

## ◆ E1. LES EXERCICES À PROPOSER

- La technique de Desjardins est une méthode de respiration-masturbation. Durant la phase de stimulation sexuelle, le patient doit expirer en avançant le bassin et inspirer en reculant le bassin, sans bloquer la respiration.

*« Ces exercices respiratoires permettent d'apprendre à maîtriser les mouvements d'allers-retours et à détendre les muscles périnéaux. Le patient apprend ainsi progressivement, en l'intellectualisant davantage, à contrôler l'acte sexuel et ne pas atteindre trop vite le point de non-retour. »*

- La méthode du « stop-start » consiste à arrêter la masturbation avant l'éjaculation, puis à la reprendre lorsque l'excitation a diminué.

- Le « squeeze », peu utilisé, est une technique basée sur un réflexe nociceptif. Au moment où l'éjaculation va se produire, l'homme ou sa partenaire presse le gland. La douleur qui en résulte bloque l'excitation.