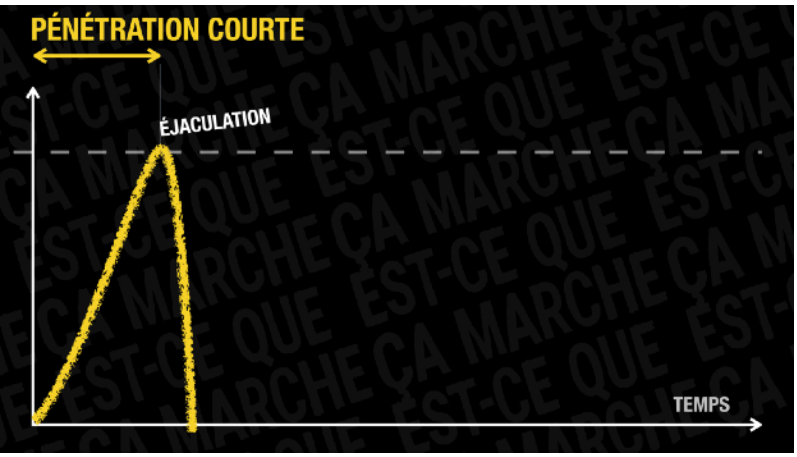


Même si ***"ce n'est pas le bon moment"***, il faut vous faire une raison : À ce stade, c'est trop tard.

Vous ne pourrez plus arrêter votre éjaculation.

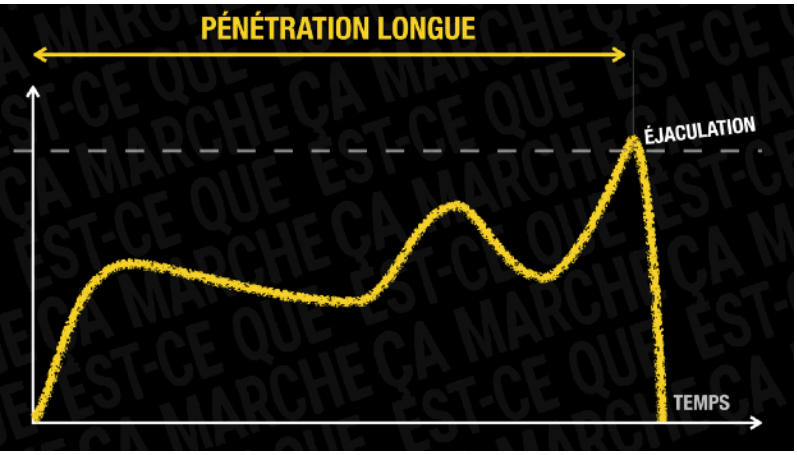


Le niveau d'excitation particulier qui déclenche votre éjaculation s'appelle le point de non-retour.



SITUATION 1 :

Si votre excitation dépasse directement ce point de non-retour, votre éjaculation arrive rapidement.



SITUATION 2 :

Si vous parvenez à faire moduler votre excitation, votre éjaculation arrivera plus tard.

Le problème, bien sûr…
…c'est que maitriser son excitation, c'est plus facile à dire qu'à réussir.

La technique squeeze vous guide progressivement pour y parvenir.

LE PRINCIPE DU SQUEEZE

Le squeeze a été inventé par Masters et Johnson.
Ce duo de sexologues a fondé la sexologie moderne.



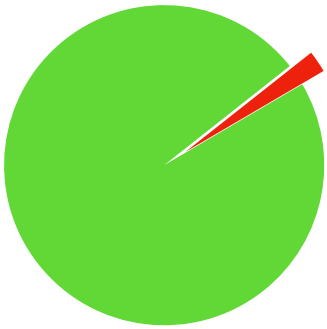
William Masters et Virginia Johnson

Ensemble, ils ont élargi les connaissances scientifiques sur la sexualité humaine.

Ils ont ouvert la toute première clinique de sexologie.

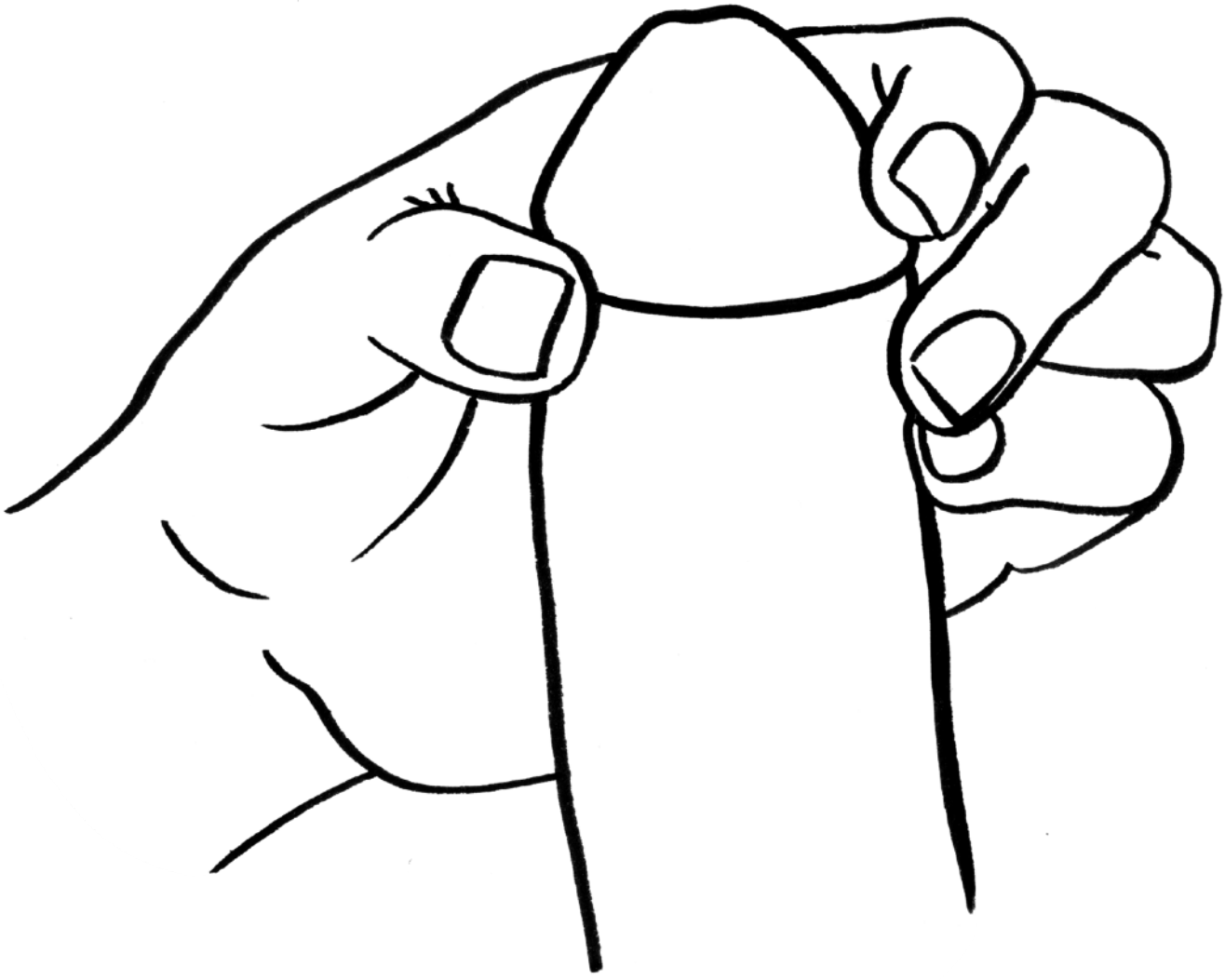
Ils ont également façonné de nombreuses techniques inédites pour corriger les troubles sexuels.

Ces techniques sont toujours utilisées par les sexologues.



Leur clinique annonçait 98% de succès dans le traitement de l'éjaculation précoce.

Le squeeze est basé sur le "Stop & Go" de James Semans.



Voici le principe de base : lorsque votre excitation est trop haute, vous prévenez votre partenaire qui serre alors fortement la base de votre gland entre ses doigts.

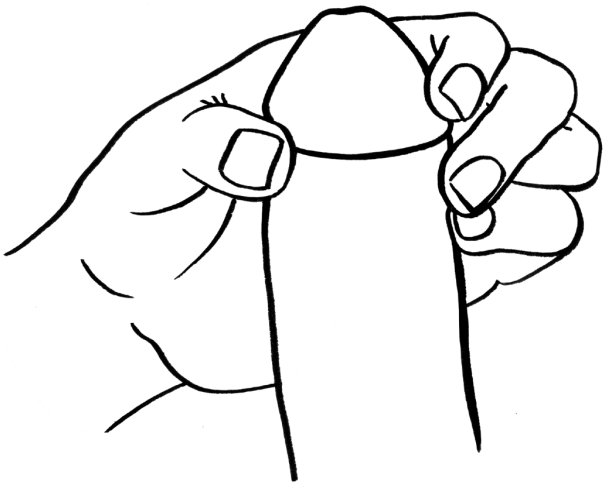
Elle effectue la pression sur la base de votre gland, de chaque côté.
Le pincement s'effectue de façon intuitive, avec trois doigts.

Pour pincer, elle utilise son pouce et deux autres doigts.

LA PRESSION DURE ENTRE 3 ET 4 SECONDES.

Le choix du moment est important. La pression doit être faite suffisamment tôt.
Le moment opportun se découvre ensemble, en multipliant les essais.

La sensation de pincement doit être suffisamment désagréable pour éloigner l'envie d'éjaculer.



Femme pratiquant le squeeze sur le pénis de son compagnon.

Généralement, le squeeze fera également retomber légèrement votre érection.

VOTRE PARTENAIRE AURA BESOIN D'ÊTRE GUIDÉE.

La première fois, votre partenaire ignorera avec quelle pression elle doit appuyer.
Elle craindra également de vous blesser.

En réalité, lorsqu'un pénis est en érection, il est possible d'aller assez loin dans la pression avant de provoquer une blessure, ou même une douleur importante.

Le plus simple est donc de lui faire une démonstration. Avec vos doigts, montrez-lui comment appuyer sur votre pénis, ainsi que le bon niveau de pression à utiliser. Si possible, essayez d'accompagner vos explications d'un peu d'humour.
Il ne sert à rien de dramatiser la situation.

Cela, c'était le principe de base.

Voyons maintenant comment utiliser le squeeze **étape par étape** pour développer votre contrôle.

ÉTAPE 1 :
LA MASTURBATION

La première étape, c'est de vous entraîner…
…sans même pénétrer le vagin de votre partenaire.

Tous les hommes ne sont pas dans la même situation, avec l'éjaculation trop rapide.

- Certains d'entre vous éjaculent en quelques courtes minutes.

- Pour d'autres, vous éjaculez quelques secondes après l'intromission.

- Et enfin, certains éjaculent avant même le début de la pénétration.

Dans tous les cas, vous êtes traversés par la même impression :

> *« Quand je suis seul, j'arrive assez correctement à maitriser mon excitation. Par contre, dès que je suis avec ma partenaire, ça devient impossible. Je dois être conçu différemment. »*

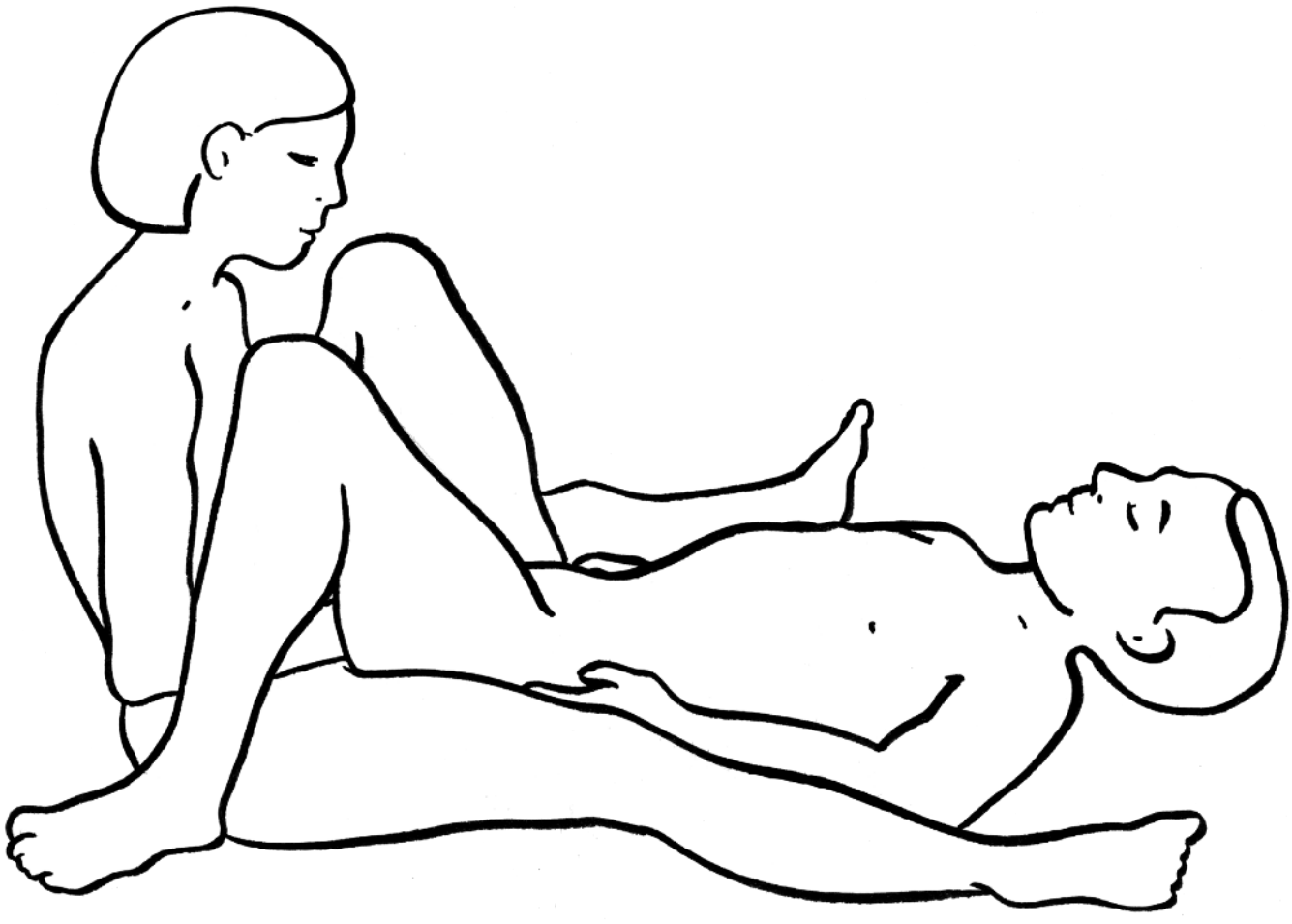
Peu importe votre situation : avec le squeeze, votre point de départ sera identique.

Vous allez travailler à maitriser votre excitation :
- avec votre partenaire
- mais sans pénétration

Et pour cette première étape, la clef de la réussite est…
contre-intuitive.

Pour éviter d'éjaculer, vous devez apprendre

1. à faire confiance à votre partenaire
2. à rester inerte



Voici la position à utiliser pour cette étape.

LA POSITION

Votre partenaire s'installe en premier.

Elle s'adosse contre la tête du lit, en calant son dos contre un oreiller.
Elle est donc confortablement installée, avec le dos appuyé contre le mur.
Elle écarte les jambes.

Une fois votre partenaire en place, allongez-vous sur le dos et présentez-lui votre pénis.

Vous allez vous placer entre ses jambes, avec la tête en direction du pied du lit.
Pliez vos genoux comme sur l'illustration pour qu'elle accède facilement à votre pénis.

L'ACTION

Votre partenaire stimule votre pénis et éventuellement vos testicules.

À ce stade, vous n'avez pas besoin de prévenir votre partenaire pour qu'elle effectue le squeeze :
Dès que votre érection est complète, elle effectue alors le pincement décrit plus tôt.

Cette forte pression sur la base de votre gland doit durer 3 à 4 secondes.

Effectuée suffisamment tôt, cette pression fait perdre l'envie d'éjaculer.

Une fois les 4 secondes écoulées, votre partenaire lâche complètement votre pénis.

Elle le laisse se reposer durant 15 à 30 secondes.
Généralement, votre érection retombera alors de 10 %
à 30 %.

Une fois le temps de repos terminé, votre partenaire stimule
à nouveau votre pénis et votre zone génitale.
Dès que votre érection est de nouveau maximale,
elle applique de nouveau le pincement.

Ce cycle de stimulations et de pincements continue
durant 10 à 20 minutes.

ENSUITE ?

Une fois l'exercice terminé, continuez comme
vous le souhaitez.
Vous pouvez arrêter là l'échange sexuel, ou bien le continuer
de la façon qui vous plaît tous les deux.

PRÉCAUTION 1 : DÉTENDEZ-VOUS

Pendant tout l'exercice, ne bougez pas le bassin.
Ne contractez ni vos fesses ni vos cuisses.

Relâchez vos muscles internes.
N'essayez pas de "tendre" votre pénis.

Tout au long de l'exercice, respirez tranquillement.
Restez aussi immobile et détendu que possible.

PRÉCAUTION 2 : LAISSEZ-LUI LE VOLANT

Commencez par expliquer la démarche complète
à votre partenaire.
Si elle le souhaite, elle peut lire entièrement ce guide.

Une fois les explications données et l'exercice débuté,
ne la guidez pas.

Prévenez-la uniquement :

- si la pression n'est pas adaptée
- si vous avez besoin d'un temps de repos plus long que les 30 secondes prévues
- si vous avez besoin en urgence d'un squeeze suivi d'une pause
- si elle s'éloigne des consignes de l'exercice

En dehors de ces situations, laissez-la faire, sans la guider.

GÉREZ VOTRE FRUSTRATION

Autant vous prévenir : beaucoup d'hommes ressentent
une forme de déprime lorsqu'ils font cet exercice pour
la première fois.

Ce sentiment est compréhensible : on vous excite…
…puis on vous prive brutalement des plaisirs liés à
une excitation haute.

Vous devez vous habituer à cette frustration.
Elle fait elle-même partie du traitement.

Certes, cette frustration est désagréable…
…mais vous verrez rapidement qu'elle est loin
d'être insurmontable.

Pour vous motiver, dites-vous qu'une fois l'exercice réussi,
pour la première fois parfois depuis longtemps,
vous RESSENTIREZ que vous pouvez recevoir
une stimulation sexuelle franche sur votre pénis sans
éjaculer immédiatement.

Une fois réussi, cet exercice développe en vous
un sentiment rassurant :

> ***« Je ne suis pas encore tiré d'affaire, mais au moins, dans certaines conditions spéciales, je peux réussir à me maitriser. »***

POURQUOI CET EXERCICE :

Dans cet exercice, la stimulation se fait à sens unique.
Vous n'avez pas à vous inquiéter du plaisir de
votre partenaire.
L'enjeu de devoir "assurer" disparaît, la pression se relâche.
Beaucoup d'hommes qui souffrent d'éjaculation trop rapide
sont très anxieux.

Une fois cette anxiété disparue, vous êtes placé dans
un contexte plus favorable aux progrès.

Vous DEVEZ donc vous autoriser à être "égoïste", le temps
de cet exercice.

Cet "égoïsme" est bénéfique ***dans le cadre de cet exercice***.
Dans le reste de votre sexualité, montrez-vous attentionné envers le plaisir sexuel de votre partenaire.

QUAND PEUT-ON PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE ?

Vous devez réussir à prolonger cette étape 1 durant 15 minutes environ.
D'après Masters et Johnson, deux ou trois sessions sont généralement nécessaires.

LA PARTICIPATION DE VOTRE PARTENAIRE

Dans les exercices, vous recevrez à plusieurs reprises la consigne suivante :

> ***« Durant cet exercice, ne cherchez pas à donner un orgasme à votre partenaire. »***

Quelques précisions s'imposent :

Je n'ai pas créé cette consigne.
Ces exercices ont été créés dans les années 60s et 70s par William Masters et Virginia Johnson.

Votre partenaire doit donner son accord.
Lorsque ces exercices ont été créés dans les années 70s, les possibles réserves féminines étaient beaucoup moins prises en compte.

Aujourd'hui, la notion de "devoir conjugal" tend à disparaître progressivement.
C'est bien sûr une bonne chose.
Votre partenaire doit être informée du déroulement complet des exercices.

Si elle ne souhaite pas y participer, elle ne doit pas se forcer.

Cette consigne présente une utilité.
Lorsque l'homme se concentre entièrement sur la maitrise de son excitation, cela l'aide à progresser.

Cette consigne est temporaire.
Lorsque l'homme se concentre uniquement sur la maitrise de son excitation, son apprentissage s'en retrouve facilité.
Mais le plaisir féminin fait bel et bien partie de l'objectif final.

Le résultat final visé, c'est que l'homme puisse donner du plaisir à sa partenaire sans perdre son contrôle.

Cette consigne ne s'applique pas aux autres rapports sexuels.
Votre couple est parfaitement autorisé à avoir d'autres rapports sexuels en complément de ceux où il pratique le squeeze.
Il y est même encouragé.

Lors de ces autres rapports sexuels, cette consigne disparaît.

Vous êtes alors fortement incité à vous préoccuper du plaisir sexuel de votre partenaire.

Le plaisir sexuel féminin est tout aussi important et légitime que celui des hommes.

ÉTAPE 2 : LA POSITION D'ANDROMAQUE IMMOBILE

Cette étape vous fera découvrir que vous êtes capable de prolonger la pénétration ***indéfiniment***.

Actuellement, ce qui vous en empêche généralement d'y parvenir, ce sont les va-et-vient.

- Les mouvements augmentent les sensations sur votre pénis
- Ils vous placent dans une dynamique centrée sur la reproduction… et donc sur l'éjaculation
- Vous êtes traversé par des interrogations qui vous perturbent.

« Est-ce que je lui donne du plaisir ?
Est-ce que je m'y prends bien ?
Puis-je accélérer, ou bien est-ce trop risqué ?
Idéalement, j'aurais besoin de ralentir. Mais est-ce que cela va la frustrer ? »

Pour écarter ces contraintes, votre rôle
lors de cette étape sera…
…de rester de nouveau totalement inerte.

L'ACTION : L'ÉCHAUFFEMENT

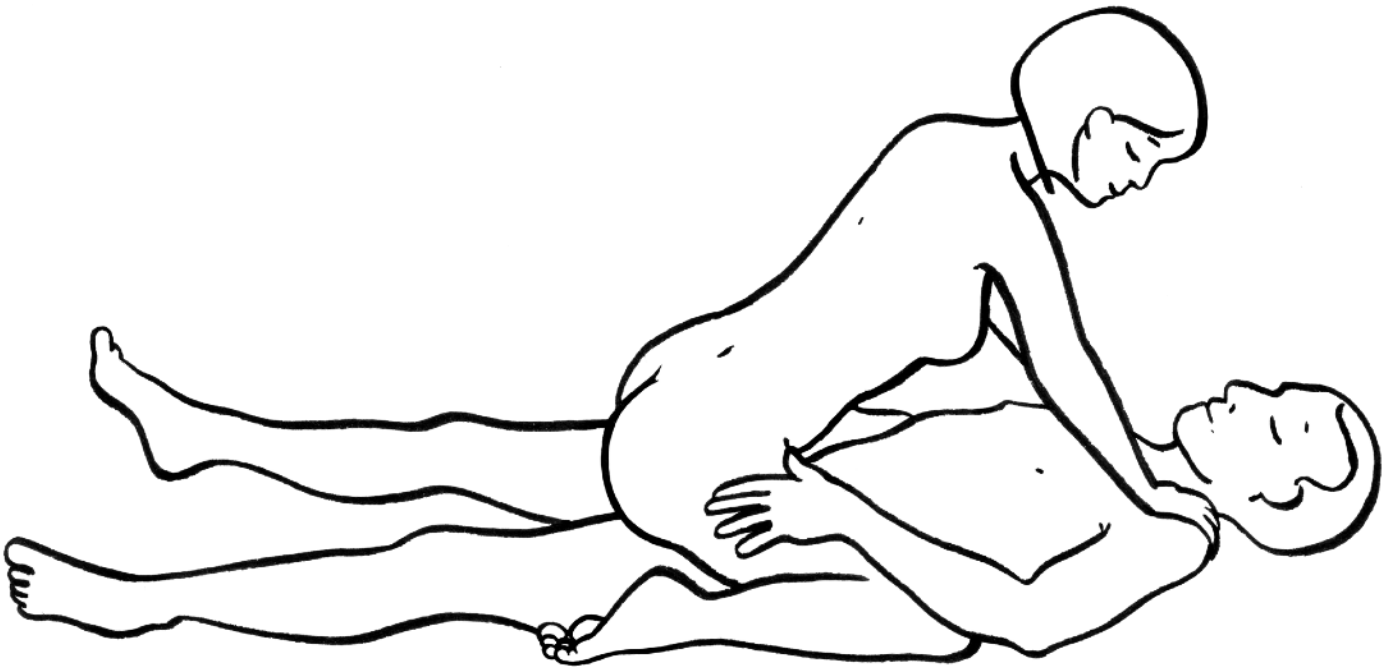
Votre couple débute par une masturbation effectuée
dans la position vue lors l'étape 1.
Dans cette position, lorsque vous êtes complètement
en érection, elle effectue le squeeze.
Effectuez ainsi deux ou trois cycles avec la stimulation,
puis le squeeze.

L'"échauffement" est alors terminé, vous pouvez passer
à la pénétration.

L'ACTION : LA PÉNÉTRATION

Votre couple va se placer dans la position d'Andromaque.

Allongez-vous tranquillement sur le dos, avec un oreiller
derrière la tête.
Votre partenaire se place à califourchon sur vous
et se penche légèrement en avant.
Restez immobile, c'est elle qui gère entièrement
l'intromission de votre pénis.



Dans les vidéos pornographiques, quand l'homme est allongé sur le dos, on voit souvent la femme venir s'accroupir sur son pénis.

Cette méthode d'intromission est spectaculaire pour la caméra… mais elle est également fatigante et peu pratique.

Lorsque votre partenaire se penche vers l'avant avec un angle d'environ 45 degrés, elle peut accueillir votre pénis dans son vagin facilement, tout simplement en se reculant.

Une fois que cette pénétration est effectuée… ne faites rien.

De votre côté :

- ➡ Ne donnez pas des coups de bassin vers le haut
- ➡ N'appuyez pas sur le lit avec vos talons

- N'essayez pas de "tendre" votre pénis
- Ne demandez pas à votre partenaire d'assurer les va-et-vient à votre place

Votre partenaire reste elle aussi immobile :

- Elle ne démarre pas des va-et-vient en bougeant son bassin d'avant en arrière
- Elle n'effectue pas des pressions autour de votre pénis avec son vagin en contractant volontairement ses muscles internes

Une fois l'intromission terminée, votre couple doit donc résister à l'envie de bouger.

Vos deux bassins restent immobiles.

Restez aussi détendus et relâchés que possible.

Cette immobilité totale vous permettra de vous habituer à la sensation du vagin autour de votre pénis.

Quand votre excitation monte dangereusement :

- Prévenez votre partenaire en restant immobile
- Elle se dégage alors de votre pénis et effectue rapidement le squeeze durant 3 à 4 secondes
- Après une pause de 15 à 30 secondes, la pénétration reprend
- Restez de nouveau immobiles dans la position d'Andromaque

Si vous commencez à perdre votre érection :

- ➡ Prévenez votre partenaire
- ➡ Elle se dégage alors de votre pénis, pour vous masturber jusqu'à la reprise de l'érection
- ➡ La pénétration reprend ensuite
- ➡ Restez de nouveau immobiles dans la position d'Andromaque

FRANCHIR CETTE ÉTAPE

Lors de la pénétration, votre partenaire doit accepter de rester totalement immobile.
Elle ne doit pas bouger son bassin pour entreprendre des va-et-vient.
Elle ne doit pas non plus chercher à contracter ses muscles internes pour effectuer des pressions avec son vagin autour de votre pénis.

Vous restez immobile et détendu tout du long de l'exercice.
Lors de la masturbation.
Lors de la pénétration.
Lorsque votre excitation monte dangereusement : alertez simplement votre partenaire pour qu'elle effectue le squeeze.

Lorsque votre excitation retombe : demandez à votre partenaire de vous masturber.

QUAND PEUT-ON PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE ?

Pour réussir cette étape, vous devez prolonger ainsi une pénétration immobile durant au minimum 10 minutes.

COMMENT MESURE-T-ON LE TEMPS ?

Fiez-vous à votre ressenti commun.
Évitez d'utiliser un chronomètre.
Évitez aussi de consulter l'heure sur votre téléphone.

Le Squeeze comporte un risque : celui de trop "médicaliser" votre sexualité.
Votre couple peut facilement trouver que les contraintes sont rigides et désagréables.

Cette difficulté est toujours présente, dans la sexologie.
Vous avez besoin de respecter des consignes, pour corriger vos erreurs sexuelles.
Mais pendant l'amour, ces consignes perturbent parfois excessivement votre connexion intime.

Il n'existe pas de solution parfaite.
La meilleure chose à faire, c'est de réduire les consignes et accessoires au strict minimum.

En ce qui concerne la durée de la pénétration, ce qui importe au final, c'est le temps ressenti.
Pour cette raison, il n'est pas utile d'utiliser un chronomètre ou une horloge.
Certes, votre mesure du temps sera plus approximative.
Mais l'absence d'outil contribuera à préserver votre connexion intime.

Les pauses ne sont pas décomptées.
Régulièrement, votre excitation deviendra trop haute.

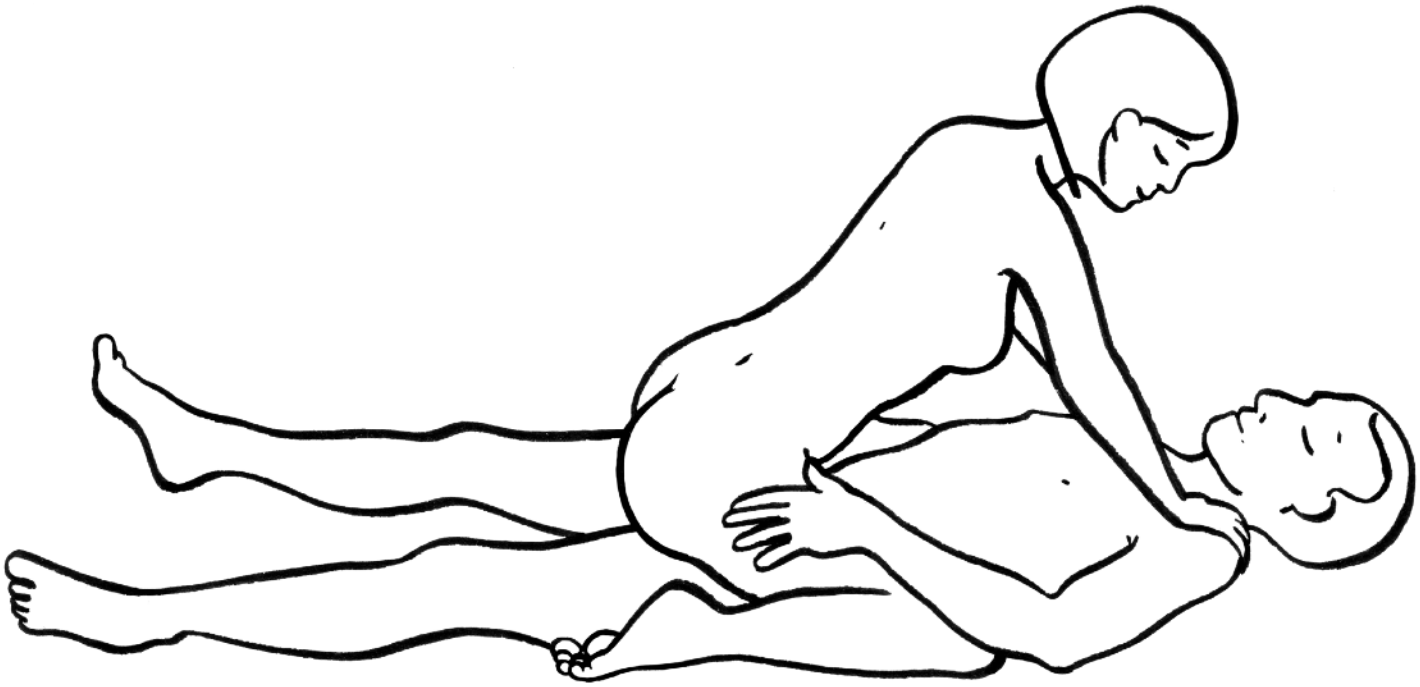
Votre partenaire se retire alors pour réaliser le squeeze. Durant ces pauses, le temps n'est pas retiré du temps total. La même logique s'applique dans le cas d'une interruption pour rétablir votre érection avec une masturbation.

ÉTAPE 3 : L'ANDROMAQUE AVEC DE LENTS VA-ET-VIENT MASCULINS

L'exercice débute comme à l'étape 2 :

- Échauffement : votre partenaire vous masturbe et pratique deux ou trois fois le squeeze
- La pénétration se fait dans la position de l'Andromaque
- Votre partenaire maintient son bassin totalement immobile

Ce qui change : **désormais, vous effectuez des va-et-vient lents pendant la pénétration**.



VOTRE PARTENAIRE

Votre partenaire ne participe **PAS** aux mouvements de va-et-vient.
Elle ne contracte pas non plus ses muscles internes pour effectuer des pressions autour de votre pénis avec son vagin.

Une fois l'intromission terminée, votre partenaire garde donc son bassin immobile et détendu.

POUR VOUS

Vous êtes le seul à gérer les va-et-vient.
Vous décidez lorsque les mouvements peuvent commencer.
Vous êtes libre de stopper les mouvements dès que vous en ressentez le besoin.

Abordez ces mouvements avec l'état d'esprit suivant :

Je ne cherche PAS à provoquer un orgasme chez ma partenaire.

De toute façon, celle-ci doit garder son bassin immobile et détendu.
Cela réduira fortement ses sensations vaginales.

Je ne bouge pas constamment

Attendez de vous sentir en contrôle, avant de débuter les mouvements lents.
Vous avez un doute ?
Alors pas d'hésitation à avoir : vous arrêtez les va-et-vient.

Je ne dois pas surtout pas accélérer !

Vous ne cherchez pas à faire monter une excitation.
Vous cherchez seulement à prolonger la pénétration.

Alors pourquoi accélérer ?
Conservez un rythme lent, tranquille, mesuré.
Ne trichez pas en gardant un rythme lent, mais en vous contractant pour donner des coupes de bassin "intenses".
N'essayez pas de "tendre" votre pénis.
Vos mouvements restent lents et détendus.

NE CHERCHEZ PAS À "ASSURER"

- Ne cherchez pas à provoquer un orgasme
- N'accélérez pas
- Vous êtes le seul à décider quand ces va-et-vient débutent
- Bougez seulement lorsque vous vous sentez en maitrise
- Essayez seulement de conserver votre érection, avec des va-et-vient très tranquilles
- Mais au moindre doute, vous arrêtez les mouvements

POURQUOI CET EXERCICE

L'objectif est que vous ressentiez PAR VOUS-MÊME la chose suivante :

Quand je me détache complètement
de la question de la performance…
Quand je prends des précautions…
…je peux réussir à prolonger la pénétration
en faisant des va-et-vient !

QUAND PEUT-ON PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE ?

Pour passer à l'étape suivante, vous devez prolonger ainsi avec la succès la pénétration avec des mouvements à deux reprises, durant une durée d'au moins 10 minutes.

Voici le récapitulatif complet pour cette étape :

L'ACTION : L'ÉCHAUFFEMENT

Votre couple débute par une masturbation effectuée dans la position vue lors l'étape 1.
Dans cette position, lorsque vous êtes complètement en érection, elle effectue le squeeze.
Effectuez ainsi deux ou trois cycles avec la stimulation, puis le squeeze.

L'"échauffement" est alors terminé, vous pouvez passer à la pénétration.

L'ACTION : LA PÉNÉTRATION

Votre couple se place dans la position d'Andromaque.

Allongez-vous tranquillement sur le dos, avec un oreiller derrière la tête.

Votre partenaire se place à califourchon sur vous
et se penche légèrement en avant.
Vous restez immobile, elle se charge de l'intromission
de votre pénis.

Lorsqu'elle se penche vers l'avant avec un angle d'environ
45 degrés, votre partenaire peut accueillir votre pénis
dans son vagin facilement, tout simplement en se reculant.

**Habituez-vous à la sensation en restant immobile
un bon moment.**

Si vous vous sentez en confiance, démarrez des va-et-vient
lents et tranquilles.
N'essayez pas de "tendre" votre pénis.
N'accélérez pas.
Ne trichez pas en utilisant un rythme lent,
mais en contractant votre bassin pour donner
des mouvements "intenses".

Votre partenaire garde son bassin immobile.
Elle ne démarre pas des va-et-vient.
Elle ne vous demande pas d'accélérer le rythme.
Elle ne contracte pas son bassin pour resserrer son vagin
autour de votre pénis.

Vous décidez lorsque les va-et-vient débutent
et lorsqu'ils s'arrêtent.
Ne vous mettez aucune pression.
Au moindre doute, arrêtez les mouvements et faites
une pause aussi longue que nécessaire.

LORSQUE VOTRE EXCITATION DEVIENT TROP HAUTE :

- ➡ Prévenez votre partenaire, en restant immobile

- Elle se dégage de votre pénis et effectue rapidement le squeeze durant 3 à 4 secondes

- Après 30 secondes de pause, la pénétration peut reprendre

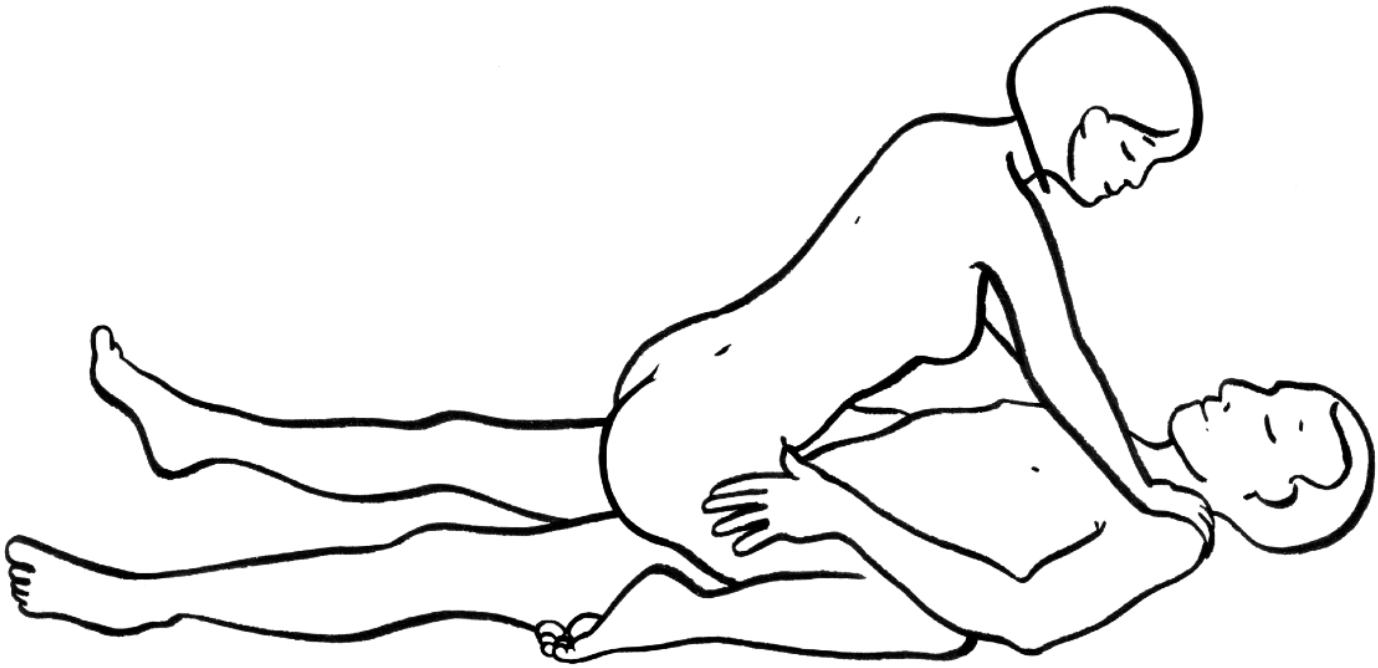
- Vous ne reprenez le mouvement que lorsque vous vous sentez prêt

ÉTAPE 4 : L'ANDROMAQUE AVEC DES VA-ET-VIENT LENTS ET SYNCHRONISÉS

L'exercice débute comme précédemment :

- Échauffement : votre partenaire vous masturbe et pratique deux ou trois fois le squeeze
- La pénétration se fait dans la position de l'Andromaque

Ce qui change : **désormais, vous effectuez *tous les deux* des va-et-vient lents pendant la pénétration**.



- Après l'intromission, accoutumez-vous à la sensation, sans bouger.
- Lorsque vous vous sentez en sécurité, débutez des va-et-vient lents et mesurés.
- Avec votre autorisation, votre partenaire bouge également, de façon synchronisée.
- Elle ne doit pas chercher à accélérer le rythme.
- Dès que vous le demandez, elle arrête net ses mouvements du bassin.

Vous aurez peut-être parfois envie de rester immobile et de laisser votre partenaire effectuer les mouvements.

➡ Ça ne pose pas de problème, mais vérifiez que vous restez toujours en contrôle de votre excitation.

- Votre partenaire ne doit pas accélérer le rythme.

- Elle doit toujours accepter de stopper les mouvements lorsque vous le demandez.

VOUS N'ÊTES PAS TOUJOURS OBLIGÉ DE PARLER

Dans la position de l'Andromaque, vous pouvez indiquer à votre partenaire qu'elle doit ralentir ou arrêter les mouvements en plaçant vos mains sur ses hanches.

NE CHERCHEZ PAS À "ASSURER"

Vous ne cherchez pas à provoquer un orgasme.
Ne cherchez pas à tout prix à prolonger les mouvements sans faire de pause.
Au moindre doute concernant la maitrise de votre excitation, arrêtez les mouvements.
Vous pouvez également réclamer un squeeze.

QUAND PEUT-ON PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE?

Pour passer à l'étape suivante, vous devez prolonger ainsi avec succès la pénétration avec des mouvements au moins à deux reprises, durant une durée d'au moins 10 minutes.

Voici le récapitulatif complet pour cette étape :

L'ACTION : L'ÉCHAUFFEMENT

Votre couple débute par une masturbation effectuée dans la position vue lors l'étape 1.
Dans cette position, lorsque vous êtes complètement en érection, elle effectue le squeeze.
Effectuez ainsi deux ou trois cycles avec la stimulation, puis le squeeze.

L'"échauffement" est alors terminé, vous pouvez passer à la pénétration.

L'ACTION : LA PÉNÉTRATION

Votre couple se place dans la position d'Andromaque.

Allongez-vous tranquillement sur le dos, avec un oreiller derrière la tête.
Votre partenaire se place à califourchon sur vous et se penche légèrement en avant.

Restez immobile, elle gère l'intromission de votre pénis. Lorsqu'elle se penche vers l'avant avec un angle d'environ 45 degrés, votre partenaire peut accueillir votre pénis dans son vagin facilement, tout simplement en se reculant.

Habituez-vous à la sensation en restant immobile un bon moment.

Si vous vous sentez en confiance, démarrez des va-et-vient lents et tranquilles.
N'essayez pas de "tendre" votre pénis pour faire des mouvements "intenses".
N'accélérez pas.

Avec votre autorisation, votre partenaire participe aux mouvements, en bougeant son bassin de façon synchronisée.
Elle ne doit pas chercher à accélérer le rythme.

Vous décidez lorsque les va-et-vient débutent et lorsqu'ils s'arrêtent.
Ne vous mettez aucune pression.
Même après avoir commencé les mouvements, vous êtes en droit de les arrêter dès que vous en ressentez le besoin.
Au moindre doute, stoppez les va-et-vient et faites une pause aussi longue que nécessaire.
Si vous sentez que la pause ne suffira pas, réclamez un squeeze.

Vous pouvez rester immobile et laisser votre partenaire bouger son bassin.
Restez alors concentré sur votre détente et sur la maitrise de votre excitation.
Votre partenaire ne doit accélérer les mouvements.

Lorsque votre excitation devient trop haute :

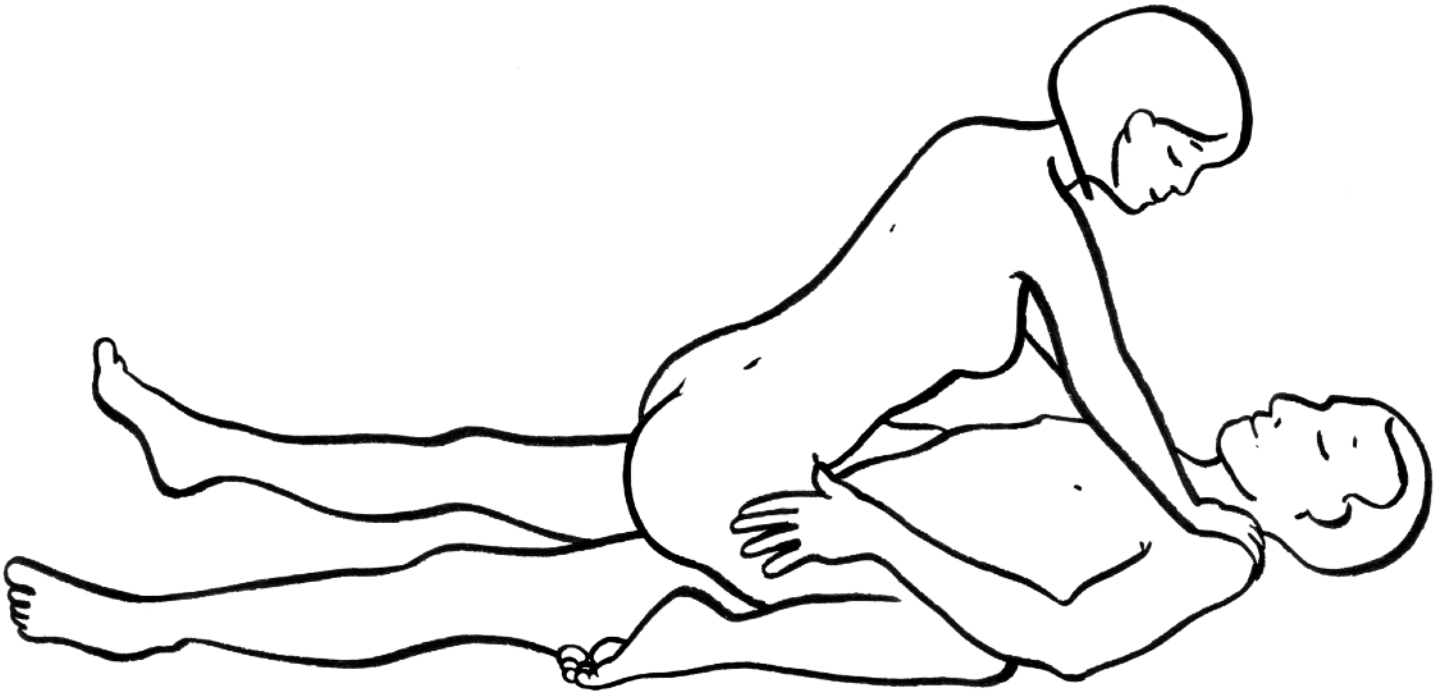
- Prévenez votre partenaire, en restant immobile
- Elle se dégage de votre pénis pour effectuer rapidement le squeeze durant 3 à 4 secondes
- Après 30 secondes de pause, la pénétration peut reprendre
- Vous ne reprenez le mouvement que lorsque vous vous sentez prêt

ÉTAPE 5 : FAIRE L'AMOUR LIBREMENT DANS LA POSITION D'ANDROMAQUE

Grâce aux étapes précédentes :

- Vous vous êtes accoutumé progressivement à la sensation de pénétration
- Vous vous êtes habitué aux va-et-vient
- Votre couple a appris à prendre en compte les limites normales de votre sexualité

Ce qui change : **vous bougez tous les deux le bassin, en vous autorisant des accélérations et des mouvements plus appuyés**.



- Échauffement : utilisez le squeeze deux ou trois fois durant une masturbation.
- Effectuez l'intromission dans la position de l'Andromaque.
- Débutez les mouvements seulement lorsque vous vous sentez en contrôle.
- Échangez silencieusement avec votre partenaire, pour savoir lorsque le rythme peut être accéléré.

Vous allez désormais faire l'amour dans la position d'Andromaque avec bien plus de liberté.
Bien entendu, garder le contrôle devient alors plus difficile.

Votre couple ne doit pas oublier les enseignements précédents :

➡ Autorisez-vous à faire des pauses dès que nécessaire

- Votre partenaire doit accepter vos demandes de ralentissements ou d'arrêt des mouvements

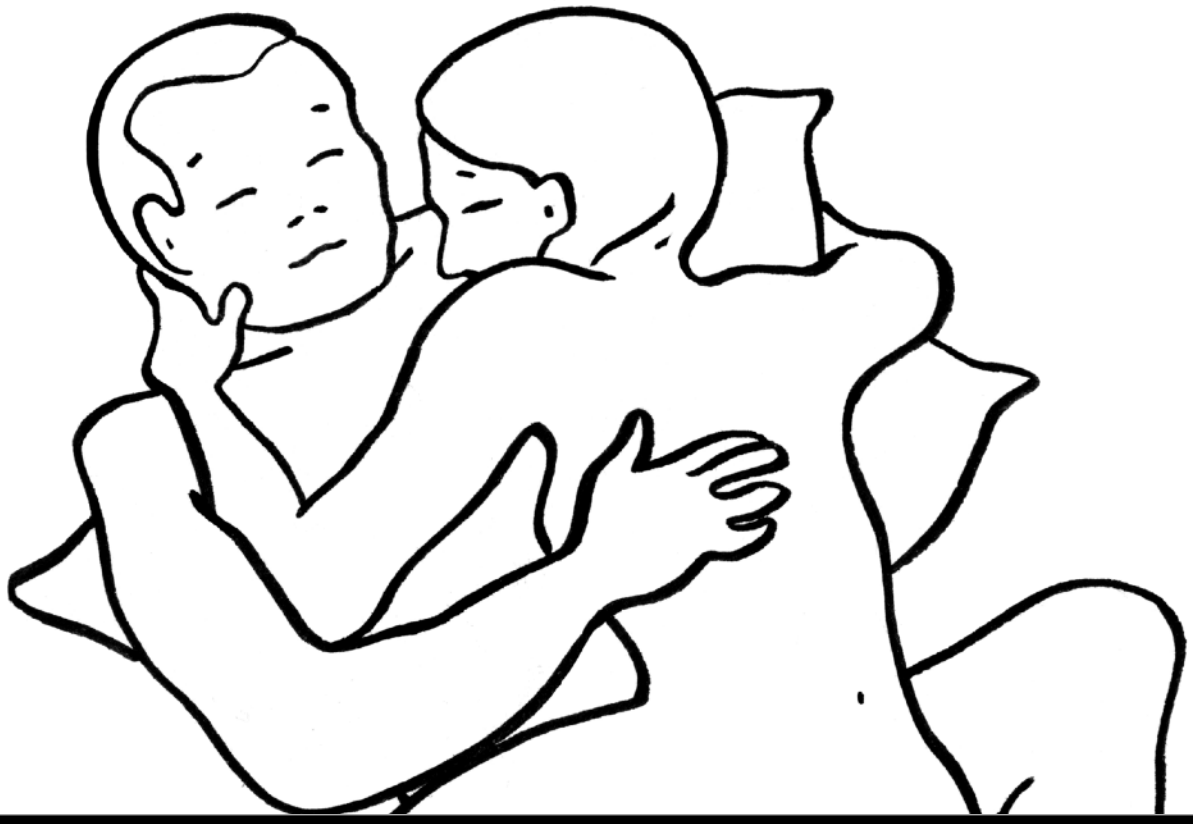
Lorsque votre excitation monte dangereusement, alertez votre partenaire, qui pratique le squeeze.

QUAND PEUT-ON PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE ?

Lorsque les rapports sexuels se dérouleront ainsi avec un certain succès, vous ressentirez l'envie de faire l'amour dans une autre position.

ÉTAPE 6 : FAIRE L'AMOUR LIBREMENT DANS LA POSITION LATÉROCOÏTALE

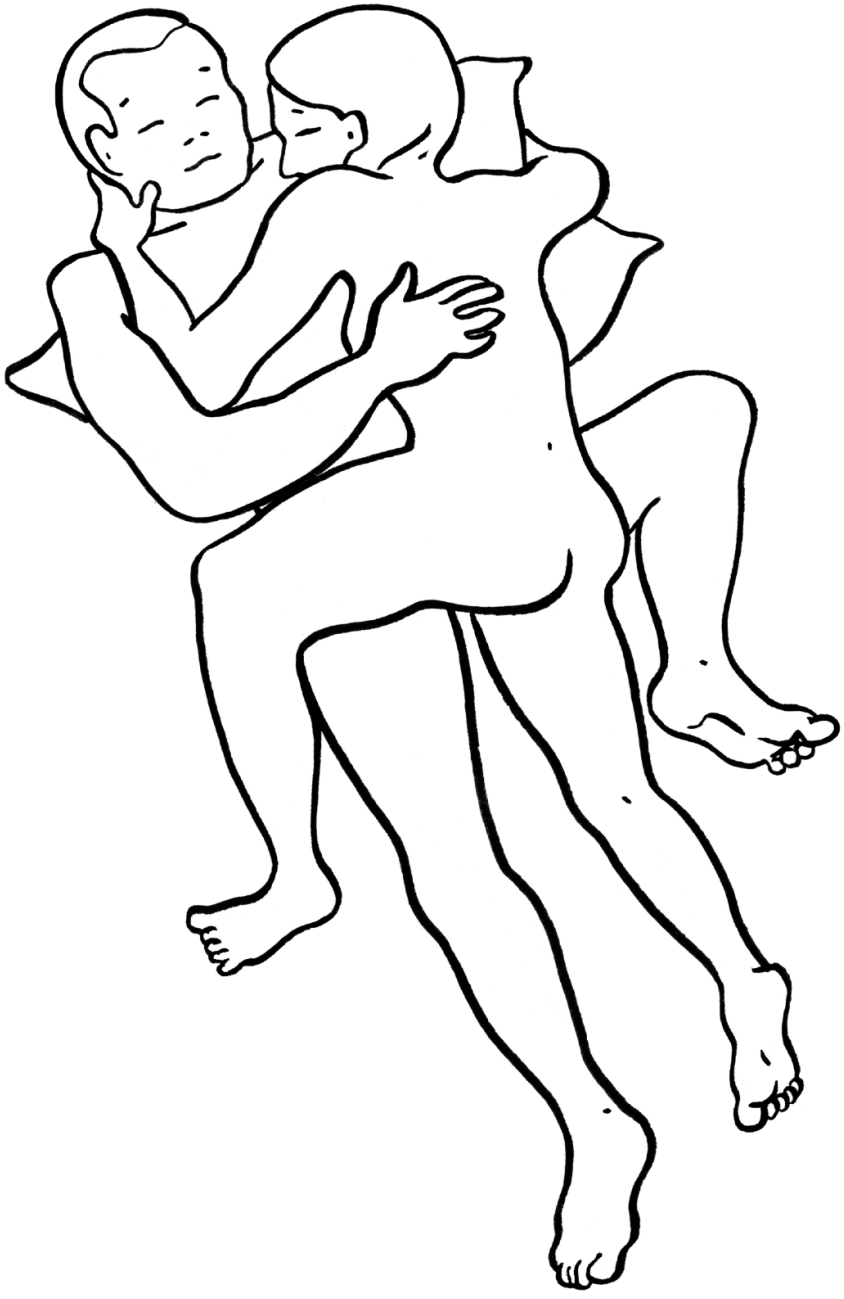
William Masters et Virginia Johnson recommandent de débuter le rapport dans la position d'Andromaque, puis d'enchainer sur la position latérocoïtale.



Dans cette position, **votre partenaire est toujours au-dessus**.

Mais plusieurs choses changent par rapport
à l'Andromaque :

- Votre partenaire est allongée
- Elle place sa jambe droite entre les vôtres
- Vous n'êtes pas allongé à plat : votre bassin est incliné vers elle, sur votre gauche



POURQUOICETTE POSITION ?

Avec l'Andromaque, vous deviez appuyer sur vos talons et projeter votre bassin vers le haut.
Le problème, c'est que sur la longueur, les va-et-vient vers le haut sont fatigants pour l'homme.

La fatigue devient surtout sensible lorsque le rythme des va-et-vient s'accélère.

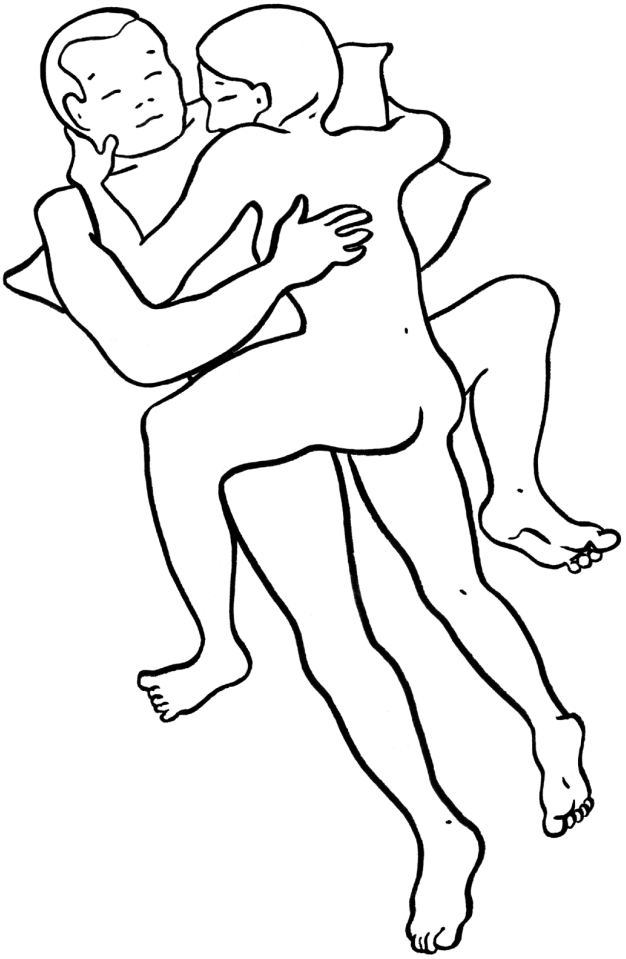
Cette position a été inventée par Masters et Johnson.
Elle a été conçue spécialement pour favoriser la maitrise sexuelle masculine.

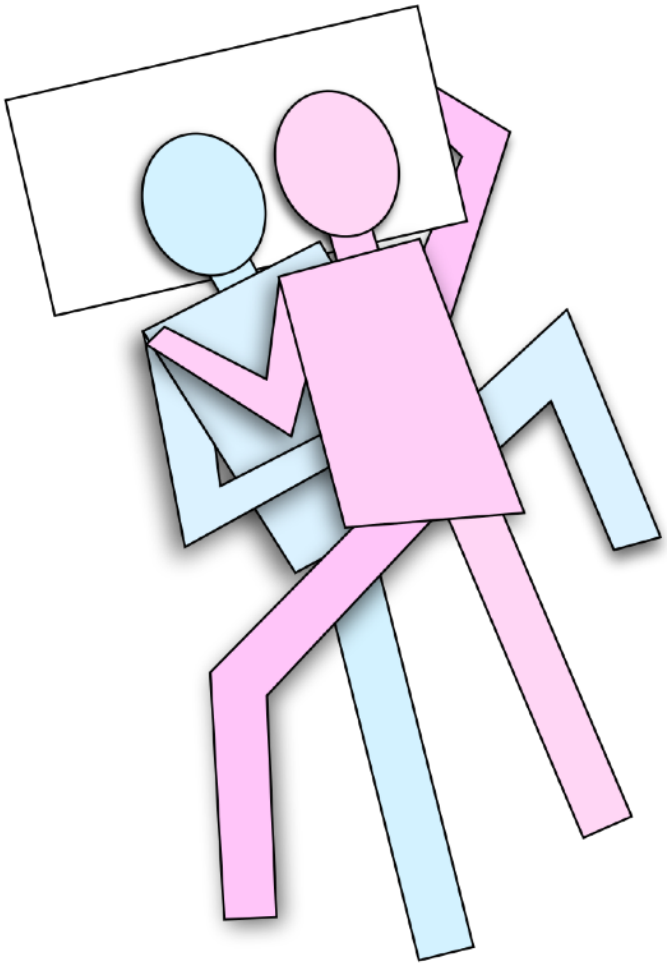
Dans cette position :

- votre bassin ne repose pas à plat sur le lit
- il est incliné d'environ 45 degrés vers la gauche, vers votre partenaire
- et une de vos jambes est repliée

Vous êtes donc penché sur votre gauche.
Vos va-et-vient s'effectuent de façon latérale.
Au lieu de pousser votre bassin vers le haut, vous le basculez sur le côté, vers votre gauche, en direction de votre partenaire.

Si vous avez déjà essayé la position de la cuillère, vous le savez :
Les mouvements de va-et-vient latéraux sont moins fatigants.





Pour votre partenaire :
Une fois qu'elle a placé sa jambe droite entre les vôtres, votre partenaire n'est plus allongée "à plat" sur vous. Elle est penchée vers sa droite.

Vos deux bassins sont alignés.
Vous pouvez ainsi effectuer des va-et-vient en elle.
Dans cette position, votre partenaire peut également participer facilement aux mouvements.

Les sensations génitales sont intenses pour elle.

Masters et Johnson rapportent que 75 % des couples qui apprennent cette technique l'utilisent ensuite couramment une fois la thérapie terminée.

Voici le récapitulatif complet pour cette étape :

- Échauffement : utilisez le squeeze deux ou trois fois durant une masturbation

- **Comme auparavant, l'intromission s'effectue dans la position de l'Andromaque**

- Une fois que vous vous sentez en maitrise, débutez les mouvements

- Si votre maitrise reste bonne, changez de position pour adopter la position latérocoïtale

Avec un peu de pratique, il est possible de passer de la position d'Andromaque à la position latérocoïtale sans retirer son pénis du vagin.

Lorsque votre excitation est trop haute, prévenez votre partenaire.
Elle effectue alors le squeeze sur votre pénis pendant une durée de 3 à 4 secondes.
Après environ 30 secondes de pauses, la pénétration peut reprendre.

ÉTAPE FINALE : EN FINIR AVEC LE SQUEEZE

Masters et Johnson avaient créé un programme extrêmement intensif qui durait 14 jours.

Les étapes décrites jusqu'ici étaient généralement franchies en deux semaines.

Ensuite, durant 6 mois à 12 mois, les couples pouvaient faire l'amour librement…
…mais en effectuant deux exercices de rappel :

PREMIER EXERCICE DE RAPPEL :

Une fois par semaine, le couple devait utiliser le squeeze lors des préliminaires, avant l'intromission.
C'est l'"échauffement" décrit à partir de l'étape 2.

SECOND EXERCICE DE RAPPEL :

Une fois par mois, le couple reprenait l'exercice de l'étape 1. Masters et Johnson recommandaient d'utiliser la période de menstruation féminine pour pratiquer cet exercice.

POUR LES AUTRES RAPPORTS SEXUELS

Pour les autres rapports sexuels, les autres consignes étaient supprimées.

Le couple pouvait donc utiliser les positions et le rythme qui lui plaisait.

Les couples étaient cependant prévenus :
Il est courant que l'éjaculation rapide revienne de façon occasionnelle durant au moins un an.
Lorsque cela se produit, le couple ne doit pas s'inquiéter : ce n'est pas un signe de rechute.

ABANDONNER LES EXERCICES DE RAPPEL

Le couple ne doit pas oublier que même si les consignes disparaissent, il sera toujours nécessaire :

- de prendre des précautions
- d'écouter l'autre durant les rapports sexuels

Au bout de 6 à 12 mois, les derniers exercices de rappel sont ensuite supprimés.

CONCLUSION

La thérapie pour corriger l'éjaculation précoce créée par Masters et Johnson ne comportait pas uniquement le squeeze.
Leur traitement de l'éjaculation précoce de l'éjaculation précoce était très efficace.
Leur clinique annonçait 97,8 % de réussite.

Aujourd'hui, le squeeze toujours utilisé par de nombreux sexologues.

LES AVANTAGES DU SQUEEZE

POUR LA FEMME

Lorsque l'homme souffre d'éjaculation trop rapide, la femme se retrouve alors souvent dans une position de spectatrice impuissante.

Elle ne sait comment vous aider, alors que vous déployez des efforts démesurés pour tenter de vous maitriser.

À force, l'expérience peut devenir frustrante pour elle :

- Non seulement la pénétration ne dure pas longtemps
- Mais en plus, vous vous débattez de façon assez désagréable

Le squeeze permet de transformer le rôle de votre partenaire.

Elle devient une collaboratrice indispensable.

Beaucoup de femmes rapportent que ce nouveau rôle est bien plus satisfaisant.
Lorsque vous suivez bien les consignes, vous acceptez parfois pour la toute première fois de réellement lâcher prise, lorsque c'est nécessaire.
Ce changement améliore généralement l'expérience du rapport sexuel pour votre partenaire.

POUR L'HOMME

Un vrai changement.
Le squeeze vous oblige à modifier enfin en profondeur vos habitudes sexuelles.

Ne pas devoir "assurer".
Pour que cet exercice porte ses fruits, il faut vous rappeler :

"Inutile d'essayer de lui donner un orgasme"

Chez beaucoup d'entre vous, il est très difficile d'accepter ainsi de lâcher prise.
C'est pourtant très important.

Une fois la contrainte de performance retirée, la situation devient beaucoup plus favorable aux progrès.
Vous êtes libre de prendre autant de temps et de précautions que nécessaire.

Des étapes progressives.
Pendant vos rapports sexuels, vous gérez habituellement plusieurs choses à la fois.
Vous savourez le rapport sexuel.
Vous cherchez à donner du plaisir à votre partenaire.

Vous tentez de maitriser votre excitation.

Au final, vous jonglez avec des contraintes contradictoires…
…et vous n'avancez pas.

Le squeeze vous propose des étapes très progressives.
Au début, certaines contraintes sont totalement supprimées.
À chaque étape, votre objectif du moment est à la fois raisonnable et atteignable.

Cette progressivité vous rassure.
Vous avez le sentiment qu'on vous a enfin fourni un plan clair et une boussole.
Vous visualisez les étapes qui vous dirigent vers des progrès logiques.

LES INCONVÉNIENTS DU SQUEEZE

LA MISE EN PLACE N'EST PAS ÉVIDENTE.

La thérapie conçue par Masters et Johnson était organisée autour d'un programme extrêmement intensif de deux semaines.

Le couple emménageait dans un hôtel à proximité de la clinique.
Durant ces deux semaines, le couple travaillait avec un duo de sexologues sur des exercices théoriques pendant la plus grosse partie de la journée.
Le couple rentrait ensuite à l'hôtel pour pratiquer les exercices sexuels du jour.

Ces deux semaines permettaient d'extraire complètement le couple de son quotidien.

- **Cette situation de dépaysement permettait au couple d'ignorer plus facilement ses habitudes.**
  Il acceptait le contrat moral consistant à aborder très différemment sa sexualité pendant ces deux semaines.

- **Les échanges quotidiens avec les deux sexologues permettaient une formation rapide et efficace.**
  Chaque erreur commise pouvait être corrigée dès le lendemain.

LE SQUEEZE EST UNE PRATIQUE PEU ÉROTIQUE

Ce rythme très intensif préconisé par Masters et Johnson n'est plus utilisé nulle part.
Désormais, la sexologie se pratique généralement au rythme d'une consultation par semaine.

Le Squeeze est une pratique peu érotique.
Avec Masters et Johnson, les couples l'utilisaient intensivement, mais sur une période très courte.

Aujourd'hui, il est rare que des couples utilisent le squeeze quotidiennement.

Les progrès sont toujours présents, mais ils ne surviennent généralement pas en deux semaines.

Avec cette durée plus longue, le couple risque alors :

- De commettre des erreurs de pratique, qui perdureront parfois plusieurs semaines avant d'être enfin corrigées
- De se démotiver en raison du caractère "tue-l'amour" de ce geste technique

LE SQUEEZE N'EST PAS POUR TOUT LE MONDE.

Au sein d'un couple complice et motivé, le squeeze peut être adopté assez facilement.
En revanche, le squeeze est plus délicat à mettre en place :

- Si la sexualité est devenue un terrain miné au sein du couple.

- Ou bien pour un célibataire qui rencontre de nouvelles partenaires.

DEVEZ-VOUS UTILISER LE SQUEEZE?

Personnellement, je suis un sexothérapeute qui ne prescrit pas le squeeze.

Pour faire progresser les éjaculateurs précoces, j'utilise un programme issu de la thérapie sexofonctionnelle.

Ce programme propose des alternatives au squeeze :

- Les exercices sont plus agréables
- Ils sont plus proches des pratiques habituelles des autres hommes
- L'homme peut même les utiliser discrètement, en cachant à sa partenaire qu'il applique des consignes provenant d'un programme de rééducation sexuelle

Bonne nouvelle : l'efficacité de cette thérapie sexofonctionnelle a été testée cliniquement en 2006.

Elle a démontré qu'elle était tout aussi efficace que l'ancienne thérapie de Masters et Johnson.

Pour cette raison, je n'utilise pas le squeeze.
Je vous recommande plutôt de consulter un thérapeute formé à la thérapie sexofonctionnelle.

Mais cependant…

…

Cependant, je sais qu'une partie d'entre vous refusera de consulter un thérapeute.
Pire : certains d'entre vous refuseront même d'acheter un programme en ligne, ou même un simple livre.

Dans le cas où vous refusez ainsi une aide extérieure, le squeeze devient alors une solution envisageable.

Le squeeze n'est pas la méthode que je recommande en priorité, mais il reste bien plus efficace que l'écrasante majorité des conseils sur Internet.

C'est une méthode un peu surannée…
Le pincement de la base du gland est assez "tue-l'amour"…
…mais **le squeeze est une technique qui a fait ses preuves**.

Ce qui rend cette technique si précieuse, c'est aussi qu'elle vous propose un cheminement très progressif et très guidé.

C'est pourquoi j'ai été très déçu lors de mes recherches sur Internet :
Il n'existait aucun guide réellement complet sur l'utilisation du squeeze.

À chaque fois, les explications se limitaient au principe de pincement sur le pénis.
Les étapes progressives ne sont même pas mentionnées.

Il manquait donc une vraie ressource en ligne pour guider les gens pas à pas.

Avec ce guide, j'ai voulu combler ce manque.

Vous disposez désormais de toutes les indications nécessaires pour utiliser correctement le squeeze.

Merci pour votre lecture,

