

PROTOCOLE MATACAR : L'efficacité d'un protocole de 4 séances alliant la sexothérapie et le massage tantrique pour traiter l'éjaculation précoce. Etude observatoire sur 5 ans.

L'éjaculation précoce, trouble sexuel le plus fréquent ?

L'éjaculation précoce (EP) est le trouble sexuel masculin le plus fréquent ; **1 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.

De quoi est composé ce protocole MATACAR

Ce sont 4 séances alliant la sexothérapie et le massage tantrique. Chaque séance durant en moyenne 2h30, espacée de 15 jours.

Après accord du patient, un questionnaire personnel, est renseigné lors de la 1ère séance et après les 4 séances. Il comportait une vingtaine de questions.

Chaque séance se compose de 3 temps : Un temps de parole de 1h suivi d'un temps de massage tantrique de 1h et enfin un autre temps de parole sur le ressenti du massage.



Déroulement des séances du protocole MATACAR

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 permet une détente profonde. Le patient peut 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 est nu. La masseuse réalise entre autres, le massage du périnée. Au cours du temps de parole, lui est montré des schémas sur le périnée et une explication était donnée sur les fonctions de cette zone.

Au 3ème massage, le patient est 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

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

Présentation de l'étude 2017-2021

L'étude a débuté en janvier 2017 et s'est achevée en décembre 2021. Elle a été proposée systématiquement à 45 hommes présentant une problématique d'EP, et tous ont accepté. 30 hommes, soit 67%, ont complété l'étude en répondant aux deux questionnaires à J0 et J75.

Ont été retenus que les 17 hommes qui ont eu de relations sexuelles durant le protocole. L'âge moyen était de 46 ans (25-62). Seulement 3 d'entre eux avaient essayé des traitements médicamenteux pour l'EP sans succès.

Le trouble de l'éjaculation précoce existait depuis le début de leur vie sexuelle (pour 12 hommes sur les 17).

Résultats de MATACAR

Après le programme **MATACAR**, on notait une amélioration de l'EP sur tous les critères étudiés. Les principaux résultats quantitatifs montraient

- * Une réduction importante de la fréquence de l'EP,
- * Une fréquence augmentée des relations sexuelles qui étaient déclarées plus satisfaisantes.

- * Une réduction du degré d'insatisfaction lié à l'EP : 3,59/10 versus 7,83/10 (évaluation de 0 à 10, 10 : très insatisfait),
- * Un délai rallongé de la survenue de l'éjaculation : 76% éjaculaient à plus de 2 mn après la pénétration versus 12% avant le protocole,
- * Le sentiment d'être EP en baisse : 29.4% ne se considèrent plus EP, 35.3% parfois et 35.3% encore ;
- * Une perception de l'amélioration de la problématique : 7/10 (10 correspondants à une grande amélioration).

Sur le plan qualitatif :

- * la relation au corps avait changé pour tous les hommes,
- * La prise de conscience du corps dans sa globalité (43%), et de la zone périnéale dans l'activité sexuelle avait largement augmenté (95% versus 38% avant le protocole).

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

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 protocolisées, alliant la sexothérapie et le massage tantrique.

Nathalie Cardinal a donné comme nom **MATACAR** à ce protocole

Les résultats mettent en évidence une amélioration nette du symptôme de l'EP, stable avec un recul de temps important pour certains patients.

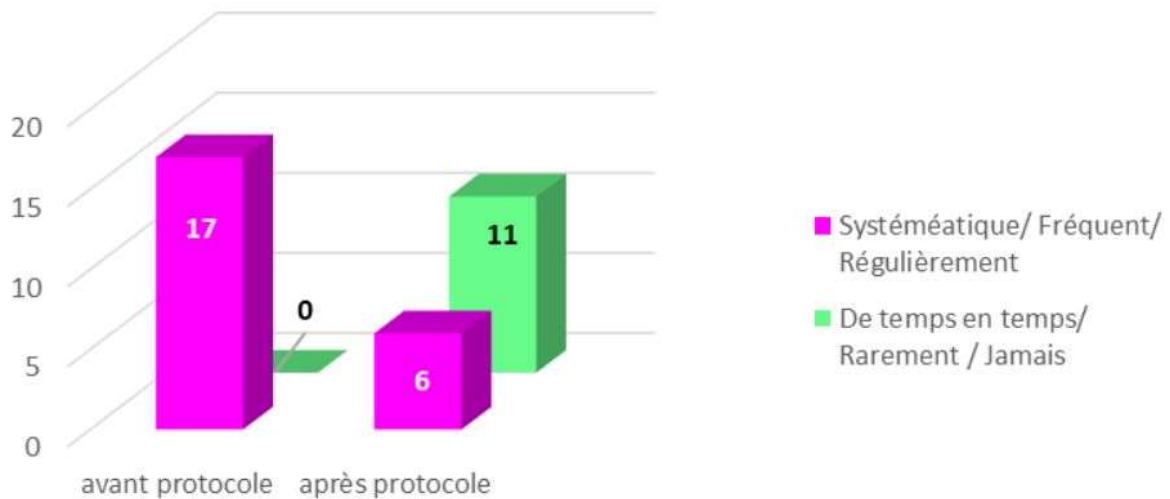
Il s'agit à notre connaissance, de la première étude scientifique sur ce sujet. L'amélioration s'observe tant au niveau qualitatif de la perception du trouble qu'au niveau de performances objectives, notamment la fréquence observée de l'EP, sa durée ou la gêne ressentie. Le mécanisme thérapeutique du massage tantrique passe 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.

Cette étude exploratoire est la première à notre connaissance à tester le massage tantrique dans cette problématique d'éjaculation précoce. Cette technique est une intervention non médicamenteuse efficace pour traiter ce symptôme fréquent et



mal vécu. Nathalie Cardinal propose un protocole simple de 4 séances protocolisées.

Fréquence de l'EP



Sur les 17 hommes, avant le protocole :

- 17 hommes disent avoir une EP systématique (4/4) ou fréquente (3/4) ou régulière (2/4)

Après le protocole :

- 6 hommes ont une EP fréquente ou régulière
- 11 hommes ont une EP de temps en temps (2/4) ou rarement (1/4) ou jamais

100% des hommes ont constaté une amélioration