

Effacité d'un protocole de 4 séances de massages tantriques pour traiter l'éjaculation prématurée



Remerciements :

Au **Docteur Gilles Formet**, pour avoir accepté la publication de ce 1er article sur le site de la Société française de sexologie clinique.

Et à **Xavier Ruaulx**, Médecin à Montpellier, qui m'a accompagné dans cette étude.

PROTOCOLE MATACAR créée par Nathalie Cardinal, sexothérapeute et masseuse tantrique, sur Montpellier (34).

L'éjaculation prématurée (EP) est le trouble sexuel masculin le plus fréquent ; un homme sur 4 en souffre. Les possibilités thérapeutiques existent, mais elles sont souvent peu connues du grand public et beaucoup d'hommes ne consultent pas forcément pour ce trouble qui entraîne une insatisfaction profonde dans les relations sexuelles et affectives. De plus, ces traitements sont souvent palliatifs (médicaments comme le dapoxetine, les crèmes anesthésiantes..., ou techniques de suppléances), et des effets indésirables existent. Des guérisons ou améliorations nettes sont souvent longues à survenir. Le massage tantrique n'a pas encore été étudié dans cette indication.

Méthode

Il s'agit d'une étude exploratoire, prospective et comparative, le patient étant pris pour son propre témoin. Le programme était standardisé en 4 séances de massage tantrique. Chaque séance durant en moyenne 2h, espacée de 15 jours, a été réalisée par une même masseuse tantrique professionnelle et sexothérapeute. Après accord du patient, un questionnaire personnel, pragmatique et non validé, a été renseigné lors de la 1ère

séance et après les 4 séances. Il comportait 21 questions principalement fermées, avec évaluation visuelle analogique (EVA) pour certains critères.

Chaque séance était composée de 3 temps : 45 mn de sexothérapie, suivi d'un massage tantrique de 1h et enfin un dernier temps de parole sur le ressenti du massage.

A la 1ère séance de massage tantrique, le patient était amené à ressentir dans la détente son corps en prenant conscience de sa respiration.

Ce massage doux et très lent permettait une détente profonde. Le patient pouvait recevoir ce premier massage en sous vêtement ou nu, à sa convenance. C'est un premier travail pour lui d'oser se mettre à nu, au sens propre comme figuré, devant une masseuse (une femme) habillée, sans aucun enjeu sexuel.

Au 2ème massage, le patient était nu. La masseuse réalisait entre autre, le massage du périnée. Au cours du temps de parole, lui étaient montrés des schémas sur le périnée et une explication était donnée sur les fonctions de cette zone.

Au 3ème massage, le patient était amené à ressentir son sexe, par un massage très lent, qui lui permettait de sentir et de différencier l'érection, l'excitation et la détente. Durant la sexothérapie était abordé le thème « slow sex »

Le 4ème massage permettait d'intégrer tout ce travail et de ressentir dans la globalité de son corps la détente.

Pour l'analyse statistique, nous avons utilisé le test T de Student.

Il n'y a pas eu de financement spécifique pour cette étude. Ces résultats ont été présentés et publiés lors des assises de sexologie de Montpellier le 30 mars 2019.

Résultats

L'étude a débuté en janvier 2017 et s'est achevée en janvier 2019. Elle a été proposée systématiquement à 16 hommes présentant une problématique d'EP, et tous ont accepté. 10, soit 62,5%, ont complété l'étude en répondant aux deux questionnaires, certaines questions n'ont été répondu que par 8 hommes car 2 hommes n'ont pas eu de relations sexuelles après l'étude. Le deuxième questionnaire a été rempli par téléphone entre 1 et 21 mois après la dernière séance (moyenne de 12 mois). Sur les 10 hommes ayant complété l'étude, l'âge moyen était de 43 ans (25-61). La plupart ne prenait aucun traitement médicamenteux pour l'EP (9/10). Le problème de l'éjaculation précoce existait depuis le début de leur vie sexuelle (8/10).

Après le programme de 4 massages tantriques, on notait une amélioration de l'EP sur tous les critères étudiés.

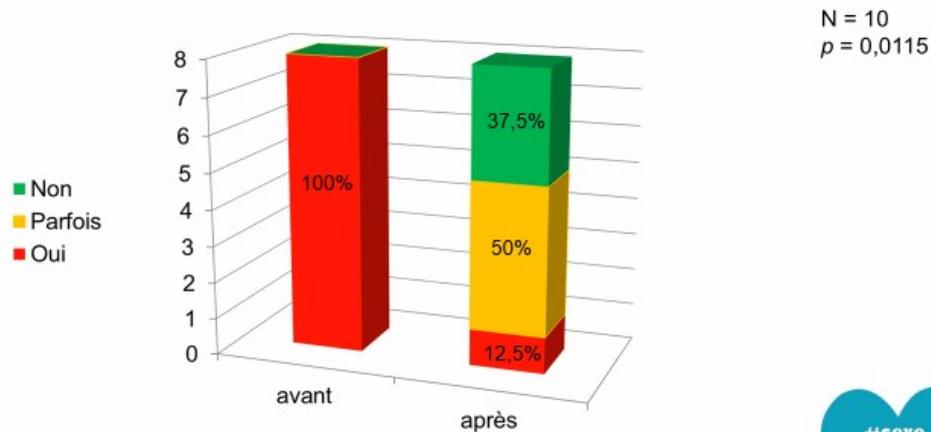
Les principaux résultats quantitatifs présentés dans le tableau ci-dessous, montraient une réduction importante de la fréquence de l'EP, un délai rallongé de la survenue de l'éjaculation, et une fréquence augmentée des relations sexuelles qui étaient déclarées plus satisfaisantes. Le sentiment d'être concerné par ce trouble diminuait chez la plupart des hommes.

Tableau : principaux résultats quantitatifs pré-post, après évaluation d'un protocole de 4 séances de massage tantrique

Critères interrogés	Avant	Après le protocole 4 massages	Test du T Student p-value
Degré d'insatisfaction lié à l'EP (8) (EVA entre 0 et 10 – 10 très insatisfait)	8,5	4,5	0,0014
Perception du risque d'EP (10) (EVA entre 0 et 10 – 10 fort risque)	9	4,65	0,0002
Fréquence de l'EP N (%/8)			0,0022
Rarement		3 (37,5%)	
De temps en temps		3 (37,5%)	
Fréquente	3 (37,5%)	2 (25%)	
Systématique	5 (62,5%)		
Délai de survenue de l'EP N (%/8)			0,0184
Avant pénétration			
0-30 sec			
30 sec – 2 min	7 (87,5%)	3 (37,5%)	
2 – 3 min		1 (12,5%)	
>3mn	1 (12,5%)	4 (50%)	
Fréquence des relations sexuelles N (%/8)			0,0402
- 1/ mois	2 (25%)	2 (25%)	
1-4/ mois	2 (25%)	1 (12,5)	
1/sem	3 (37,5%)		
> 1/ sem	1 (12,5%)	5 (62,5%)	
Sentiment d'être atteint d'EP N (%/10)			0,0011
Oui	10 (100%)	2 (20%)	
Parfois		5 (50%)	
Non		3 (30%)	
Perception de l'amélioration après les massages tantriques (10) (EVA entre 0 et 10 – 10 grand changement)		6,1	



Se considère moins EP



@ Nathalie Cardinal - 30/03/2019

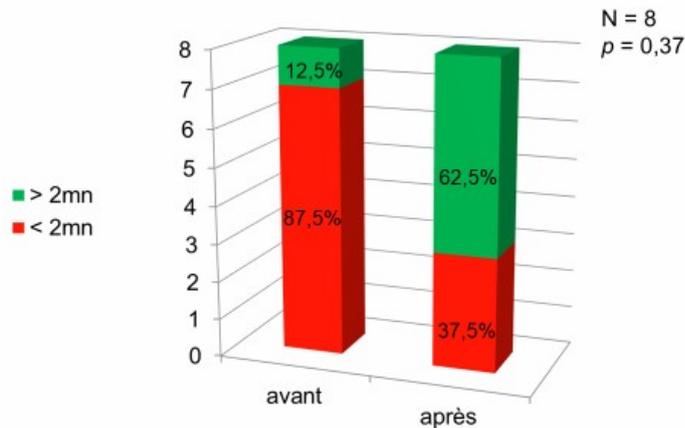
www.assises-sexologie.com



Le sentiment d'être concerné par ce trouble diminuait chez la plupart des hommes. Avant le protocole, 100% se déclare EP, après le protocole des 4 séances, seulement 12,5% se considèrent encore EP, 50% le sont parfois et 37,5% ne se considèrent plus EP.



Survenue plus tardive de l'EP



@ Nathalie Cardinal - 30/03/2019

www.assises-sexologie.com



Un délai rallongé de la survenue de l'éjaculation. Avant le protocole 87,5% des hommes EP ont une éjaculation, avant pénétration ou après pénétration entre 30 secondes et 2mn. Après les 4 séances, 62,5% d'entre eux éjaculent après 2mn de pénétration.

Les différences observées avant et après les massages dans l'échantillon sont toutes statistiquement significatives

Sur le plan qualitatif, la relation au corps avait changé pour tous les hommes, ainsi que la conscience du corps dans sa globalité (60 %), la confiance en son corps (20 %), et le sentiment d'être moins pudique (20 %). La prise de conscience de la zone périnéale dans l'activité sexuelle avait largement augmenté (10% versus 90%). Tous les hommes déclaraient qu'ils recommanderaient cette démarche à un ami.

Conclusion

Notre étude porte sur une intervention non médicamenteuse simple, sous la forme de 4 séances de massage tantrique protocolisées. Les résultats mettent en évidence une amélioration nette du symptôme de l'EP, stable avec un recul de temps important pour certains patients.

Il s'agit à notre connaissance, de la première étude scientifique sur ce sujet. L'amélioration s'observe tant au niveau qualitatif de la perception du trouble qu'au niveau de performances objectives, notamment la fréquence observée de l'EP, sa durée ou la gêne ressentie. Le mécanisme thérapeutique du massage tantrique semble passer par un réapprentissage de la sensibilité des zones sexuelles avec une diminution de l'excitabilité et une modification de l'image corporelle. Dans cette méthode, la sphère cognitive est shuntée pour une réorganisation sensorielle.

Les limites de cette étude exploratoire tiennent au fait qu'elle a été réalisée sur un seul site, par une seule personne, sur la foi d'un questionnaire pragmatique non validé, et pour laquelle la taille de l'échantillon était réduite. De plus, seulement 10 sur 16 ont répondu au questionnaire après les 4 séances. Ceci pourrait signifier une moindre efficacité ou une insatisfaction chez ces personnes. Dans cette hypothèse non validée, les résultats ici présentés resteraient intéressants à considérer, avec une amélioration très significative sur plus des deux tiers des patients inclus dans l'étude.

Cette étude exploratoire est la première à notre connaissance à tester le massage tantrique dans cette problématique d'éjaculation prématurée. Cette technique paraît une intervention non médicamenteuse efficace pour traiter ce symptôme fréquent et mal vécu. Nous proposons un protocole simple de 4 séances protocolisées. Une poursuite des investigations est nécessaire pour affiner les résultats qui sont déjà très probants.

Références bibliographiques

Michèle Larue, L'art du massage tantrique et cachemirien, La Musardine, Paris, 2017

18 septembre 2019

Nathalie Cardinal

www.massagetantriquemontpellier.fr

contact@massagetantriquemontpellier.fr

06.28.20.23.70