

Questionnaire : Mieux comprendre votre éjaculation

Ce questionnaire est anonyme et sans jugement.

Il ne remplace pas une consultation médicale ou sexothérapeutique, mais peut vous aider à mieux comprendre votre rythme éjaculatoire et à savoir si vous êtes potentiellement concerné par l'éjaculation précoce.

Pour chaque affirmation, cochez la réponse qui correspond le mieux à votre ressenti habituel :
Toujours / Parfois / Jamais.

1. Fréquence et contrôle

- ☐ J'éjacule souvent plus vite que je ne le souhaiterais.
- ☐ J'ai du mal à contrôler mon excitation une fois le rapport commencé.
- ☐ J'éjacule rapidement, même lors de la masturbation.
- ☐ Je ressens une tension ou une urgence difficile à ralentir.
- ☐ J'ai parfois l'impression que l'éjaculation « part toute seule ».

2. Contexte émotionnel

- ☐ J'anticipe souvent le moment où je vais éjaculer, ce qui augmente mon stress.
- ☐ J'ai peur de ne pas satisfaire mon/ma partenaire.
- ☐ Je me sens parfois honteux ou frustré après un rapport.
- ☐ J'ai tendance à éviter certaines relations sexuelles par crainte d'éjaculer trop vite.

3. Facteurs influents

- ☐ Je remarque que la fatigue, le stress ou la nouveauté accentuent ma rapidité.
- ☐ Je remarque que je serre fortement le gland pendant la masturbation.
- ☐ Je consomme (ou ai consommé) du contenu pornographique très stimulant et rapide.
- ☐ J'ai du mal à respirer ou à me détendre pendant les rapports.
- ☐ Mon sommeil, mon alimentation ou mon niveau de stress influencent ma sexualité.

4. Ressenti global

- ☐ Je suis souvent insatisfait de la durée de mes rapports.
- ☐ Je ressens le besoin d'apprendre à mieux connaître mon rythme et mes sensations.

Interprétation :

- Majorité de « Toujours » :

Vous pourriez être concerné par une forme d'éjaculation précoce. Cela ne signifie pas que quelque chose « ne va pas », mais que votre corps réagit trop vite à la stimulation. En parler à un professionnel peut vous aider à mieux comprendre votre fonctionnement et à rééquilibrer votre rythme.

- Majorité de « Parfois » :

Votre rapidité semble influencée par le contexte (stress, fatigue, excitation, nouveauté). Quelques séances de sexothérapie peuvent vous aider à stabiliser ce rythme et à vivre vos rapports plus sereinement.

- Majorité de « Jamais » :

Vos réponses ne suggèrent pas d'éjaculation précoce, mais votre curiosité envers votre plaisir est une force pour continuer à nourrir votre sexualité consciente.

L'éjaculation précoce n'est ni une honte ni une fatalité.

C'est simplement un déséquilibre entre la tête, le cœur et le corps — et cela se travaille.

Parler, comprendre, respirer, ressentir : ce sont les premières étapes vers un plaisir retrouvé.