



Extrait du islam.bf

<http://islam.bf/spip.php?article797>

# Problèmes d'ordre sexuel

- La Famille - Le Jardin Intime -

Date de mise en ligne : mardi 30 avril 2013

---

Copyright © islam.bf - Tous droits réservés

---

[[http://sajidine.com/titre/probleme\\_sexuel.gif](http://sajidine.com/titre/probleme_sexuel.gif)]

### L'éjaculation précoce :

C'est l'un des problèmes sexuels les plus répandus chez l'homme, il est permis de dire que c'est la plus grande cause de problèmes, d'ordre sexuel, dans la vie de couple.

C'est le manque de contrôle dans l'éjaculation un temps suffisant pour permettre à la femme de jouir, en d'autres termes, c'est le fait d'éjaculer avant que l'homme ne le désire. Le mari éjacule au moindre frottement au bout du pénis, que ce soit avant ou après pénétration vaginale.

La plupart des cas d'éjaculation précoce sont dus à l'augmentation d'excitation de l'organe génital, ce qui provoque jouissance et puis éjaculation par simple contact, résultat d'un manque de contrôle face à la force d'excitation sexuelle.

Ainsi, la chose que doit le plus éviter l'homme est le frottement et l'excitation supplémentaire au bout de son pénis, ce qui nécessite beaucoup de contrôle sur soi au moment où le désir sexuel le pousse avec vigueur à l'éjaculation.

Si l'homme apprend comment se calmer le temps d'un instant lors de la pénétration du pénis dans le vagin, il aura une meilleure capacité à contrôler l'éjaculation et à la retarder.

Le problème chez de nombreux hommes est donc leur incapacité à se contrôler, l'excitation le pousse à bouger. Malgré cela, l'homme doit combattre ce désir jusqu'à ce qu'il le contrôle. Avec la pratique, il connaîtra le temps qu'il a besoin de rester inactif pour contrôler l'éjaculation. Ainsi, l'inactivité au début de la relation sexuelle permettra de connaître une jouissance réciproque.

L'homme doit apprendre à vider son esprit chaque fois qu'il sent venir la première éjaculation, ou penser à autre chose que le sexe, afin d'affaiblir le désir et d'empêcher l'éjaculation précoce.

Il faut aussi que le mari évite de pénétrer le pénis avec force et vigueur, la zone du sexe est érectile et la pénétration brutale n'est ni satisfaisant ni excitant pour la femme, tant qu'il n'y aura pas eu au préalable caresses avec la main au niveau du clitoris.

### Respecter cela avant la pénétration a deux spécificités :

1- Cela est plus excitant pour la femme, car c'est l'organe qui excite le plus la femme et lui permet de jouir. La plupart des femmes aiment que l'on joue avec leur clitoris avant la copulation et même après. Quand l'homme éjacule en premier, l'excitation de la femme est encore au plus haut, mais l'homme la délaisse alors qu'elle a encore envie de sexe et le ressent à travers tout son corps. Si le clitoris joue un rôle aussi grand dans la sexualité de la femme, l'homme se doit de savoir comment jouer avec ce clitoris et les différentes méthodes afin de l'exciter.

2- Cela est moins excitant pour l'homme, ce qui l'aide plus à contrôler son éjaculation au moment où sa femme arrive presque à l'orgasme.

Enfin, nous dirons que l'éjaculation précoce est un problème douloureux pour l'homme et la femme et ne se résout pas de lui-même, car chaque résolution d'un problème nécessite du temps. Avec beaucoup de patience de la part de la femme, elle pourra aider son mari à contrôler son éjaculation, ce qui leur apportera plus de bien.

Certains docteurs ont proposé quelques exercices afin de résoudre ce problème, nuisant à la vie de couple. Cet exercice consiste en ce qui suit : la femme joue avec le pénis de son mari jusqu'à érection, puis dans un mouvement de va et vient de haut en bas elle, bouge sa main sur le pénis en érection. Dans ce cas, très vite l'homme peut éjaculer mais juste avant que cela n'arrive, le mari donne un indice à la femme pour qu'elle le sache. Elle prend alors le pénis avec son pouce et deux doigts placé de chaque côté de ce dernier et au milieu de la verge, puis le presse avec force pendant trois à quatre secondes. Elle attend alors que l'excitation sexuelle du mari descende avant de répéter l'excitation de la même manière. Une nouvelle fois, elle presse le pénis après excitation et au bord de l'éjaculation pour l'en empêcher. Cet exercice est à refaire pendant 15 à 20 minutes. Si l'homme éjacule au bout des premières tentatives, il faudra attendre une heure avant de reprendre l'exercice.

Dès que l'homme aura appris quelque peu à maîtriser son éjaculation, la femme pourra se mettre alors au-dessus de son mari et pourra pénétrer le pénis dans son vagin sans bouger pour que l'homme s'habitue à cette sensation. Cela demande parfois deux à trois minutes d'inactivité, ce qui permet un plus grand contrôle à l'homme. Puis, la femme commencera à bouger doucement de haut en bas, menant ainsi son mari à l'apogée de son excitation.

Dès qu'il fait signe qu'il va éjaculer, la femme se retire et accomplit l'exercice de pression sur le pénis pendant 3 à 4 secondes, comme susmentionné. Enfin, après que le mari se soit calmé, l'exercice peut reprendre.

Avec la patience de l'épouse et sa compréhension, elle peut aider son mari à apprendre à dominer ses émotions. Pour ce qui est d'elle, il l'aidera à son tour à arriver à la jouissance et à la satisfaction. Que la femme amoureuse sache que ce qu'elle fait pour aider son mari est utile et profitable. Ils verront tous deux que le temps passé pour apprendre cela était un temps bénéfique.