
O Segredo
Nº 1
dos Atores
Pornôs



Sumário

Introdução 3
Parte 1: Segredos da Energia Sexual 6
Capítulo 1 7
A verdade Sobre Ejaculação Precoce 7
Entendendo a Ejaculação Prematura: Quando é muito cedo? 7
Quanto tempo dura em média o homem na cama? 8
2. Hábito de Masturbação 9
3. Estresse e Ansiedade na Performance 10
4. Músculos pélvicos fracos 10
5. Postura errada 11
6. Estilo de vida desequilibrado 11
Será que realmente importa? 11
Como a Ejaculação Precoce pode afetar você 12
A Ejaculação Precoce pode ser curada? 12
Capítulo 2 18
Mitos, Equívocos (e Grandes Mentiras) 18
Capítulo 3 21
Compreendendo a Sexualidade Masculina 21
Conhecendo a si mesmo 24
Parte 2: Técnicas dos mestres 28
Capítulo 4 29
Capacite sua mente 29

Como Exercitar a Respiração Profunda 36
Respiração Preparatória 38
Capítulo 5 47
Controle do corpo 47
Capítulo 6 61
Enriqueça sua dieta 61
Capítulo 7 79
Melhore suas habilidades 79
Capítulo 8 92
Abrace a mudança de paradigma 92
Capítulo 9 94
Resumindo Tudo 94

Introdução

Homens querem saber como melhorar seu desempenho sexual. Mulheres querem saber como os seus parceiros podem durar tempo suficiente até que elas cheguem ao orgasmo. Casais querem saber como eles podem desfrutar de um sexo mais duradouro.

É o desejo de todo homem, ser um amante sedutor e poderoso – alguém que tenha a capacidade inata de durar o tempo que quiser na cama e levar uma mulher ao auge do prazer sexual. Infelizmente a Ejaculação Precoce transforma esse sonho em um pesadelo sem fim.

O que leva a pergunta: o que está acontecendo comigo na maior parte do tempo?

Bem, você NÃO está sozinho. De 20 e 40% dos homens sofrem da infelicidade de ser um "homem minuto", aquele que não dura mais do que alguns minutos (ou até mesmo segundos) antes de ejacular.

Por isso não é surpresa que a Ejaculação Precoce seja um assunto tão popular. Qualquer homem que ejacula de forma precoce na cama sabe a dor, constrangimento e frustração que vêm acompanhado da impossibilidade de durar mais.

Nenhum homem nasce com a habilidade inerente de durar até 15 minutos durante o sexo com penetração. Pelas leis da natureza, todos nós somos geneticamente programados para ejacular o mais rapidamente possível, para garantir a perpetuação da espécie.

Mas você pode se "reprogramar" para durar aproveitando mais do sexo?

Sim, você pode!

Embora nenhum homem nasça naturalmente com o controle sobre sua ejaculação – assim como ninguém nasce lendo e escrevendo – você terá que aos poucos ir trabalhando seus impulsos ejaculatórios, na intenção de aumentar e por fim ganhar total controle sobre sua ejaculação.

Esse guia tem a missão de reprogramar suas habilidades físicas e mentais para solucionar de vez a Ejaculação Precoce de sua vida lhe possibilitando desfrutar ao máximo do sexo. E sem pílulas, cremes e sprays.

Isso não vai acontecer da noite para o dia, mas com as dicas, técnicas e estratégias presentes neste guia, você terá o controle sobre sua ejaculação e irá ganhar confiança para durar muito mais tempo durante o sexo.

Se existe uma coisa que faz com que este guia se destaque em meio a infinidade de conteúdo sobre ejaculação precoce, é a dupla abordagem em ajudar o homem melhorar sua performance sexual e saciando os mais profundos desejos sexuais de uma mulher ao mesmo tempo.

E isso... meu amigo... é uma ótima notícia para você, sua parceira e a vida sexual de vocês!

Esse guia está dividido em duas partes.

Parte 1: Segredos da Energia Sexual

Aqui você irá descobrir as razões que explicam porque o sexo tem muitas das vezes, uma curta duração, frustrante para a maioria dos homens... e os mitos, equívocos, mentiras que infelizmente dificultam o entendimento sobre a Ejaculação Precoce tornando mais difícil para qualquer homem restabelecer sua confiança em melhorar seu desempenho sexual de forma duradoura.

#Parte 2: Técnicas dos Mestres

Aqui eu vou trazer as ferramentas somadas ao conhecimento que você precisa para reprogramar/recondicionar sua mente e corpo para poder desfrutar de um sexo mais duradouro e ao mesmo tempo, dar à sua parceira uma experiência erótica que ela nunca imaginou ser possível.

Bônus Exclusivo: Táticas emergenciais para durar mais

As principais estratégias do guia exigem um pouco de tempo e esforço de sua parte, para cortar o mal da Ejaculação Precoce pela raiz. Mas e se você precisar de um pouco de "poder de fogo" esta noite?

Em uma seção exclusiva "Como Provocar Orgasmos Femininos", eu revelo 8 técnicas testadas que você pode usar imediatamente para melhorar o desempenho na cama e levar à mulher a um frenesi sexual!

Os insights, ferramentas e técnicas do guia foram rigorosamente testadas e validadas não somente comigo, mas por milhares de outros homens que estão desfrutando do sexo mais longo e de relacionamentos mais SÓLIDOS DO QUE NUNCA – perdoe o trocadilho :-)

Então pegue sua agenda e marque o ano dia e hora de hoje, pois você vai se lembrar desse dia, como "O DIA EM QUE TUDO COMEÇOU". E o quanto antes começar, mais cedo irá atingir o nível de confiança e performance que deseja!

Parte 1: Segredos da Energia Sexual

É aqui que sua jornada começa. Antes de mergulhar nas técnicas e estratégias para durar mais na cama, nós precisamos esclarecer o entendimento sobre alguns dos conceitos fundamentais relacionados a Ejaculação Precoce.

Essa seção irá estabelecer as bases que irão responder algumas das perguntas mais comuns que muitos homens têm sobre resistência sexual, assim como desmistificar algumas crenças autodestrutivas para o seu progresso. É extremamente importante solucionar essas questões em primeiro lugar.

Vamos começar!

Capítulo 1

A verdade Sobre Ejaculação Precoce

Ejaculação Precoce (EP) é uma das disfunções sexuais mais comuns entre os homens. Na verdade, de acordo com estimativas, de 20 a 40% da população masculina sofre de Ejaculação Precoce. Não só isso, muitas pesquisas de saúde sexual, incluindo as realizadas por revistas masculinas respeitáveis, revelaram que até 75% dos homens gostariam de durar mais tempo na cama.

Pelo menos de 7 a 10 homens querem aprender como durar mais na cama.

Entendendo a Ejaculação Prematura: Quando é muito cedo?

O que é exatamente Ejaculação Precoce?

- Quando um homem é incapaz de durar mais de 2 minutos.
- Quando um homem não é capaz de satisfazer sua parceira em 50% das vezes que fazem sexo.
- Quando essa incapacidade leva ao desgaste de um ou ambos os parceiros.

A maioria dos especialistas preferem usar esta última definição, que é uma forma muito sensível para descrever a ejaculação prematura. Deste ponto de vista, o número de minutos é o que menos importa. Resumindo, a Ejaculação Precoce significa alcançar um orgasmo antes que você queira. Significa chegar a esse ponto antes de você ou sua parceira esteja sexualmente satisfeita. É simples assim.

A Ejaculação Precoce, na maioria dos casos, dificilmente é classificada como um tipo de "doença". Ao invés disso, é uma condição relativa causada pela necessidade de mais tempo de estimulo sexual que uma mulher precisa para chegar ao seu orgasmo e essa respectiva demora é muito maior do que a necessária para que você atinja seu orgasmo e ai que você acaba ejaculando precocemente.

Para colocar as coisas em perspectiva, Ejaculação Precoce certamente não é nada incomum; na verdade, é perfeitamente

natural para alguém atingir o clímax em 2 minutos, assim como é natural a mulher precisar de 15 minutos para atingir um orgasmo.

Quanto tempo dura em média o homem na cama?

A resposta é entre 2 e 6 minutos. Na verdade, alguns estudos recentes mostraram um aumento das estatísticas: 75% dos homens regularmente ejaculam 2 minutos após penetrar na vagina.

Sem falar de um grande número que tem sua ejaculação ainda nas preliminares antes mesmo da penetração.

Dois minutos pode parecer pouco tempo, mas pense assim: a maioria dos mamíferos dura apenas 3 a 15 segundos, então um casal durar minutos atualmente representa em comparação, uma façanha considerável de autocontrole!

Ora aqui está o problema: a grande maioria das mulheres precisa de 10 a 15 minutos de relação sexual para atingir um orgasmo.

Assim, mesmo 2 a 6 minutos não vai ajudá-la.

MAS... perder o controle OCASIONALMENTE é completamente normal

A Ejaculação Precoce torna-se um problema apenas quando acontece com frequência. Você poderá ejacular rapidamente quando estiver tendo suas primeiras experiências sexuais, ou se você se abster de relações sexuais por um longo período, isso é completamente normal.

A Ejaculação Precoce pode ser muito constrangedora e frustrante para um homem, e se não tratada, pode causar depressão e sofrimento em um relacionamento.

As boas notícias? É inteiramente possível curar a Ejaculação Precoce permanentemente.

Existem duas estratégias chaves:

Aprender como durar mais na cama e

Aprender como diminuir a resistência da sua parceira para que ela possa alcançar um orgasmo mais rápido.

Nós vamos ver mais estratégias mais adiante neste guia. Mas aqui está a verdade simples que você deve sempre ter em mente...

Você só precisa durar o tempo que for preciso para ela conseguir um orgasmo. E não precisa nem ser através da penetração vaginal!

Saiba que, as mulheres são capazes de atingir o clímax de várias formas. Preliminares, sexo oral, e sim - até mesmo, sedução mental, são conhecidos por causar orgasmos em mulheres! Então, contanto que ela tenha um orgasmo, a quantidade de tempo que você gasta penetrando realmente não importa.

Um homem só precisa durar o tempo suficiente para a mulher chegar ao orgasmo...

Causas da Ejaculação Precoce

Procurar por atalhos que te impeçam de ejacular antes da hora não é a solução. Se você quer uma cura permanente para a Ejaculação Precoce, vai precisar conhecer os fatores ocultos à essa condição. É errado assumir e generalizar que todo homem ejacula de forma precoce pelas mesmas razões.

Ejaculação Precoce pode ser a causa de muitos fatores, incluindo fatores genéticos, hormonais, suas experiências sexuais passadas, assim como estresse e ansiedade pela performance sexual. Além disso, homens que sofrem de problemas de ereção ou disfunção erétil estão em maior risco de desenvolver Ejaculação Precoce, pois a maioria deles tendem a apressar a relação sexual por medo de perder a ereção.

Dito isso, a grande maioria dos homens que sofrem de Ejaculação Precoce é devido a seis fatores principais.

Genética

Saiba que a Ejaculação Precoce é obra da natureza... NÃO é culpa sua. Muitos poucos homens são naturalmente abençoados com a capacidade de durar até 20 minutos durante a relação sexual. Do ponto de vista evolutivo, a ejaculação rápida tem um propósito - que garante a procriação eficiente e a sobrevivência da espécie humana. Nós não somos diferentes de outros mamíferos.

2. Hábito de Masturbação

As primeiras experiências sexuais desempenham um papel fundamental para a Ejaculação Precoce mais tarde. Muitos terapeutas sexuais acreditam que devido ao "condicionamento

habitual", ou seja, masturbação rápida nos primeiros anos de vida de um homem – pelo medo de ser pego ou o desejo de experimentar um orgasmo o mais rapidamente possível - pode desencadear a rápida ejaculação durante o sexo real.

3. Estresse e Ansiedade na Performance

Quase 90% dos homens que sofrem de Ejaculação Precoce mentalmente condicionam sua mente para o fracasso antes mesmo de começar!

Não importa o que eles estejam fazendo na cama, suas mentes já estão focadas em falhar ou em uma execução ruim. Na verdade, muitos se perguntam se vão ejacular muito cedo durante o sexo.

Goste ou não, essas ansiedades, na verdade, aumentam o estresse sobre o desempenho e, ironicamente, desencadeia a Ejaculação Precoce. Parece você? Bem, sua reação é muito normal. O problema é que a mente humana é a parte mais poderosa do nosso corpo. Ela pode influenciar a forma como os órgãos do nosso corpo funcionam. Se a sua mente está enviando vibrações negativas para o seu corpo, seu corpo irá apenas seguir o padrão esperado dele!

4. Músculos pélvicos fracos

Esta é a razão biológica por trás de muitos casos de ejaculação prematura. Seus músculos pélvicos ajudam em uma série de funções, incluindo o controle da bexiga e ejaculação. Músculos pélvicos fortes e bem tonificados podem aumentar fortemente o seu controle ejaculatório durante o sexo. Por outro lado, os músculos pélvicos fracos podem causar ereções que vêm e vão rapidamente, bem como gerar ejaculações fracas.

Os músculos pélvicos do homem são muitas vezes chamados de "assoalho pélvico" Estes músculos podem afetar tudo na sua vida sexual, incluindo o tempo de duração do sexo e o prazer consequente do ato sexual.

Mas adivinhem? Os músculos pélvicos fracos também é o problema mais fácil de resolver entre todos os fatores que causam Ejaculação Precoce. Há exercícios simples que você pode praticar em casa que irá reforçar significativamente os seus músculos pélvicos e aumentar sua resistência sexual (leia mais sobre isso depois).

5. Postura errada

Se você tem vivenciado a Ejaculação Precoce regularmente com certas posições sexuais, talvez você deva descobrir o porquê. A verdade é que algumas posições são consideradas "muito sobrecarregadas", resultando em pressão excessiva exercida sobre sua coxa e músculos pélvicos (a posição papai e mamãe é uma delas!). Não estou dizendo que você deve evitar essas posições completamente, mas o mínimo que você deve fazer é estar ciente de que pode ir para o chuveiro mais cedo - e fazer um esforço para mudar as coisas antes que seja tarde demais!

6. Estilo de vida desequilibrado

Um estilo de vida desequilibrado é o último dos seus problemas (ou pelo menos você pensou que sim!). Alto consumo de alimentos calóricos e um estilo de vida sedentário irá diminuir seus níveis de energia, dificultar a circulação sanguínea e levar à Ejaculação Precoce.

Então, se o hambúrguer e batata frita for seu prato favorito e você quase não corre – mesmo em caso de emergência – é hora de cair na real! Isso pode estar prejudicando a sua vida sexual de formas que você nem imagina!

Será que realmente importa?

Importa tanto assim os homens durarem tempo suficiente? Na maioria dos casos, importa sim.

Para os homens, pode ser realmente constrangedor permanecer com alguém quando se trata de sua resistência na cama. Isso pode tirar a confiança dos homens que sofrem de Ejaculação Precoce.

Para as mulheres, nada é pior do que uma relação sexual que falha repetidamente na missão de dar o prazer que ela merece. E para os homens que ejaculam mesmo antes da relação sexual (sim, isso acontece com alguns homens), ele pode colocar uma tremenda pressão sobre o relacionamento especialmente se as mulheres desejam engravidar.

Como a Ejaculação Precoce pode afetar você...

Não ser capaz de segurar a ejaculação o suficiente pode provocar tensões consideráveis, mesmo nas relações sexuais mais duradouras. Mesmo se a sua parceira diga que ela não se importa, a verdade simples é que, ela certamente quer saber como o sexo seria com você (ou quaisquer outros homens) se você pudesse segurar o suficiente para fazê-la ter um orgasmo.

Não é incomum ouvir falar de casos de amor e até mesmo casamentos que terminam devido à vida sexual insatisfatória. E eu não preciso nem salientar o impacto que isso poderia ter sobre a autoconfiança de um homem, à longo prazo, se a Ejaculação Precoce não for tratada adequadamente.

A Ejaculação Precoce pode ser curada?

A Ejaculação Precoce é uma disfunção sexual tratável, mas a maioria dos homens não têm conhecimento disso ou eles sentem muita vergonha de falar sobre isso.

Aqui está a verdade simples: Se você chega ao clímax muito cedo, a sua coragem em admitir o problema é o primeiro passo crucial para prolongar o seu orgasmo.

Para a maioria dos homens, a Ejaculação Precoce é uma resposta aprendida ou condicionada. Como mencionado anteriormente, quando jovens, eles tendem a acelerar o processo de masturbação. Isto ocorre por conta do receio de ser pego no flagra com nossas indulgências sexuais.

O resultado real?

Ejaculação Precoce irá se manifestar durante o sexo. Infelizmente, sem o recondicionamento, esse comportamento tende a se repetir na vida sexual, mesmo com o envelhecimento, e pode ser uma maldição em nossas vidas sexuais.

Mas aqui vai uma boa notícia...

O fato da Ejaculação Precoce ser um comportamento aprendido e condicionado significa que você pode reverter esse comportamento com tratamentos, estratégias e técnicas adequadas.

Ao contrário de alguns dos nossos traços físicos, nossas habilidades sexuais não são genéticas. Essas habilidades, incluindo controle ejaculatório, pode ser aprendida e praticada com perfeição.

Existe um mito de que os atores de filmes adultos são naturalmente abençoados com resistência sexual superior. A verdade é que a maioria deles começou como qualquer um de nós. A sua resistência sexual tão exaltada vem da prática e não da genética.

Enquanto alguns caras preferem trazer o seu problema a um médico ou um terapeuta sexual, a maioria de nós têm vergonha de externar este problema para fora do quarto.

E é aí que muitas empresas são rápidas em lucrar em cima de uma das necessidades mais comuns dos homens no quarto - a capacidade de durar mais tempo. Pílulas, cremes, sprays e até mesmo preservativos especializados vendem a ideia de aumentar os minutos de duração da relação sexual.

Embora eficaz até certo grau, estes produtos geralmente não funcionam à longo prazo, como soluções permanentes de cura da Ejaculação Precoce. Aliás, um excesso de confiança nessas "soluções rápidas" pode trazer mais prejuízos para sua imagem sexual.

Acha que seria bom para sua autoconfiança se você tivesse que abrir um pacote de preservativos especiais em frente de sua esposa ou namorada antes de cada transa?

Eu não sei de você, mas seria constrangedor para mim...

E usar drogas e suplementos para aumentar sua resistência sexual?

Existem medicações orais e suplementos no mercado que são usados para tratar a Ejaculação Precoce. Estes são principalmente medicamentos antidepressivos conhecidos como SSRIs (Inibidores Seletivos da Recaptação) que têm o efeito colateral de retardar a ejaculação.

Embora estas drogas contribuam para elevar o nível de serotonina no seu corpo - hormônios que reduzem a sua vontade de ejacular- acredita-se que o uso prolongado pode levar a efeitos colaterais, incluindo disfunção eréctil, diminuição do desejo sexual e, por vezes, a incapacidade de atingir o orgasmo.

Leia a última frase de novo ...

Você quer retardar a ejaculação, não parar a ejaculação completamente!

O uso de drogas para conter Ejaculação Precoce nem sempre é recomendado devido aos efeitos colaterais gerados no corpo e o fato de que você precisa utilizar continuamente a medicação.

A Ejaculação Precoce pode ser permanentemente solucionada em quase todos os casos. Pode exigir algum esforço e demorar algum tempo, mas usando técnicas de treinamento e condicionamento simples que serão compartilhadas mais adiante neste guia, você pode se livrar da maldição de gozar cedo demais na cama, de uma vez por todas!

Qual a verdadeira "Cura" para a Ejaculação Precoce?

Minha definição de boa "cura" é uma solução que impede permanentemente a Ejaculação Precoce e, ao mesmo tempo, não afeta a sua experiência sexual de maneira nenhuma.

Muitas soluções disponíveis comercialmente - tais como pulverizadores de dessensibilização, cremes e géis – vendem a promessa de evitar a Ejaculação Precoce. Mas, na realidade, esses produtos só funcionam enquanto você utiliza. Essa condição de dessensibilizar as sensações em torno de seus órgãos genitais faz com que o sexo não seja apreciado como deveria!

Da mesma forma, medicamentos e suplementos caros podem ter diferentes efeitos no homem, e eles funcionam APENAS enquanto forem ingeridos.

Distração mental (pensar em coisas não-sexuais) é um dos métodos mais populares para durar mais. Mas, eu não recomendo esse método porque como o dessensibilizante, ele rouba o prazer do sexo. A cura ideal para a Ejaculação Precoce deve solucionar o problema permanentemente e não diminuir o impacto da sua experiência sexual...

Em outras palavras, quando se trata de escolher soluções para a Ejaculação Precoce e tratamentos, você deve se concentrar em dois critérios:

A cura deve reverter permanentemente os fatores subjacentes e causas da Ejaculação Precoce (ao invés de apenas fornecer uma solução rápida).

A cura deve ser natural e não gerar nenhum efeito colateral que possa prejudicar potencialmente a sua saúde.

Você precisa de Atendimento Médico?

Para a maioria dos homens, a Ejaculação Precoce é mais uma condição psicológica/mental do que uma condição médica, embora existam homens que sejam fisicamente predispostos a ejacular mais cedo.

Ao contrário da disfunção erétil - que se deve a fatores principalmente fisiológicos - Ejaculação Precoce se deve à falta de prática do homem em controlar seu orgasmo.

Mas talvez o impacto mais significativo causado pela Ejaculação Precoce seja sua autoconfiança. Há muitos homens que evitam o sexo simplesmente porque eles têm vergonha de ejacular segundos após a relação sexual.

Usualmente não há fisicamente nada errado com você. Mas é claro que, se você decidir, consultar um médio é um bom começo. Seu médico poderá recomendar um plano específico de ação para melhorar a Ejaculação Precoce. **Expectativas Realistas**

Você precisa durar dez minutos ou mais, de modo que você já não seja visto mais com Ejaculação Precoce?

Absolutamente não!

A verdade é que a maioria das mulheres não está pedindo por horas de sexo. Dez a quinze minutos é geralmente a quantidade média de tempo necessária para as mulheres atingirem clímax sexual. E há várias maneiras de influenciar o orgasmo das mulheres. Você pode preparar sua mente e corpo, de modo que, logo que a relação sexual comece, ela esteja quase pronta para chegar a um orgasmo.

Parece exagero? Mas com a quantidade adequada de preliminares mental e física, você pode gerar uma antecipação sexual a ponto de que ela esteja prestes ao orgasmo.

As mulheres são seres emocionais. Assim como ela gosta de chegar a um orgasmo durante o sexo, ela também aprecia a maneira como ela é direcionada para um clímax. Não é apenas o "objetivo final", mas a viagem para o objetivo final que ela realmente quer!

Portanto, o truque é realmente conhecer as preferências sexuais de ambos. Se ela está feliz com alguns minutos de sexo, então tudo bem!

E, claro, se você realmente deseja adicionar mais alguns minutos ao sexo, há várias ajudas comerciais disponíveis que podem ajudá-lo, tais como cremes ou sprays dessensibilizantes para aplicação externa (embora eu não recomendo esses produtos à longo prazo).

Alternativamente, existem preservativos com géis entorpecentes especialmente criados para dar um rápido impulso de permanência. Muitos homens também se masturbam antes de iniciar um ato sexual. A liberação antecipada de sêmen faz com que você não chegue ao clímax tão rapidamente durante o ato sexual.

Mas, claro, aprender a gerir de forma permanente a sua Ejaculação Precoce é muito mais eficaz do que esses métodos temporários e, portanto, é o melhor caminho a percorrer. Você não vai passar de um "homem minuto" a uma resistência fora do normal imediatamente, mas com bastante prática, certamente você pode durar muito mais tempo do que ontem e assim por diante.

Lembre-se ... paciência é uma virtude!

Tanto os homens quanto as mulheres ocupam, em grande parte diferentes perspectivas sobre Ejaculação Precoce... e você ficaria surpreso em saber o que as mulheres pensam!

O homem diz que ele sente muita atração por sua esposa. As preliminares foram ótimas e divertidas. Mas ao começar a relação sexual, ele dura uns 30 segundos. Ele pode usar técnicas de distração da mente; o que não funciona. Nem diferentes tipos de preservativos, sprays e cremes.

Por outro lado, a mulher se lamenta que o marido sempre ejacula muito rápido durante o sexo, fazendo com que ela tenha que terminar sozinha, enquanto ele toma banho. Ela chega a pensar que seu esposo queria terminar o sexo com pressa, porque ele não queria estar com ela!

Estes são comentários comuns que ouço o tempo todo. E essas questões realmente revelam exatamente como homens e mulheres pensam diferente sobre a Ejaculação Precoce!

A Ejaculação Precoce pode ser um problema muito difícil, constrangedor e frustrante para qualquer homem. Pode ser muito difícil descobrir o que fazer sobre o problema. Por um lado, o cara quer experimentar produtos diferentes no mercado - em outras palavras, ele está à procura de uma solução FÍSICA...

Por outro lado, a mulher está preocupada com seus sentimentos de constrangimento. E pior, ela pode achar que ele tem pressa no sexo porque não gosta de ficar com ela. Em outras palavras, ela enxerga isso como um problema emocional.

Veja que, essas diferentes percepções são prejudiciais para qualquer relação sexual, especialmente se eles continuam não discutindo o problema. O homem e a mulher poderiam estar evoluindo como casal ao conversar sobre suas perspectivas. Comunicação é a chave aqui... e isso é algo que eu vou aprofundar na parte posterior deste guia.

Na minha experiência, é muito mais difícil para os homens falar sobre o Ejaculação Precoce do que as mulheres - então aqui está o que pode acontecer...

No início, o homem pode ficar com raiva e ficar na defensiva... mas se a parceira está empenhada em trabalhar isso junto com ele, e mostrá-lo através de suas palavras e ações que quer ajudar e entende, então ele vai sentir um peso sendo tirado de suas costas.

É muito mais difícil para você e sua esposa/namorada fingir que não há nada de errado (lembra da história de duas pessoas conversando, enquanto um elefante fica no canto da sala, e ambos fingindo não ver o elefante?). A falta de comunicação faz com que o problema seja dez vezes pior.

A verdade simples é esta quando os casais trabalham em melhorar seu relacionamento íntimo juntos, eles se unem. E quando você alcança resultados juntos, acredite em mim... você vai se sentir mais forte e mais conectado com o outro.

Além disso, trabalhar em um problema de Ejaculação Precoce pode ser muito divertido, uma vez que você superar a tensão inicial ao trazer o assunto à tona.

Pense sobre isso, se sua esposa ou namorada é tão excitante que faz com que você perca o controle toda vez, então de alguma forma é um bom problema para se ter, pelo menos à princípio!

Capítulo 2

Mitos, Equívocos (e Grandes Mentiras)

Ser um homem frustrado com o problema da Ejaculação Precoce parece ruim o suficiente, mas pode ser ainda pior quando pensa-se nos mitos, equívocos e mentiras que rondam este assunto.

Esses mitos podem piorar o problema e torná-lo muito mais difícil para você superar sua falta de resistência e melhorar seu desempenho sexual, tornando-o mais duradouro.

Então, vamos falar rapidamente sobre quais são esses equívocos e acabar com eles de uma vez por todas. Nós vamos separar o fato da ficção.

Mito 1: Ejaculação Precoce vem da Inexperiência Sexual

Embora isso possa ser verdade para homens novos no sexo, é uma mentira para os outros. Há muitos homens que gostam de sexo, têm vasta experiência, mas não conseguem durar mais do que um minuto na relação sexual - constrangedor, mas é verdade!

E depois há os homens que têm uma história ilustre de sexo de longa duração e, de repente, têm dificuldade em manter a sua ejaculação. Em suma, a experiência sexual não explica a causa da Ejaculação Precoce. Mas aqui está a verdade...

Se você acha que a sua falta de experiência sexual está levando ao clímax muito cedo, isso vai afetar inadvertidamente o seu real desempenho na cama. A ansiedade do desempenho é um dos principais "assassinos" de sexo mais duradouro.

Mito 2: Ejaculação Precoce significa que existe algo fisicamente errado com você

Ejaculação Precoce é um resultado da estimulação do pênis mais do que o homem pode controlar. Mas, isso não significa que há algo de errado fisicamente com você ou sua anatomia masculina.

A Ejaculação Precoce é diferente de disfunção erétil.

Se você sofre de Ejaculação Precoce, o seu ciclo de resposta sexual ainda está funcionando plenamente. A única diferença entre você e aquele que segura por mais tempo é passar por todo o processo de estimulação de forma muito rápida. O que leva um homem de 10

minutos para ir da excitação ao orgasmo completo, você provavelmente leva apenas 1 ou 2 minutos do início ao fim.

Em outras palavras, o seu único problema reside na duração ao longo do ciclo. Isso também significa que se você pode durar um minuto na cama, com a prática de resistência direita e condicionamento, você pode durar qualquer quantidade de tempo que você quiser!

Mito 3: Dessensibilizantes são uma ótima maneira de vencer a Ejaculação Precoce

Tenho certeza que você já ouviu falar sobre isso antes. Homens que querem durar muito tempo recorrem a entorpecentes, sprays, cremes ou pomadas para melhorar sua performance no sexo. Embora esta seja uma maneira de durar mais tempo, eu não recomendo essa abordagem.

Por quê?

Bem, como o nome indica, eles tiram a sensibilidade e o prazer durante a relação sexual e diminuem a sua diversão. Mais importante ainda, os fatores básicos que levam à síndrome de Ejaculação Precoce não são levados em consideração. Sem essa “ajuda", você não é capaz de durar à longo prazo.

Mito 4: Distrações aumentam sua resistência

Esta é outra afirmação de que não tem nenhuma base científica. Qual é o propósito de ter relações sexuais se você quiser evitar o prazer, colocar sua mente em outro lugar? Há uma série de "peritos" que aconselham os homens a pensar em outras coisas durante o sexo para evitar a Ejaculação Precoce. Esta não é a melhor solução, principalmente se você realmente deseja desfrutar do sexo.

Mito 5: Atores Pornôs nascem com alta resistência

A Ejaculação Precoce pode acontecer com qualquer um. Na verdade, os estudos mostraram que mesmo os homens mais sexualmente ativos podem ser vítimas da Ejaculação Precoce de vez em quando. Atores de filmes adultos não são diferentes. Mesmo que tenham mais resistência do que um homem comum, a maioria deles não começou dessa forma. A capacidade de durar por um tempo que parece uma eternidade se deve as técnicas de treinamento e condicionamento naturais, que vou compartilhar com você agora.

Lembre-se, é o que você faz, não com o que você nasce, que interfere no tempo que você segura a ejaculação.

Comece familiarizando com esses mitos e equívocos sobre a Ejaculação Precoce.

Esse é o primeiro passo para acabar de vez com a Ejaculação Precoce e ver sua vida sexual dar uma guinada rumo ao sucesso!

Capítulo 3

Compreendendo a Sexualidade Masculina

Sem uma compreensão adequada de como seu corpo responde ao estímulo sexual, você nunca será capaz de controlar o tempo de ejaculação durante o sexo.

O primeiro passo para controlar sua ejaculação é tornar-se plenamente consciente dos diferentes níveis de excitação sexual. Quando você é capaz de discernir as sensações, principalmente quando você está prestes a ter um orgasmo, você estará em melhor posição para controlar os seus níveis de excitação - e, consequentemente, a sua ejaculação - antes que seja tarde demais.

As fases da resposta sexual masculina

O ciclo de resposta sexual de um homem pode ser diferenciada através de 4 fases distintas:

1. A fase de excitação
2. A fase de plateau
3. O orgasmo
4. Resolução Final - um retorno ao estado pré-orgástico

Tornar-se consciente de sua própria excitação sexual é o primeiro passo fundamental para acabar com a Ejaculação Precoce. Este conceito foi originalmente explicado por pesquisadores de sexo chamados William Masters e Virginia Johnson ("Masters e Johnson") na década de 1950.

Fase 1 - Excitação

Esta fase é marcada por uma ereção do pênis. Pode ser desencadeada por uma série de fatores - como estimulação física, visão ou mesmo pensamentos eróticos. A ereção pode acontecer em questão de segundos. Um pênis menor normalmente vai sentir uma mudança mais dramática no tamanho em comparação com um maior quando ele está ereto. A ereção ocorre devido a um maior fluxo de sangue nos tecidos da anatomia masculina.

Quando há uma ereção, outras mudanças sutis também ocorrem no corpo de um homem. Esta é a resposta básica. Um homem fica ereto

como resultado da estimulação sexual. Outros grupos musculares contraem durante este tempo. Alguns homens também sentem alteração no peitoral, embora isso não seja comum. Alguns podem até mesmo sentir uma espécie de calor por todo o corpo durante os estágios iniciais de excitação.

Isso é perfeitamente normal e nada com que se preocupar.

Um homem também vai sentir mudanças no escroto e testículos durante este período. A pele pode engrossar e o escroto pode elevar. Os músculos que mantém os testículos pode encurtar e ser puxado para mais perto do corpo. Um testículo pode subir mais rapidamente para o corpo do que o outro. **Fase 2 - Plateau**

A excitação de um homem normalmente apresenta picos durante a fase inicial. Há pouca diferença no pênis durante a fase plateau. A única diferença que ocorre durante esta fase é que a cabeça do pênis podem ganhar mais cor e aumentar o diâmetro em até 50%. O escroto e epidídimo também ficam mais apertados.

Durante este tempo, a taxa de respiração aumenta e o mesmo acontece com a taxa de coração. O homem também experimenta um aumento nos níveis de pressão arterial. Os músculos ficam mais apertados – voluntária e involuntariamente. Pode haver espasmos ao longo do abdômen e costelas, e até mesmo o rosto. As nádegas podem apertar e isso pode aumentar ainda mais a excitação do homem.

Durante esta fase, há muitas vezes uma ligeira descarga do pênis. Este é o resultado da estimulação das glândulas de Cowper. Esta descarga é frequentemente chamado de pré-sêmen. É diferente do sêmen que é ejaculado durante a ejaculação, mas ainda contém milhares de espermatozoides iguais. Então, uma mulher pode engravidar mesmo que isso entre em sua vagina.

Qualquer um pode ver que há diferenças nos estágios de excitação, mas a razão básica é a mesma. Isso acontece quando há um aumento nas tensões dos diferentes músculos e o aumento do fornecimento de sangue para os diferentes órgãos (sexuais e não sexuais). Esta excitação gera picos quando há um orgasmo. **Fase 3 - Orgasmo**

As principais indicações de um orgasmo é o aperto de músculos de todo o corpo e a ejaculação. Um homem também experimenta uma

sensação de euforia, especialmente nos músculos abdominais inferiores. Esta sensação dura toda a fase da ejaculação.

O processo da ejaculação é um problema complexo. O fluido que contém milhões de espermatozoides é acumulado na Ampullae. Estes são os órgãos que contêm os testículos. Quando se contraem, eles expelem o fluido. A próstata também contrai e envia o líquido para a uretra. Uma estrutura semelhante a uma lâmpada presente perto da base do pénis irá aumentar de tamanho. Quando há contrações nesta lâmpada, o fluido é expelido com força total. Os homens mais velhos sentem contrações mais fracas no geral. Notase também que uretra irá sofrer contrações menores mesmo após a ejaculação.

Estas são mudanças muito óbvias que ocorrem no pênis. No entanto, há alterações que são menos óbvias. Há um aumento na pressão sanguínea e a pulsação. Há também um aumento no rubor sexual. Os diferentes músculos também podem responder de forma diferente. Por exemplo, um homem pode franzir a testa ou fazer caretas durante estes momentos. Também pode haver contrações musculares nas pernas e braços e tanto o homem quanto sua parceira podem prender o outro com força. A maioria dos homens não estão cientes dessas mudanças sutis em seus corpos e é comum que alguns deles sintam dores musculares no dia seguinte.

Fase 4 - Resolução

Uma das funções básicas de um orgasmo é a liberação de tensões musculares e pressão arterial. O pénis volta a ficar flácido e os testículos também retornam ao seu estado normal. A respiração e pulsação também diminuem.

Uma parte importante da fase de resolução está relacionada com o período de recuperação (refratário). Este é o período entre duas ereções - período em que um homem não consegue ser estimulado. Os homens jovens costumam ter menor tempo de recuperação - muitas vezes menos de meia hora. Em homens mais velhos, isto pode durar pelo menos algumas horas.

Em média, os homens experimentam períodos refratários que duram uma hora. As mulheres têm mais sorte nesse sentido! Como a maioria das mulheres não ejacula, elas não têm um período de recuperação e podem ter outro orgasmo dentro de poucos minutos,

se receberem o estímulo certo. É assim que elas experimentam orgasmos múltiplos!

Conhecendo a si mesmo

Outra abordagem para entender a resposta sexual masculina envolve quebrar os ciclos em dez fases específicas, usando uma escala de prazer de um a dez (em vez de apenas 4 fases). Esta é a abordagem que usaremos neste guia, uma vez que permite identificar com precisão e isolar cada etapa. Isto é particularmente útil quando se trata de controlar os seus níveis de excitação. Esta escala de prazer é muito simples e direta:

Escala de Prazer



Zona Segura Ejaculação Inevitável

A melhor coisa que você pode fazer para controlar sua excitação sexual é aprender a monitorar e medir, usando a escala de prazer acima.

Por que isso é importante? Cada homem é único. Você precisa aprender a ler-se para que você saiba exatamente em qual estágio de êxtase sexual você está. Quando você descobrir onde o seu nível de excitação se encontra você pode mergulhar nos prazeres do sexo, prolongando seu prazer e de sua parceira. Isso é imprescindível para controlar a Ejaculação Precoce.

Aqui estão as 10 etapas de excitação que um homem atravessa durante o sexo, bem como uma compreensão dos processos envolvidos em cada um.

Fase 1 - Você está começando a sentir excitação. Este é o início da excitação sexual, embora não haja ainda ereção.

Fase 2 - Você começa a desenvolver os sinais físicos de excitação, ou seja, uma aparência avermelhada e um aumento do batimento cardíaco. Essa fase acontece geralmente durante as preliminares, por exemplo, quando vocês começam a se beijar, tocar ou acariciar.

Fase 3 - Há algum contato com o seu pênis, e pode ocorrer através da estimulação das mãos da sua parceira, sexo oral ou durante a relação sexual.

Fase 4 - Sua excitação sexual continua a subir.

Fase 5 - Você já está na relação sexual.

Fase 6 - Você ultrapassa o ponto médio na escala de prazer. Você já está completamente excitado, com sua respiração e coração acelerado.

Fase 7 - Você começa a atingir o pico de sua excitação. Este é o início do "ponto de não retorno", ou PNR. Isto também é conhecido como "ejaculação inevitável".

Fase 8 - Seus músculos começam a se contrair, seu rosto fica vermelho e todo o corpo começa a sentir prazer.

Fase 9 - Este é o ponto final, pouco antes de chegar ao máximo pico de prazer. Normalmente, neste momento, não há como voltar atrás. A ejaculação é iminente.

Fase 10 - O ponto final, em que o orgasmo e a ejaculação ocorrem, seguido de um período refratário, onde temporariamente você não consegue ter uma ereção.

Estes são os 10 estágios básicos de excitação sexual de um homem. A compreensão dessas diferentes fases ajuda você a começar a fazer os exercícios orientados na segunda parte deste guia.

Com alguma prática, você vai saber exatamente quando você atingir as diferentes fases e como se sente em relação a isso. Somente quando você obter uma melhor compreensão dos seus próprios níveis de excitação, você pode começar a alcançar um melhor controle sobre sua ejaculação.

Ao compreender a sua própria "escala de prazer", você vai obter um melhor controle sobre sua ejaculação.

Os dois estágios finais

Como você aprendeu anteriormente, existem muitos sinais óbvios que levam até um orgasmo masculino.

Por exemplo:

-A sua taxa de respiração aumenta

-A sua frequência cardíaca sobe

-Certos músculos em seu corpo ficam contraídos, principalmente seus músculos pélvicos, abdominais, coxas e nádegas.

- Os seus testículos aumentam e se aproximam do seu corpo

Enquanto a maioria dos homens claramente gosta dos "ooh" e "aah" de um orgasmo, o que a maioria de nós não sabe é que o orgasmo masculino é composto por duas fases distintas e separadas. Vamos dar uma rápida olhada abaixo.

Fase de Emissão: Também conhecido como o "ponto de não retorno" ou "ejaculação inevitável", a fase de emissão é caracterizada por um fluido seminal que entra na uretra - tubo que é responsável por expelir sêmen e urina através de seu pênis e para fora dele. A próstata libera o sêmen que se acumula no bulbo da uretra. Isto é semelhante a uma arma com as balas completamente carregadas e os mecanismos de disparo.

Fase da Expulsão: A emissão dá lugar à expulsão. Contrações rítmicas dos músculos PC (ou pubococcígeo) impulsionam o sêmen através da uretra e para fora da glande do pênis.

Os próprios músculos que levam à liberação do sêmen também são os mesmos que dão prazer erótico durante o sexo.

Assim, uma das chaves para segurar por mais tempo - como você irá descobrir mais tarde é tonificar e fortalecer os músculos do PC para que você desenvolva a capacidade de relaxar completamente estes músculos.

Mais sobre o "ponto sem retorno"

Os ciclos de orgasmo de um homem são diferentes de uma mulher. As mulheres não experimentam o “ponto de não retorno" (PNR) e o período refratário - duas fases distintas que um homem vai vivenciar durante o sexo.

O PNR, como mencionado anteriormente, é o ponto onde a ejaculação torna-se inevitável. Mesmo se você não penetrar mais ou se estimular, a ejaculação virá.

O PNR é visto como uma bênção e uma maldição. Ele lhe dá um grande prazer iminente, mas uma vez que o sêmen vai para o pênis, não há nenhuma maneira de você conter o clímax. Sua avó poderia

entrar na sala, e você ainda estaria preparado para expelir. Após a ejaculação, você vai para a fase refratária, em que fica incapaz de conseguir uma ereção.

Dependendo de vários fatores, como sua idade e bem-estar físico geral, esta fase de recuperação pode ser de 30 minutos a 2 ou 3 horas. Em termos simples, o seu pênis, basicamente, precisa fazer uma pausa :)

Exercício: Entendendo seus padrões de excitação

Esta é a primeira parte prática deste programa. É um exercício simples, exploratório centrado na masturbação para ajudar a compreender melhor os seus próprios níveis de excitação sexual.

1. Inicie direito: Você precisa de um lugar silencioso e confortável para começar. Seu quarto deve ser o ideal, mas um banheiro fechado também pode ser! Sente-se em uma cadeira e comece a estimular o seu pênis. Não confie em pornografia, lubrificação ou na sua parceira para fazer isso.

2. Sinta a diferença: Uma vez que seu pênis estiver ereto, direcione sua mente para os sentimentos que você está enfrentando. Você está respirando mais rápido? Quando seu batimento cardíaco aumentou?

Quais os músculos que você está sentindo contraírem durante os picos de excitação? Estas questões irão ajudá-lo a identificar as fases subsequentes da sua excitação. De modo que você possa identificar cada etapa individualmente.

3. Prossiga: Continue a estimulação e observe os diferentes sentimentos que você sente em cada etapa. Por exemplo, quais são as sensações que você sente em sua cabeça, estômago e braços? Sua transição entre as diferentes fases de excitação deve ser lenta e bem marcada. O segredo é se familiarizar com os diferentes níveis de excitação que você está passando.

4. Sem pressa: Pode ser difícil determinar as diferentes fases de início. Não tenha pressa. Concentre-se em identificar os estágios inicialmente e, em seguida, as sensações que você experimenta em cada etapa. Isso irá ajudá-lo a controlar suas respostas sexuais.

5. Entenda o pico: Tente descobrir quando sua ejaculação ocorre - o "ponto de não retorno". Quanto tempo isso leva? Você

pode identificar os sentimentos exatos que você sente antes de ejacular? Descobrir todos estes pontos é o objetivo do exercício de masturbação.

A maioria dos homens podem ter dificuldade para identificar a linha tênue entre um "excitação plateau" e do "ponto de não retorno". Isto ocorre porque a transição é separada por uma fracção de segundo.

Mas com a prática repetida, você começará a identificar os estágios mais facilmente. Isso ajudará você a se tornar mais consciente sobre o que sente e mais importante, como você pode controlar sua excitação e segurar por mais tempo.

Depois de entender como seu corpo funciona, você está mais próximo de desenvolver o controle e melhorar sua resistência sexual.

Tem mais...

Agora você chegou ao final da primeira parte deste guia. Percorremos um longo caminho de aprendizado sobre os conceitos fundamentais da Ejaculação Precoce, mitos e equívocos, bem como a forma como o seu ciclo de resposta sexual funciona. A Parte Dois te aguarda... e é aí que a emoção começa realmente!

Mantenha as lições e conceitos que você aprendeu aqui, e eu vejo você na Parte 2. Lá você vai aprender técnicas que os atores pornôs usam para durar tanto tempo na cama.

Parte 2: Técnicas dos mestres

Aqui é onde a verdadeira ação começa.

Aqui eu vou trazer todas as ferramentas e conhecimento que você precisa para começar a recondicionar sua mente e corpo para que você possa desfrutar de um sexo mais longo, e, ao mesmo tempo, dar a sua parceira uma experiência erótica que nunca pensou ser possível.

Esta é basicamente uma "seção de técnicas".

Capítulo 4

Capacite sua mente

O maior órgão sexual no nosso corpo não se encontra entre as pernas, mas entre os nossos ouvidos. A maioria das pessoas acha que os nossos corpos desempenham o papel principal durante o sexo, mas na verdade, é nossa mente que controla a maior parte do que acontece (ou não acontece) quando fazemos sexo com outra pessoa.

O corpo, afinal de contas, é controlado pelo cérebro - nossa mente governa nosso físico. Assuma o controle de sua mente e você poderá assumir o controle de seu corpo. Essa dica é ainda mais útil ou produtiva quando um homem sofre de Ejaculação Precoce e quer solucioná-la.

Quase todo indivíduo já teve uma Ejaculação Precoce na vida, especialmente quando jovem. O sexo é muito excitante, e quando você começa a ser estimulado, você simplesmente perde o controle. A chave é treinar seu cérebro para não ficar demasiadamente excitado.

Sua mente desempenha o papel mais importante no controle de quanto tempo você aguenta durante a relação sexual.

Instituindo o Condicionamento Mental

Você sabia que sua mente controla cerca de 75% da Ejaculação Precoce? Se você consegue controlar pelo menos uma parte de sua mente, você será capaz de durar muito mais tempo na cama. A parte do cérebro que é chamada de córtex influencia sua ejaculação em grande parte. Então, da próxima vez que você ficar excitado quando você ver algo erótico, você sabe que é o córtex trabalhando!

Saiba que qualquer quantidade de controle que você possa exercer sobre esta córtex pode ajudá-lo a durar mais tempo. Por exemplo, se ao pensar coisas eróticas você fica excitado, então pense em algo relaxante para acalmá-lo.

Nós todos sabemos que uma mente relaxada faz com que seu corpo relaxe também e isso pode te ajudar muito a aumentar o tempo durante o sexo.

Aqui estão algumas técnicas para superar as barreiras mentais a resistência sexual. Isto irá ajudar a controlar a sua excitação sexual e mantê-lo em equilíbrio (estes não são os habituais truques de "distração da mente" que muitos homens usam).

Foco na Sensualidade, NÃO Sexualidade

Grande parte da incapacidade de um homem de segurar uma ejaculação decorre de problemas psicológicos ou relacionados com confiança. Os próprios pensamentos que passam pela mente durante o sexo irão afetar a sua resistência sexual.

Você deve aprender a controlar sua excitação desde o início. Isto pode ser conseguido, concentrando-se na relação sexual, mas não em toda a experiência sexual.

Esta é uma enorme diferença...

Para desenvolver o controle mental ou excitação, você precisa se concentrar nas sensações que você recebe e dá durante o sexo, e não apenas se concentrar em como você se sente nos seus genitais.

Por exemplo...

Concentre-se em agradá-la, PRIMEIRO

Para adiar o gozo precoce, tente prolongar as preliminares. Isto lhe dará tempo para ficar relaxado e confortável. E é ótimo para as mulheres também. Muitas mulheres queixam-se dos homens pularem as preliminares, por isso, satisfazê-la antes da relação sexual a deixará muito satisfeita.

Você verá que depois de alguns minutos, você vai estar muito mais calmo e relaxado. Além disso, a sua parceira estará muito mais excitada do que se tivesse simplesmente pulado as preliminares e ido direto para o sexo com penetração. Com as quantidades corretas de preliminares, o sexo se torna muito mais agradável quando você começa a penetração.

Libere sua "Bagagem Sexual"

O que você fez no passado não define o que vai acontecer na próxima vez. Veja que, é muito fácil entrar em pânico e ficar ansioso antes do sexo. Você pode reviver suas experiências sexuais passadas em que você gozou cedo e terminou o sexo antes mesmo dele começar.

Aqui está o que você deve fazer ao invés disso: desapegue dessas experiências constrangedoras e se concentre no presente. Suas relações sexuais do passado NÃO ditam o que vai acontecer na próxima vez que tiver relações sexuais. VOCÊ irá ditar.

Fique longe de táticas de distração mental

Sexo é para ser agradável. Portanto, não faça o que muitos homens fazem pensando em estatísticas de futebol ou resolvendo problemas de matemática em uma tentativa de distrair-se do prazer, a fim de aumentar o tempo de duração na cama.

Ao invés disso, fique relaxado. Assim que a estimulação estiver muito intensa, recue e relaxe. Isso irá ajudá-lo a gerenciar sua excitação.

Recondicione sua mente

Recondicionar a mente refere-se a ajustar as suas perspectivas sobre a Ejaculação Precoce. Por exemplo, em vez de pensar na Ejaculação Precoce como um problema, por que não pensar nisso como uma oportunidade?

Muitas vezes, a Ejaculação Precoce é o resultado de estar muito preocupado com os seus próprios defeitos, especialmente com relação ao seu desempenho sexual. Isso pode levar a um "ciclo vicioso" fora de controle.

Ao invés de olhar para a Ejaculação Precoce como uma maldição, veja que você é abençoado com um sistema sexual responsivo ... algo que os homens com disfunção erétil morreriam para ter!

Liberte o poder da visualização positiva

Você pode ter ouvido falar sobre isso antes, mas ajuda a ilustrar o poder da visualização positiva. Um treinador de futebol dividiu seus jogadores em duas equipes com quase a mesma quantidade de talentos, desempenho e experiência. Ao longo de um período de tempo, enquanto uma equipe fisicamente praticava gols de bola parada, como cobranças de falta e pênaltis, o outro time simplesmente treinava marcar gols nas mesmas circunstâncias, porém apenas visualmente, treinando suas mentes para o resultado que queriam alcançar. Quando as duas equipes competiram, os jogadores que treinaram por visualização eram mais eficientes e bem sucedidos!

Então, o que você pode fazer com esta técnica? Simples! Definir uma meta em sua mente sobre quanto tempo você quer para durar na cama, e imagine-se alcançá-la. Esta é uma técnica mental extremamente poderosa.

Banir pensamentos autodestrutivos

Os pensamentos negativos são a ruína das nossas vidas sexuais. Nossa mente está sempre preocupada com pensamentos positivos ou negativos. Para a maioria das pessoas, é muito mais fácil permitir que pensamentos autodestrutivos o levem para baixo.

Com a Ejaculação Precoce, isso pode ser ainda mais prejudicial e piorar o problema ao longo do tempo.

A próxima vez que você tiver um pensamento negativo, reconheça e imediatamente substitua por um pensamento positivo. Adote uma atitude mental positiva. Visualize-se alcançando o sucesso, ao invés do fracasso. Habitue-se a ter essa consciência sempre. Em pouco tempo, você vai condicionar sua mente para banir os pensamentos negativos e aumentar os pensamentos positivos.

Não faça do sexo a parte principal do relacionamento

Muitos homens dão grande importância às suas habilidades sexuais. O problema é que, quando você fica muito excitado em fazer sexo, sua mente inevitavelmente e inconscientemente contribui para a liberação de hormônios dopamina e testosterona em sua corrente sanguínea - uma maneira infalível para atingir o orgasmo rapidamente.

Não enxergue o sexo como o elemento mais importante de um relacionamento. Não é. O sexo é apenas uma parte de um relacionamento saudável, estável e duradouro. Não importa o quão pouco você tem dele, nunca dê tanta importância assim para o sexo. Basta enxergar o sexo como uma de suas rotinas diárias. Acredite em mim, mudar o foco é uma das chaves para curar a Ejaculação Precoce.

Ter relações sexuais com mais frequência

Uma das melhores maneiras de diminuir um pouco da pressão é saciar essa vontade com mais frequência. Tente fazer sexo com mais frequência. Ao invés de fugir, use o sexo como uma oportunidade para melhorar a sua resistência sexual e sua intimidade sexual.

Tal como acontece com qualquer empreendimento pratique o autoaperfeiçoamento, a prática o torna perfeito. Use como oportunidade para conhecer seus próprios ciclos de resposta sexual. Acima de tudo, pratique algumas alternativas simples com ela, como variando suas posições para reduzir a estimulação do pênis, bem como a compreensão dos tipos de movimentos e intensidade que irá reduzir e controlar seu orgasmo.

Mesmo se você ejacular prematuramente, você vai reconhecer que há sempre um outro momento em que você pode melhorar a sua resistência na cama!

Gerenciando a excitação mental

Se você quiser durar mais tempo na cama, você precisa aprender a controlar sua excitação sexual. Há várias soluções rápidas lá fora, que prometem ajudar os homens a curar Ejaculação Precoce e durar mais tempo durante o sexo. Mas se você não conseguir controlar a sua excitação, logo no início, em seguida, independentemente do produto ou técnica que você está usando, você não será capaz de durar muito tempo. Assim que você chegar muito animado, é final de jogo pra você até mesmo antes de começar. Então, como você deve controlar a sua excitação?

Familiarize-se com suas reações de excitação

Você se lembra quando falamos sobre as várias fases da resposta sexual masculina? Há um "ponto de não retorno" durante o sexo. Isto é, quando os níveis de excitação de um homem chegam a tal ponto extremo que a ejaculação se torna iminente e inevitável. A rapidez com que um homem atinge esse ponto de inflexão depende de como ele controla sua excitação no início do sexo.

Veja que, a maioria dos homens inexperientes em sexo simplesmente são tomados pela excitação e não controlam a estimulação até que seja muito tarde. Você tem que entender que você não pode esperar até chegar no ponto de inflexão para agir - ou, na maioria dos casos, parar completamente todas as ações e apenas ficar parado, esperando que a sensação diminua. Para controlar completamente a sua ejaculação, você precisa saber como manter seus níveis de excitação em todos os tempos - até o momento em que você escolher para o clímax.

Aqui está uma técnica simples que você pode usar ...

Tudo que você precisa é estabelecer uma "escala de prazer" mental de um a dez. Aqui está um resumo do que você aprendeu anteriormente.

Escala de Prazer



Zona Segura Ejaculação Inevitável

'1' na escala de prazer é quando o sexo começa e você não está totalmente estimulado. '10' - como você provavelmente adivinhou, representa a sua ejaculação.

Aqui estão as dicas do que você deve fazer:

1. Mantenha a escala de prazer em mente, logo que o sexo começar.
2. Em todos os momentos, esteja ciente de onde você está na escala de prazer. Isto irá permitir que você mantenha o controle.
3. Quando você chegar em torno do '6' na escala, pense em quanto tempo está fazendo sexo? Apenas alguns minutos?

Se assim for, vá para a etapa 4. Se você já durou vários minutos, então é só continuar com o que você estava fazendo.

4. Antes de chegar no '7' ou '8' na escala, fazer algo para reduzir o seu nível de excitação. Isto poderia significar a mudança para uma outra posição de sexo menos estimulante, variando a profundidade de penetração, ou simplesmente diminua seu impulsionamento. Fazer isso irá ajudar a voltar aos níveis inicias de excitação e ajudálo a durar por mais tempo.

A chave é sempre ficar de 2 a 3 passos à frente da Fase 10 - o "ponto de não retorno", até que você decida chegar ao clímax. Isto irá melhorar drasticamente a sua resistência sexual, sem falhar.

“A respiração do sexo”

Ao ter relações sexuais você vai notar que existem várias funções corporais você não pode controlar - por exemplo, a sua frequência cardíaca, pressão arterial, transpiração e mesmo a sua ereção quando excitado. A respiração é o único sistema fisiológico no corpo de um homem que pode ser controlado voluntariamente. Felizmente, a respiração é também um dos componentes mais

importantes na gestão de seus níveis de excitação e, eventualmente, atrasar a sua ejaculação durante o sexo. Assim, aprender e praticar as técnicas de respiração adequada, pode aumentar seu vigor sexual. A maneira que você respira - a velocidade e duração (ou profundidade) de cada respiração - é crítica.

Para dar uma ideia melhor, vamos olhar para a escala de prazer novamente, desta vez ilustrando a taxa de respiração do homem à medida que progride através da escala de prazer de um a dez.

Escala de prazer



Respiração por minuto

Observe conforme aumenta os níveis de excitação, sua taxa de respiração recebe um impulso assim como se você fosse se aproximar de um orgasmo.

Se você se concentrar na sua respiração e se concentrar em diminuir a velocidade, enquanto você está fazendo sexo, ele pode ajudá-lo a durar mais tempo, não só funcionando como uma distração suficiente para 'não vir', mas também como uma ajuda natural para o controle do seu nível de excitação.

Muitos professores de sexo tântrico, por exemplo, ensinam métodos para prolongar o orgasmo por muitas horas. Sting, a estrela do rock, trouxe esta prática à tona nos últimos anos, apesar de ter sido praticado por centenas de anos no Extremo Oriente, onde os homens são conhecidos por serem excelentes amantes.

Há toda uma ciência da respiração sexual... e todo um conjunto de estratégias que existem há séculos. Acredite em mim... Eles podem fazer de você um amante insanamente incrível, mas você precisa praticar.

A técnica da respiração correta

Muitos homens tentam controlar sua respiração, mas estão simplesmente fazendo isso da maneira errada. Isso pode realmente aumentar seus níveis de ansiedade e levar à rápida ejaculação.

Muitos homens não sabem como "respirar corretamente" durante o sexo e acabam enrijecendo seus corpos e ejaculando muito cedo.

Aqui está a técnica de respiração correta.

Concentre seus padrões de respiração da parte inferior de sua barriga. Em vez de sugar a sua barriga como a maioria dos homens fazem quando respira, empurre seu estômago para fora quando você inala.

Mantenha seus ombros nivelados em todos os momentos. Se os seus ombros se mexerem para cima e para baixo, você está adotando a respiração ansiosa que reduz significativamente o seu controle de excitação sexual.

Não cometa o erro de realizar respirações curtas rápidas durante o sexo. Manter respirações lentas, profundas e firmes irá te dar mais controle.

O mais importante é manter o padrão natural de sua respiração. Não force sua respiração para que seja regular. Ao forçar a respiração, sua ansiedade sexual aumenta e seu corpo fica mais tenso - uma maneira de ejacular rapidamente.

Se você conseguir separar 10 ou 15 minutos por dia para praticar sua respiração, você vai notar uma mudança profunda em seus níveis gerais de estresse. E os níveis de estresse reduzidos manterá diretamente sua excitação sob controle e ajudará a controlar a Ejaculação Precoce.

Antes de se culpar por sua falta de resistência sexual, há uma técnica de respiração preparatória simples que você pode usar para durar mais tempo na cama. Ela funciona muito bem para mim e uma vez que você dominar essa técnica, você conseguirá o vigor sexual avançado, sem falhas.

Como Exercitar a Respiração Profunda

A respiração abdominal, também chamada de respiração diafragmática, é um processo de respiração profunda em que o corpo recebe uma carga completa de oxigênio. Enquanto a respiração curta pode causar falta de ar e ansiedade, a profunda desacelera o coração e estabiliza a pressão arterial. Trata-se de uma

ótima técnica para usar quando você quiser relaxar e diminuir os níveis de stress.

Aprendendo a respiração abdominal básica

Inspire lenta e profundamente. Deixe o ar preencher os pulmões e resista à vontade de expirar rapidamente. Encha completamente os pulmões de ar. É preciso um pouco de treino, já que muitos têm o hábito de respirar mais rápido. Tente respirar ao máximo pelo nariz, cujos pelos filtram a sujeira do ar e impedem que toxinas entrem no pulmão.

No nosso dia-a-dia, frequentemente respiramos de maneira rápida e superficial, sem nos conscientizar da respiração. O stress diário tira a nossa atenção da respiração.

A respiração profunda ajuda a ter consciência corporal. Sinta o ar entrando nos pulmões e preenchendo-os. Quando você se concentra na respiração, suas preocupações são deixadas de lado.

Deixe seu abdômen expandir. Conforme você inspira, seu abdômen deve expandir alguns centímetros. O ar deve percorrer toda a extensão do aparelho respiratório e chegar ao diafragma, causando a expansão do abdômen. Se observar um bebê dormindo, você verá como ele naturalmente respira pelo diafragma e que seu abdômen expande a cada inspiração. Quando nos tornamos adultos, nos condicionamos a respirar mais rápido e pelo peito. Temos o hábito de segurar nossas emoções, tencionando nosso corpo ao invés de relaxar. Quando você aprender a respirar adequadamente, a tensão vai desaparecer.

Deite-se, fique em pé, ou sente-se com a coluna reta. É mais difícil respirar direito com a postura desleixada.

Coloque uma mão na barriga e a outra no peito conforme você inspira. Para saber se você está respirando corretamente, observe se a mão se movimenta para cima e para baixo durante a inspiração e a expiração.

Expire todo o ar. Solte o ar pelo nariz ou pela boca. Durante a expiração, comprima o abdômen e esvazie o pulmão por completo. Em seguida, inspire novamente e continue a respirar. Tente soltar o dobro de ar que você inspirou.

Tente fazer essa respiração ao menos cinco vezes seguidas. Você vai se sentir mais relaxado, com o coração desacelerado e a pressão arterial mais baixa, além de distrair-se dos pensamentos estressantes. Coloque-se em uma posição confortável e pratique essa respiração 5 vezes seguidas.

Lembre-se de que o abdômen deve expandir mais que o peito.

Quando você pegar prática, tente respirar com essa técnica 10 a 20 vezes seguidas. Note como seu corpo e mente se sentem com a carga de oxigênio.

Faça esse exercício a qualquer hora. Agora que você já sabe como respirar profundamente, use a técnica quando precisar diminuir o stress a qualquer momento, assim você estará se preparando para usar essa técnica durante o sexo, como veremos a seguir. Encontre um lugar calmo ou faça a respiração na sua mesa do trabalho mesmo, no ônibus ou em qualquer lugar. Use a respiração como um instrumento para se acalmar quando houver necessidade. Cada vez que você sentir que está respirando de maneira rápida e curta, mude para a respiração profunda. Você vai se sentir imediatamente mais calmo.

Quanto mais você praticar, mais natural vai ficar. Afinal de contas, trata-se de uma respiração que praticamos desde crianças.

Respiração Preparatória

Como o nome sugere, a respiração preparatória prepara você para o sexo que virá a seguir. O melhor momento para começar a respiração preparatória é durante as preliminares. Você deve começar esta técnica antes de começar a relação sexual, assim você irá naturalizar sua respiração.

Você deve fazer o seguinte:

1. No início: Faça algumas inspirações profundas. Na medida do possível, certifique-se que não esteja óbvio para sua parceira. Basta inspirar algumas vezes de forma lenta e segurar após cada expiração.

2. Continue: Respire fundo, certificando-se de que você movimente seu corpo para baixo, e não seu peito ou ombros. Sua

barriga e as costelas inferiores devem estar se movendo para fora cada vez que você inspirar.

3. Coloque em palavras: Toda vez que você se sentir como se estivesse perdendo o controle, repita estas palavras para si mesmo: "dentro ... fora". Repita e respire em coordenação até que você se sinta no controle de novo.

4. Repita: Repita o procedimento acima toda vez que estiver se preparando para o sexo. Ele irá ajudar a acalmar seus nervos sexuais cada vez que a sua parceira acariciá-lo ou se despir na sua frente.

A melhor maneira de combater a Ejaculação Precoce é permanecer calmo e focado no que mais importa. E as técnicas de respiração preparatórias ilustradas acima irá ajudá-lo a fazer exatamente isso.

Esta é uma técnica de respiração que você pode usar durante o sexo. Ela irá ajudar a retardar o acúmulo de tensão sexual em seu corpo e também ajuda a enfrentar uma súbita onda de excitação sexual durante o sexo.

Faça dessa maneira:

1. Respire profundamente: Seu controle de respiração deve transitar para a fase preparatória da respiração, você acabou de aprender acima. Lembre-se, você só pode controlar a sua respiração e tensão orgástica até certo nível. Para além dessa fase, não há nada que você possa fazer para controlar sua ejaculação. É por isso que é muito importante que você comece a controlar a forma como você respira no momento que começar o sexo.

Importante: Ao respirar, sua barriga deve vir antes de seu peito e seus ombros não devem acompanhar os movimentos respiratórios.

2. Cuidado: A cada segundo, avalie o estágio de excitação que você se encontra. No momento em que você sente que o seu entusiasmo está muito rápido, diminua o ritmo. Respire profundamente a cada 10 a 30 segundos e pratique o relaxamento consciente. Tente relaxar os músculos abdominais e glúteos e sentir as tensões aliviando.

3. Controle o seu pénis: Concentre-se nas sensações em torno da sua glande do pênis (cabeça). Há um acúmulo de tensão? Sua respiração pode ajudá-lo a relaxar.

Tente isto: Faça respirações superficiais. Inspire por 2 segundos e expire durante 4 segundos. Quando você está sexualmente excitado, você tende a hiperventilar. Isso irá reduzir a tensão sexual a um nível administrável.

4. Não force: É natural o seu corpo querer voltar a um padrão natural de respiração depois de ter feito o exposto durante algum tempo. Não force. Permita que a sua respiração fique normal por um tempo.

5. Uma vez que a excitação inicial foi efetivamente controlada, você acabou de adicionar mais minutos ao sexo.

Se você sentir que está ultrapassando as diferentes fases de excitação sexual rapidamente, tente praticar esta técnica de respiração. Pela primeira vez, você será capaz de controlar sua Ejaculação Precoce.

Esta é uma outra técnica que irá manter a Ejaculação Precoce no controle. Você deve continuar fazendo isso durante todo o seu tempo na cama. Ele é chamado de respiração sincronizada e pode ser muito eficaz quando você quer durar mais tempo. 1. Sincronize sua respiração com seus movimentos de penetração

2. Isto pode parecer contra intuitivo, mas quando você está penetrando, tente exalar; inspire quando você está retirando seu pênis.

3. Lembre-se, você não pode fazer isso em todos os tempos. Seu padrão de respiração deve permanecer mais lento do que a velocidade de seus impulsos. Execute esta forma de respirar a cada 5 penetrações que você faz durante o sexo. Isso cria uma pressão sobre seus músculos pélvicos, o que leva a pouca chance de você ejacular antes do tempo.

Este é um dos mais poderosos métodos de respiração para controlar a ejaculação. Ele permite que você fique muito mais conectado com a sua amada, enquanto você está penetrando.

Esta técnica baseia-se em um exercício de respiração de ioga simples para relaxar a mente e impedirá que sua excitação sexual intensificada saia do controle. Apesar dessa técnica levar um pouco de prática, ela funciona quase "como mágica" quando você aprende.

Chama-se de respiração triangular:

1. Inspire muito lentamente e de forma constante e conte até 5.
2. Segure a respiração durante o mesmo período (5 segundos)
3. Expire lentamente, certificando-se que dura exatamente o tempo da inspiração.
4. Quando seus pulmões estiverem vazios, repita o padrão de respiração.

O próximo passo é adicionar a "visualização" de um triângulo em sua mente. Tente visualizar ou imaginar a sua respiração como um feixe de luz se movendo ao longo dos três lados de um triângulo (veja o diagrama abaixo)



Sua respiração deve ser muito lenta e deliberada. Você pode praticar esta técnica de respiração antes de realmente usá-la para o controle sexual. Na verdade, este "truque" virá a calhar sempre que você quiser reduzir o seu nível de estresse. É uma maneira muito eficaz para buscar o equilíbrio e sensação de calma sempre que estiver estressado ou ansioso.

Quando você se sentir confortável com esta técnica, você pode começar a aplicá-la para reduzir a sua excitação sexual e ansiedade. Quando você sentir a sua excitação sexual aumentando durante a relação sexual, tente praticar a respiração triangular. Você deve ser capaz de fazer o exercício de respiração e visualização, enquanto permanecer conectado e comprometido com a sua parceira.

Lembre-se, você deve praticar estes 4 exercícios de respiração até que você esteja confortável com eles.

Você pode vacilar inicialmente, não tem problema!

Afinal, quando se trata de tratar a Ejaculação Precoce, você não deve esperar uma solução rápida, mas uma solução permanente.

Dê tempo ao tempo.

Relaxamento da mente

Não importa quantas técnicas ou posições você use para aumentar a sua resistência na cama, a verdade é que você tem que estar relaxado quando estiver praticando. Há passos muito claros de relaxamento - mesmo durante a relação sexual.

Por que o relaxamento é tão importante?

É através do relaxamento da mente e do corpo que você pode prevenir uma Ejaculação Precoce. A Ejaculação Precoce é muitas vezes (embora nem sempre) o resultado da contração involuntária do PC (ou pubococcígeo) músculos e uma elevação correspondente do prazer sexual.

Quando você faz um esforço consciente para permanecer mentalmente calmo e relaxado durante o sexo, você está em melhor posição para controlar os músculos do PC. Afinal de conta, todas essas técnicas de sexo não vão funcionar se você não é capaz de controlar os músculos do PC. É como tentar dirigir um carro quando você nem sequer sabe como colocar os pés no pedal e suas mãos ao volante.

As chaves para o relaxamento para controlar a ejaculação...

Bem, é fácil para mim dizer "relaxe!" Mas como é que você realmente vai fazer isso? É muito simples - basta seguir estes princípios básicos.

A arte de relaxamento - como ensinado por mestres do sexo tântrico - acalma os nervos e alivia a ansiedade de desempenho de modo que o sexo se torna muito mais agradável e mais demorado...

1. "Mente sobre o corpo": Concentre sua mente sobre as diferentes sensações que estão sentindo pelo seu corpo. Em vez de se concentrar nas sensações em seus órgãos genitais, tentar mudar o foco para as sensações em seu abdômen, pernas e peito. Se você sentir um aperto em qualquer um dos músculos nessas áreas, respire fundo e relaxe essas áreas de forma consciente. Isso vai ajudar a evitar a Ejaculação Precoce, mas também irá permitir que você continue recebendo estimulação sexual.

2. "Force Indiferença": A única coisa que você precisa fazer é sentir a excitação, mas de um ângulo "indiferente", como se estivesse acontecendo com outra pessoa. Por exemplo, tire os olhos da sua mulher por um instante e conscientemente relaxe o corpo. Concentre sua mente em outras áreas de prazer e tente manter a excitação sob controle. Esta técnica pode ser altamente eficaz.

O uso terapêutico de técnicas de relaxamento em doenças relacionadas ao estresse - incluindo a Ejaculação Precoce - é bem documentada. Há uma forte correlação entre o relaxamento da mente e duração da ejaculação.

Você se lembra o que seu corpo sente quando você está se aproximando de ter um orgasmo? Você vai sentir seus músculos do corpo enrijecerem e contraírem, especialmente aqueles ao redor das nádegas, barriga, pernas e ânus.

Agora, o que você acha acontece se você mantiver estes grupos musculares completamente relaxados mesmo quando você está altamente excitado? Bem, você vai ganhar a capacidade de prolongar sua ejaculação durante o tempo que quiser!

Manter-se calmo e relaxado é a melhor forma de durar mais tempo durante o sexo. Mas, todos nós estamos tão estressados em nossas caminhadas diárias da vida, que realmente precisamos aprender a relaxar. Em outras palavras, precisamos induzir voluntariamente uma "resposta de relaxamento" em nossos corpos.

O termo "resposta de relaxamento", introduzida por Dr. Herbert Benson da Harvard Medical School, invariavelmente, mudou a forma como as pessoas percebem o estresse. Nossas mentes e corpos estão intrinsecamente ligados. Isto significa que a gestão do estresse adequado pode trazer benefícios significativos para o seu bem-estar físico e psicológico.

A resposta de relaxamento tem a ver com levar a sua mente a um estado calmo e composto. O fenômeno também é conhecido como estado "parassimpático", que é essencialmente o oposto da "luta" ou "fuga" da resposta simpática (que surge em uma situação em que somos confrontados com o perigo iminente e forçados a nos defender ou fugir para evitar lesões ou até mesmo a morte).

Para conseguir obter esse estado de relaxamento, você precisa fazer um esforço consciente para entrar em equilíbrio. Esta não é

exatamente uma ação intuitiva, mas pode definitivamente ser alcançada com alguma prática. Uma vez que você esteja condicionado a induzir uma resposta de relaxamento, você deverá alcançar alguns objetivos - na área da saúde e sexualidade – como a sua capacidade de durar mais tempo.

Esta é uma abordagem simples para induzir a resposta de relaxamento:

1. Encontre um lugar calmo onde você possa sentar-se confortavelmente, de preferência quando estiver sozinho.
2. Feche os olhos e permita que todos os músculos do seu corpo relaxem completamente.
3. Inspire fundo e expire lentamente. Para ajudá-lo a manter o foco, tente contar sua respiração ou repetir uma palavra após exalar. Ao mesmo tempo, tente visualizar imagens relaxantes, como uma cachoeira ou um céu azul claro.
4. Faça isso por 10 a 20 minutos. Quando você terminar, permaneça sentado por mais alguns minutos antes de se levantar com suavidade.
5. Se tiver tempo disponível pratique de uma ou duas vezes por dia.

A maioria das pessoas experimentam um aumento do relaxamento da mente e corpo dentro de poucos dias. O importante é que, com a prática constante, você sinta uma profunda redução nos seus níveis de estresse - e uma melhora significativa na sua resistência sexual.

As táticas certas de distração da mente

Quando se trata de prevenir a Ejaculação Precoce, existem muitos mitos e equívocos de técnicas. Uma das técnicas mais comuns que você provavelmente já ouviu falar é a distração de pensamentos durante o sexo.

Funciona? Bem, vamos descobrir a verdade.

Técnicas de distração nada mais é do que manter sua mente ocupada com outra coisa quando você está perto de ter um orgasmo. Alguns homens pensam em coisas não-sexuais, como esportes ou até mesmo pessoas feias para distrair suas mentes para fora do sexo por um momento.

Tudo soa lógico e alguns rapazes afirmam que esta técnica funciona para eles. Mas há um porém: você está tirando a alegria de sexo ao fugir do momento de euforia.

Será que o sexo será tão divertido e gostoso se você estiver pensando em outra coisa? Eu acho que não...

Faça esse teste: Você prefere estar pensando na mulher maravilhosa que você está fazendo amor ou em coisas aleatórias?

A técnica de distração não resolve de forma permanente os fatores subjacentes da Ejaculação Precoce ... eles podem funcionar por um tempo, mas são soluções de curto prazo... você prefere pensar em um jogador de futebol sujo?

Eu acho que a resposta é bastante óbvia para você.

Isto é o que você deve fazer então...

Agora, ao invés de fugir da sintonia sexual usando táticas de distração para retardar a ejaculação, porque não "entrar em sintonia" com o sexo? Bem, isso pode parecer contra intuitivo. Você pode pensar que a razão de você estar ejaculando prematuramente seja porque o corpo e a mente estão sendo estimuladas muito em pouco tempo. Isso é verdade, e isso acontece provavelmente porque você está tentando distrair-se para evitar gozar muito cedo.

Ao invés de se distrair, você deve mergulhar totalmente no sexo, mas a chave não está na sensação de sentir o prazer do seu pênis sendo penetrado.

Em vez disso você deve se concentrar na experiência de corpo inteiro do sexo. Você fica 'em sintonia' por:

- Aumentar seu foco sensorial, ou simplesmente abraçar todos os seus cinco sentidos - tato, visão, audição, olfato e paladar; - Tirar o foco de você para ela.

Ao focar exclusivamente na experiência do corpo inteiro no sexo e em dar prazer à sua parceira em primeiro lugar, você vai desviar a atenção dos prazeres em seus órgãos genitais. Isto é surpreendente fácil de fazer, e muito eficaz em aumentar seu poder de permanência na cama.

A prática leva à perfeição!

É claro que ficar em sintonia com toda a experiência do sexo não pode ser dominada imediatamente. É preciso alguma prática, mas é algo que vale a pena fazer e praticar. E sua namorada/esposa certamente irá agradecer por isso, quando você for capaz de durar tempo suficiente para dar um orgasmo muito merecido!

A arte da conexão emocional

Existe uma regra em psicologia e PNL que diz: Você não pode fazer nada que você não consiga primeiro se imaginar fazendo. Em outras palavras, se você simplesmente não pode sequer enxergar como seria sendo o homem que dura o tempo que quiser na cama... como você vai conseguir?

Você tem que acreditar em si mesmo e na sua capacidade de fazer isso

- Você tem que ser capaz de visualizar-se claramente como o homem que tem o controle total.

Após imaginar isso claramente, então você pode começar a tomar medidas para realmente fazer.

Então, por agora - o cérebro é o inimigo.

Por outro lado, tentando distrair-se por pensar em sua sogra, ou tentando controlar sua ereção com “força de vontade" simplesmente cria mais ansiedade.

A ansiedade é o maior inimigo de um homem no quarto. Se você estiver dizendo a si mesmo que você tem um problema, bem ... você acabou de se convencer de que não vai conseguir! Saia da sua mente e do seu corpo ... e, especificamente, entre em seu coração.

Concentre-se em se conectar emocionalmente com sua mulher.

Quando você começar a relação sexual, vá devagar. Acima de tudo, tente não pensar no seu pênis ...

Trabalhe apenas em construir essa conexão com ela. Mantenha contato com os olhos, sorria para ela, acaricie seu cabelo, diga exatamente como você se sente com ela, e esteja completamente presente no momento.

Essa não é só a maneira mais eficaz para aprender a controlar sua ejaculação ... como também é, de longe, uma sensação gratificante!

Capítulo 5

Controle do corpo

Equilibrando o controle físico e o controle mental permitirá que você decida quando quer ejacular. Uma gueixa japonesa tem a capacidade natural de trazer um homem para o êxtase. Se elas podem fazer isso, você pode também se você conhecer o seu próprio corpo.

Saber os pontos de excitação primárias do seu corpo pode ajudá-lo a durar mais tempo. Uma boa condição física é fundamental para suportar a tarefa física de segurar por mais tempo. Não subestime a participação dos seus músculos em sua busca por resistência. Peça à sua parceira para ajudar nessa auto-descoberta e o sexo nunca será chato.

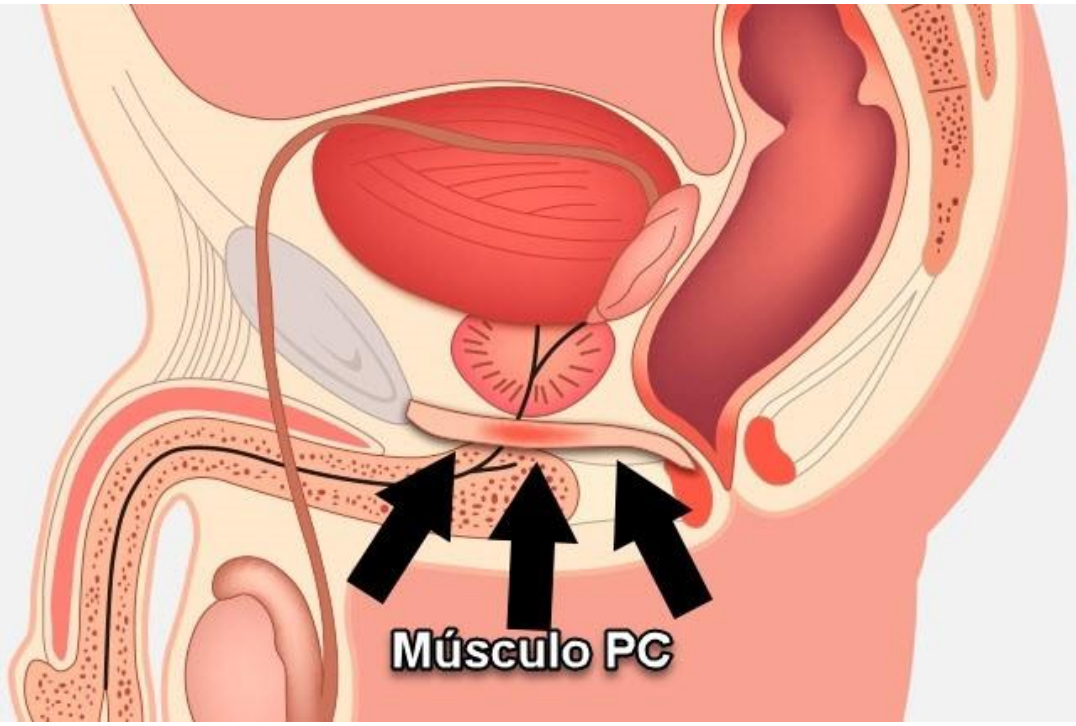
Domine os músculos do PC

Treinar seus músculos ejaculatórios é fundamental para o desenvolvimento de controle físico. Nem pílulas nem adereços são necessários. Nem géis, loções, poções são necessárias.

Exercícios de contração do PC, por exemplo, é a maneira mais fácil de não só melhorar o tamanho do pênis, mas controlar sua ejaculação.

Pense nos seus músculos do PC como quaisquer outros grupos musculares em seu corpo: quanto mais você treinar, mais fortes eles ficarão, e melhor o seu controle ejaculatório. Apesar dos terapeutas sexuais e conselheiros terem recomendado essa técnica há anos, apenas recentemente os homens estão aprendendo.

Tudo começa com músculos pélvicos fortes e tonificados e a capacidade de contrair firmemente por uns minutos. Para ter essas habilidades à sua disposição, você precisa começar uma rotina diária de exercícios vitais para fortalecer esses músculos. Os músculos do PC (ou músculos pubococcígeo) pertencem a um grupo de músculos do pavimento pélvico que controlam a micção e ejaculação do sêmen, quando você interrompe o ato de urinar saiba que está usando o músculo PC para conseguir isso.



Os músculos do PC estão localizados entre o ânus e o escroto (ou testículos). Mas o músculo não é algo que você pode ver claramente (o diagrama acima mostra onde os músculos do PC estão localizados).

O que é ainda mais importante é você identificar e "sentir" os músculos do interior.

Para encontrar os músculos do PC, basta segurar a urina quando estiver no banheiro, contraindo os músculos que ficam perto do ânus. Quando você relaxar o músculo, a urina fluirá novamente. Este é o músculo PC.

Quando estiver claro onde os músculos do PC estão e o que você sente ao apertar e relaxar, você pode começar uma série de exercícios para fortalecê-los.

Ao fortalecer o conjunto apropriado de músculos, você será capaz de controlar sua ejaculação em todas as vezes, mesmo com a mais intensa estimulação sexual.

Um músculo PC enfraquecido pode levar a:

• Ereções que vêm e vão muito rápido

• Ejaculações que são fracas. Isso reduz o prazer para o homem.

- Falta de compreensão dos diferentes níveis de excitação, e, portanto, uma falha em controlar a Ejaculação Precoce
- Longo período de tempo entre uma ejaculação e a próxima ereção Vamos dar uma olhada em uma série de exercícios que ajudarão você a construir seus músculos PC e aumentar seu poder de permanência.

Exercício: Flexione o PC

Esta rotina simples de flexão (ou contração) é também conhecida como exercício Kegel, criado pelo Dr. Arnold Kegel.

Os exercícios de Kegel para homens servem para tratar a incontinência urinária, melhorar o desempenho durante o contato sexual, sendo particularmente útil no combate à ejaculação precoce e no combate a disfunção erétil.

Os exercícios de Kegel nos homens melhoram a tensão do músculo pubococcígeo, eleva os testículos, e também reforça o músculo cremáster e o esfíncter anal e, por isso, proporcionam o aumento da sensibilidade da região genital e melhora a saúde da próstata, aumentando a autoestima, promovendo o bem-estar.

Estes exercícios são ótimos para prevenir a incontinência urinária, após a retirada da próstata e por isso devem ser realizados diariamente após esta cirurgia. Isto é o que você faz:

Exercício de Kegel

Para fazer os exercícios de Kegel o homem deve urinar e enquanto isso, deve:

Parar ou diminuir o esguicho do mijo enquanto você está urinando, assim você poderá identificar o músculo que deve ser trabalhado.

Tentar contrair o músculo que foi identificado no momento em que parou o esguicho da urina.

A contração deve ser realizada com força, mas inicialmente é normal que dure cerca de 1 segundo mas com a prática, a contração poderá ser mantida por mais tempo.

O exercício de kegel devem ser realizado pelo menos 3 a 8 vezes ao dia, todos os dias, e o número de contrações necessárias são de 300 no total. Depois de aprender a contrair o músculo corretamente, pode-se fazer as contrações em qualquer lugar, estando sentado,

deitado ou de pé. No início é mais fácil começar os exercícios de kegel deitado de lado.

Os resultados dos exercícios de kegel podem ser vistos logo no primeiro mês,.

Assim como quando você começou a malhar seu bíceps, você vai sentir dor e fraqueza nos respectivos músculos.

Não entre em pânico e nem desista...

Em apenas uma semana os músculos do PC irão começar a se fortalecer e dar mais controle ejaculatório do que antes.

Exercício: Contraia o PC

Esta é uma técnica mais avançada que se baseia na flexão do PC. A contração do PC requer que você mantenha a sua contração por um período mais longo. É mais rigorosa, exige um pouco mais de esforço, mas vai manter o seu músculo PC em condições ideais.

Isto é o que você faz:

1. Contraia seu músculo PC com força, segurando-o por 10 segundos
2. Solte e relaxe o músculo na mesma quantidade de tempo.
3. Execute um conjunto de 20 repetições, duas vezes por dia; para totalizar até 75 flexões por conjunto duas vezes por dia

Importante: Preste atenção na sua respiração quando você estiver flexionando esses músculos. Você deve tratar seu músculo PC exatamente como qualquer outro músculo que você exercita. Inspire quando você flexionar o músculo e expire quando você relaxar. O aumento de oxigênio durante a flexão irá introduzir mais energia durante as contrações musculares, tornando o exercício mais eficaz. Ambos Flexão do PC e Contração do PC são muito fáceis de fazer. A parte mais difícil é fazer um esforço consciente para praticar esses exercícios regularmente.

Para maximizar os benefícios destes exercícios, você deve comprometer-se a fazer o seu PC compor uma parte da sua rotina diária imediatamente.

Aqui está uma sugestão...

Separe alguns horários e lugares onde você irá se lembrar de executar esses exercícios a cada dia. Por exemplo, você pode fazer

quando tomar banho, quando você estiver indo e voltando do trabalho ou quando você estiver assistindo a comerciais de TV.

A beleza dos exercícios de PC é que você pode fazer praticamente a qualquer hora, em qualquer lugar, em qualquer posição! Seja qual for a que escolher, certifique-se de fazê-lo regularmente para que se torne parte integrante de sua rotina diária.

Exercício: Músculo PC Relaxado

Além dos exercícios de contração acima descritas, manter os músculos do PC relaxados durante o sexo é uma das chaves para o gerenciamento de sua excitação e prolongamento do seu orgasmo.

Observe como você contrai os músculos do PC quando você está transando ou se aproximando de uma ejaculação. Isto aumenta a tensão dentro dos músculos e podem resultar numa ejaculação mais rápida.

A base desta técnica é simples - contanto que você mantenha seus músculos relaxados, você não vai ejacular.

Como você sabe se o seu músculo PC está relaxado?

1. É o ponto médio entre os músculos tensionados para dentro e tensionados para fora. Para dentro é quando você tenta conter a urina e para fora é quando você força a urina a sair, aumentando sua velocidade. Agora, encontre o ponto médio entre essas duas formas. Este é o estado de relaxamento.

2. Mantenha os músculos do estômago relaxados também. Uma barriga contraída fará com que os músculos do PC contraiam, interferindo invariavelmente no seu controle ejaculatório. Então, da próxima vez que você quiser durar mais tempo na cama, relaxe os músculos conscientemente. Você deve praticar esse controle desde o início - desde as preliminares e, em seguida, nas relações sexuais.

Exercício: Lutando contra o clímax iminente

Isto é frequentemente usado como uma tática de último recurso - isto é, quando a ejaculação é iminente. É mais avançado e requer um pouco mais de prática. Você precisa treinar fisicamente e fortalecer os músculos do PC ao ponto que eles possam controlar uma ejaculação iminente.

É assim que funciona:

1. Estimule a si mesmo como você faria quando você está se masturbando. Apenas evite chegar a um orgasmo muito rapidamente. Mantenha o ritmo de estimulação lenta e sem pressa.

2. Quando você perceber que falta cerca de 2 a 5 segundos para a ejaculação, contraia ou flexione seus músculos do PC bem forte. Flexione o músculo em um movimento "para cima e para dentro" e mantenha firme. Você pode até mesmo flexionar seu abdômen para que você obtenha um melhor controle. Respire durante o tempo, mas sem respirar de forma profunda. Se você fizer isso, você achará mais difícil flexionar seus músculos do PC.

3. Durante todo este período, concentre-se na redução da sua excitação. Isso vai ajudar você a ficar calmo e relaxado - sem sentir como se tivesse perdido toda a excitação. Depois de fazer isso por algum tempo, poderá detectar ondas menores - assim como você faria se você fosse ter um orgasmo. A parte divertida é que você ainda está segurando forte!

4. Certifique-se de manter seus músculos pélvicos firmemente contraídos quando você estiver tentando isso. Senão, você vai ejacular no momento em que você soltar.

O tempo é a essência quando você está praticando esta técnica - deixar para mais tarde e você não será capaz de segurar sua ejaculação. Por esta razão, é muito importante você praticar frequentemente. Isto irá assegurar que você esteja totalmente preparado quando o momento chegar.

Embora nenhum homem seja naturalmente abençoado em controlar sua ejaculação, isso não significa que ele não pode treinar seus reflexos para conseguir uma resistência que ele possa se orgulhar.

Siga estas estratégias simples e você vai experimentar melhoras transformadoras em seu vigor sexual, com a capacidade de ejacular por comando!

A arte da masturbação

Você pode não saber, mas a forma como você se masturba vai ajudar ou piorar a sua condição de Ejaculação Precoce.

Porque isso acontece?

A maioria dos homens são condicionados a estimular-se para chegar ao clímax muito rápido. E este hábito irá ser estendido para o sexo.

A liberação rápida durante a masturbação, inevitavelmente, leva à ejaculação rápida no sexto real.

Você pode realmente usar a masturbação como uma jornada de autodescoberta para melhorar o seu controle ejaculatório. Com o tempo, você vai ganhar confiança em suportar longos períodos de estimulação sexual.

Esta seção irá ensinar como realizar 3 exercícios de masturbação que vão melhorar a sua resistência sexual.

Vamos recapitular a escala de prazer, pois isso vai vir a calhar quando praticar e dominar os próximos exercícios de auto estimulação.

Escala do prazer



Zona Segura Ejaculação Inevitável

Com este exercício, você vai se concentrar em trazer a sua excitação a níveis específicos e, em seguida, estimulá-los. A chave reside aumentar a aposta em cada fase enquanto se aproxima do "ponto de não retorno" (fase 10).

Isto é o que você faz:

1. Masturbe-se lentamente, permitindo-se desfrutar as sensações que fluem através de seu corpo. Se você quiser pode usar alguma lubrificação para aumentar a sensibilidade.
2. Assim que você atingir o nível 4 na Escala de Prazer, pare toda a estimulação, respire profundamente e relaxe completamente seu corpo.
3. Quando a sua excitação voltar para o nível 2, volte a se estimular.
4. Quando você chegar no número 6 da escala, pare a estimulação, relaxe e respire profundamente.
5. Quando cair para 2 novamente, comece de novo.
6. Quando você chegar no 8, pare, relaxe e respire profundamente.

7. Quando sua excitação voltar para 2 novamente, retome a estimulação.
8. Quando você chegar no 9, pare, relaxe e respire profundamente.
9. Repita este exercício e veja quão próximo você consegue chegar do 10 (ponto de não retorno) sem ejacular.

Este exercício ajuda a identificar o seu próprio nível de excitação em cada etapa da escala de prazer.

Exercício: Aumentando seus limites (I)

Este exercício se concentra em aumentar seu tempo de estimulação sem ejacular. Você terá como objetivo manter uma ereção sem ejaculação por 15 minutos, e depois aumentar para 30 minutos de resistência sem gozar.

Isto é o que você deve fazer:

1. Comece estimulando o seu pênis com uma mão seca. Assim que chegar ao nível 6 na escala de prazer, pare toda a estimulação, relaxe os músculos e respire profunda e lentamente, enquanto sua excitação cai para 4.
2. Repita o passo umas cinco vezes.
3. Repetir o processo acima, mas desta vez, trazer a sua excitação até ao nível 8, e, em seguida, voltar para o 6.
4. Repita o mesmo processo e leve sua excitação para o nível 9, e, em seguida, deixe cair para 7.
5. Continue o seu prazer sexual parando e retomando. Estimule-se até o nível 9, pare e continue novamente.
6. Se você acidentalmente ejacular, tudo bem. Apenas relaxe e divirta-se no processo. Há sempre uma nova chance. A boa notícia é que você está constantemente aumentando seus limites. Com bastante prática você pode bater a marca de 15, 20 e até 30 minutos. 7. Quando você pode conseguir manter a auto-estimulação por 30 minutos, sem ejacular, repita o passo 1 ao 5, utilizando uma mão lubrificada.

Se você pode suportar estimulação contínua por 30 minutos (o "ponto de ruptura"), você pode literalmente durar muito mais tempo.

Repetindo o exercício com uma "Vagina Falsa"

Mesmo que sua mão seja ótima para a masturbação, ela nunca pode reproduzir o ambiente quente, úmido e altamente estimulante de uma vagina real. Uma solução para contornar este problema é usar o que é chamado de "vagina falsa".

Este é basicamente o brinquedo sexual da vida de alguns homens (assim como o vibrador para as mulheres) que aumenta a evolução do seu controle ejaculatório. Existem muitas marcas disponíveis no mercado. Algumas vêm com uma textura que simula o canal interno da mulher - especificamente desenhado para reproduzir a sensação da relação sexual, a fim de ajudá-lo a encontrar o seu ritmo e obter o desempenho sexual desejado.

Você pode repetir todo o processo acima usando uma vagina falsa e ver seus níveis de resistência aumentarem.

Exercício: Aumentando seus limites (II)

Este exercício se baseia no exercício anterior. A diferença é que em vez de interromper completamente a estimulação para controlar sua excitação, você vai fazer pequenas alterações na forma como movimenta seu pênis - por exemplo, diminuindo os movimentos ou introduzindo mais fundo ao invés da cabeça.

Esta técnica é especialmente útil quando você não quer quebrar o ritmo durante o sexo real - especialmente quando a sua parceira está claramente desfrutando o momento.

Isto é o que você faz:

1. Estimule o seu pênis até chegar ao nível 6 com a mão seca.
2. Em vez de parar a estimulação completamente, fazer pequenas mudanças no movimento que você está fazendo para reduzir a excitação (por exemplo, voltar do 6 para o 4). Você pode retardar os movimentos ou reduzir a pressão que você está aplicando no seu pênis. Faça o que for preciso para diminuir o prazer e excitação.
3. Siga o mesmo processo que o exercício anterior, repetindo cada série de cinco vezes até chegar aos níveis 6, 8 e 9 ou mais, e, em seguida, diminua a excitação para os respectivos níveis (4, 6 e 7).

4. Agora aumente a sua resistência de prazer com pequenos ajustes. Estimule-se até o nível 9, varie os movimentos para reduzir a excitação e, em seguida, retome a estimulação novamente.

5. Quando você conseguir suportar 30 minutos de estimulação com pequenos movimentos, repita todo o processo usando uma mão lubrificada (seguido da vagina falsa, se você quiser).

Estes 3 exercícios simples vão condicionar sua mente e corpo para atrasar uma ejaculação, mesmo quando estiver muito perto. Ao dominar essas técnicas, você pode manter esse estado orgástico por 20 a 30 minutos. Depois de conseguir será a melhor experiência sexual que um homem poderia ter.

A arte erótica da estimulação da parceira

Na seção anterior, você aprendeu vários exercícios de masturbação para suportar altos níveis de excitação sexual. Aqui nós vamos levar isso ainda mais longe, onde nós trazemos um elemento importante para a sua vida amorosa - a sua parceira sexual.

Ter uma parceira que é solidária com o seu esforço para curar a Ejaculação Precoce é crucial, pois é preciso duas pessoas para desfrutar de um sexo incrível!

Esta seção irá detalhar 4 exercícios simples que você pode realizar com a sua parceira, com o objetivo de melhorar a sua resistência sexual.

Exercício: Estimulação Real

Este exercício vai ajudá-lo a alcançar uma melhor compreensão de sua excitação sexual quando você estiver em contato com uma parceira sexual, mas sem proceder à relação sexual ainda. Isto é o que você e sua parceira devem fazer:

1. Estar com uma mente e corpo relaxados. Inspira e expire profundamente.

2. Quando ela começar a tocá-lo, permita que o seu corpo entre em sintonia com todas as sensações.

3. Quando ela começar a acariciar seu pênis, esteja totalmente ciente de como seu corpo responde. Também é importante que ela comece devagar; isso permite que você se acostume com sua própria excitação sexual.

4. Com a sua parceira te estimulando, pode ser um desafio manter sua excitação sob controle. Continue inspirando profundamente e relaxando todos os músculos do corpo, especialmente aqueles em seu estômago, bumbum, pernas e sua área pélvica.

5. Se você sentir sua excitação e emoção aumentarem demasiadamente, peça para diminuir os seus movimentos ou mesmo parar a estimulação, até que você recupere o controle.

6. Repita os passos 2 a 5, pelo menos, quatro vezes. Na quinta tentativa, não tente conter o clímax. Apenas deixe ir e desfrute do orgasmo! Com apenas algumas sessões "práticas" como essa, você começará a ter uma maior compreensão de como seu corpo reage ao estímulo de sua parceira sexual.

Depois que você sentir que você pode manter seus músculos pélvicos relaxados e prolongar a ejaculação sem ter que pedir para sua parceira diminuir o ritmo ou parar, você pode repetir este exercício com o uso de lubrificante. Isso vai ampliar a estimulação, e é um passo mais próximo do que realmente se sente no interior de uma vagina.

Exercício - A cavalgada feminina

Nesta fase, você deve estar familiarizado com as técnicas de respiração descritas no Capítulo 4. Você também deve estar consciente das sensações do seu corpo durante a estimulação sexual da sua parceira, e a capacidade de manter seus músculos do PC relaxado e sob controle.

Se você se sentir confiante nessas áreas, é hora de avançar para o próximo exercício que irá envolver a relação sexual real!

Este exercício envolve a sua parceira ficar em cima de você. Esta é a posição mais fácil de manter todos os músculos do corpo completamente relaxados e você não precisa depender de seus braços e pernas para suporte durante a penetração. Isto é o que você e sua parceira devem fazer:

1. Comece com as preliminares com a sua parceira, e em sintonia com todas as sensações que você está enfrentando, enquanto se certificar de que ela também esteja se satisfazendo.

2. Deite de costas e deixe que ela aplique quantidades generosas de lubrificação em seu pênis. Isso ajuda a reduzir a fricção e estimulação na cabeça do pênis.

3. Ela vai começar a acariciar seu pênis lentamente durante cerca de 2 a 3 minutos, e então posicionar-se em cima de você.

4. Após a entrada, ela vai começar com movimentos lentos de penetração curtas. Nesta fase inicial (2-3 minutos), as sensações em seu pênis estão intensas. É por isso que é importante ela começar devagar. Ao mesmo tempo, você vai se concentrar em respirar profundamente, sintonizar-se com todas as sensações que correm através de seu corpo inteiro, e manter os músculos do PC relaxados.

5. Em qualquer momento você irá sentir sua excitação ficando fora de controle, então se quiser, peça para ela diminuir o ritmo ou parar. Após ter passado por algumas sessões deste exercício, você pode se esforçar para completar o exercício inteiro sem parar.

6. Permita que a sua parceira coloque as mãos e os dedos sobre seu peito e concentre-se na sensação que isso causa. Isso ajudará a impedi-lo de prestar muita atenção às sensações genitais.

7. Depois de 2 a 3 minutos, a sua parceira pode aumentar o ritmo de penetração.

8. Quando você sentir que não pode segurá-la por mais tempo, libere e permita sentir as incríveis sensações do orgasmo no seu corpo.

9. Pratique este exercício tantas vezes quanto for necessário, até chegar a uma fase em que você pode "segurar " por até 10 a 15 minutos, ou durante o tempo que vocês se sentirem satisfeitos.

Exercício – De conchinha

Depois de ter feito algum progresso com a posição da mulher por cima, é hora de praticar o movimento de penetração lado a lado, conhecido como posição de conchinha.

Esta posição é mais difícil do que a anterior, uma vez que requer o uso de um conjunto de músculos - os músculos abdominais (isso pode precipitar uma Ejaculação Precoce em comparação com a posição anterior em que todos os músculos são mantidos relaxados). Siga esse passo a passo:

1. Comece da mesma forma que o exercício anterior, respirando lentamente e sintonizando com todas as sensações corporais das preliminares.

2. Quando você estiver suficientemente excitado, deite-se de lado e penetre-a por trás. Comece com movimentos lentos e pouco profundos.

3. Continue penetrando por pelo menos 2 minutos e desacelere sempre que sentir sua excitação ficar fora de controle. Depois que você se sentir confortável, aumente a velocidade e profundidade da penetração.

4. Esta posição vai colocar um pouco de pressão sobre os músculos abdominais. A chave é manter os músculos do PC relaxados mesmo quando seu abdômen contrair durante a relação sexual.

5. Quando você sente que segurou por tempo suficiente, deixe chegar ao clímax

Como no exercício anterior, o objetivo é continuar até que ambos estejam felizes com a duração do sexo.

Exercício – Supremacia masculina

Esta posição sexual tradicional requer que você deite em cima da sua parceira. É uma posição convencional que a maioria dos homens adora, mas também é a posição que mais faz com que o sexo termine com pressa.

Mas se você praticar as duas posições sexuais acima, você vai desenvolver progressivamente uma resistência superior para chegar nessa posição com segurança. Vocês devem fazer o seguinte:

1. Faça da mesma forma que o exercício anterior, respire e sintonize todas as sensações corporais desde as preliminares.
2. A primeira vez que você praticar este exercício, certifique-se de usar um pouco de lubrificante. Isso ajudará a reduzir a fricção do pênis e estimulação.
3. Deite-se em cima da sua parceira e comece com movimentos de impulso devagar. Quando estiver nesta posição, é muito fácil esquecer de adotar as técnicas de respiração corretas. Faça um esforço consciente para respirar lenta e profundamente.

4. Tente ultrapassar os cruciais dois minutos da relação sexual. Depois desse ponto, as coisas vão ficar muito mais fáceis para você.
5. Uma vez que você conseguiu, pelo menos, dois minutos de penetração, tente aumentar a velocidade e a profundidade da penetração.
6. Peça para ela deslizar as mãos sobre as suas costas durante a relação sexual. Isso vai desviar a atenção das sensações em seu pênis.
7. Quando você sentir que segurou por um bom tempo, ejacule.

Ao contrário das posições anteriores, é mais difícil manter os músculos do PC relaxados aqui. Isto porque a maioria de seus músculos do corpo estão tensos, o que torna difícil isolar e relaxar os músculos do PC.

Mas não se preocupe! Basta apenas um pouco de prática para que os músculos relaxem.

Capítulo 6

Enriqueça sua dieta

Ninguém pode negar os benefícios relacionados à saúde ao se alimentar corretamente e praticar exercício. Mas, você sabia que comer os alimentos certos pode evitar a Ejaculação Precoce? É verdade! A alimentação balanceada pode melhorar a sua virilidade e ajudá-lo a desfrutar do sexo por muito mais tempo.

Então, quais são os melhores alimentos para prevenir uma Ejaculação Precoce durante o sexo?

Você é o que você come!

Alimentos naturais são verdadeiros soldados contra a Ejaculação Precoce. Então, antes de se apressar para comprar um pote de suplementos, espere. Invista em alimentos naturais e dê ao seu corpo uma chance de lutar contra a Ejaculação Precoce!

A vida é doce

Apenas uma ou duas colheres de mel pode dar a energia e poder explosivo que você precisa para durar toda a noite.

Comer os alimentos certos pode melhorar drasticamente o seu desempenho e obter resultados mais rápidos e estes são alimentos simples e fáceis de serem encontrados que não custam muito ...

Sim, aquela garrafa de doce líquido, dourado no armário da cozinha, que raramente é aberta, é carregada de nutrientes poderosos, e é um dos alimentos mais eficazes em aumentar a energia sexual por ser facilmente digerido pelo organismo.

Tentação de fruta

O abacate é outra comida deliciosa que você pode adicionar a quase qualquer refeição ou lanche, e rapidamente aumentar a sua ingestão de nutrientes poderosos para ajudar o seu e cérebro para uma selvagem noite de amor.

Além de ser muito baixa em colesterol e sódio, abacates são uma boa fonte de fibra dietética, vitaminas do complexo B, vitamina C, vitamina K, ácido fólico e vários minerais, proteínas e aminoácidos. Todos estes nutrientes melhoram a saúde do seu corpo e mente e aumentam seu poder sexual.

O superalimento

Não há nada como um cereal de manhã. Se estiver evitando consumir uma tigela de cereais no café da manhã, é hora de você mudar seu hábito! Cereais contém tiamina e riboflavina. Estes dois componentes ajudam a armazenar energia - e eles naturalmente te ajudam a durar mais tempo na cama.

Você também deve tentar incluir pães e cereais que contêm niacina. Isso porque a niacina ajuda na secreção de histamina. A histamina é fundamental para obter ejaculações mais longas. Assim, aumente a sua ingestão dessas substâncias vitais - seja no café da manhã ou no lanche da tarde - e veja o seu vigor sexual aumentar.

Vegetais para a resistência

O aipo contém substâncias como a androstenona e androstenol. Além de ajudar você a durar mais tempo durante o sexo, o aipo também ajuda a aumentar a sua virilidade e o torna ainda mais atraente para o sexo oposto. Então, pense novamente antes de empurrar este vegetal para o canto do seu prato!

Mirtilos ajudam na ereção

Os mirtilos são as melhores "pílulas do sexo" que você pode obter! Essas são as melhores frutas anti-colesterol. Elas reduzem o colesterol na sua corrente sanguínea, antes de se fixarem nas suas artérias. Também melhoram o fluxo de sangue pelo corpo, dando uma maior capacidade de ereção e maior resistência sexual.

O Mirtilo possui um valor nutritivo indiscutível; é um fruto conhecido pela sua riqueza em diversas vitaminas como a A, B, C e PP, possuindo ainda sais minerais, magnésio, potássio, cálcio, fósforo, ferro, manganês, açucares, pectina, tanino, ácidos cítrico, málico e tartárico. Conhecido como o rei dos antioxidantes e o fruto da juventude, o Mirtilo está no topo dos alimentos com maior teor de antioxidantes, ultrapassando as vantagens de outros vegetais como repolhos, espinafres e brócolos. O Mirtilo é aceito como uma planta medicinal, da qual se podem usar quase todas as partes da planta, flores, folhas, fruto e raízes.

E, por todo o mundo, há laboratórios que investigam e estudam os benefícios que o Mirtilo traz à nossa saúde. Já se determinaram as suas propriedades de antisséptico, antidiarreico e antihemorrágico. Contribuem também para tratar constipações, atonia intestinal e

problemas circulatórios. Experiências realizadas pela Tuft's Universidade de Boston, mostraram que este pequeno fruto é capaz de reparar os danos causados pelo envelhecimento no cérebro. De facto, dadas estas propriedades singulares, a baga do Mirtilo é obrigatória na dieta dos astronautas da NASA.

Os Mirtilos têm no entanto algumas contra indicações. Devido ao alto teor em taninos não devem ser consumidos durante mais de 3 meses, nem folhas nem frutos, podendo causar irritação do estômago e intestinos, sobretudo se existirem problemas de gastrites ou úlceras.

O sucesso de um bife

Até mesmo o delicioso bife pode aumentar a sua resistência sexual. O bife aumenta os níveis de dopamina no sangue. Se você ainda não sabe, a dopamina aumenta a sensação de bem estar e ajuda você a se tornar mais sensível ao sexo. Ele ajuda você a desenvolver uma melhor consciência de sobre sua ejaculação, ajudando no controle.

O bife também contém substâncias importantes como o zinco. Ele reduz o nível de prolactina no sangue e aumenta a sua libido!

Vitamina A

Fígado contém grandes quantidades de vitamina A. Esta vitamina pode aumentar seu esperma, libido e seu poder de permanência na cama. Você também pode obter esta vitamina consumindo cenouras e outros vegetais. Além disso, fígado também fornece o zinco que também é muito importante como mencionei anteriormente. Lembre-se, você perde cerca de 30% do total de zinco em seu corpo com cada ejaculação. Então, não é uma má ideia repor e estocar zinco.

Sorvete

Acredite ou não, sorvete contém grandes quantidades de cálcio e fósforo. Não só isso ajuda a conservar energia em seus músculos do corpo, mas também aumentam a sua libido e ajudam a durar mais tempo durante o sexo.

Um pote médio de sorvete contém, pelo menos, 200 mg de cálcio. Esta quantidade é suficiente para dar mais energia para seus músculos e também ajudar seus músculos pélvicos a contrair mais durante um orgasmo, dando um maior controle ejaculatório.

No entanto, a maioria dos benefícios estão concentrados no sorvete de baunilha. Uma pesquisa provou os efeitos calmantes da baunilha sobre a psique dos homens e sua resistência na cama. O aroma te relaxa, reduz suas inibições e aumenta sua resistência durante o sexo.

Estes são oito super alimentos que são altamente saborosos e nutritivos e podem te ajudar a melhorar seu desempenho na cama.

No entanto, esses alimentos nunca devem substituir um estilo de vida saudável. Não devore sorvete só porque eles são bons para você - você pode simplesmente acabar engordando e tendo problemas de saúde!

Comece a consumir com moderação e você vai sentir a diferença na sua Ejaculação Precoce!

Apreciadores de bebidas...Cuidado!

Aqui está uma substância que muitos homens usam frequentemente antes da atividade sexual, mas pode de fato diminuir a libido, resistência, e até mesmo causar impotência temporária.

O culpado aqui é ninguém menos do que o álcool.

Sim, enquanto um copo de vinho ou champanhe parece relaxar as pessoas e melhorar seu humor, o fato é que ele também pode facilmente comprometer um sexo agradável, se não for consumido com moderação.

Em geral, o álcool tem um efeito de entorpecimento do corpo, bem como da mente... ambos os quais podem provocar uma diminuição da libido e geralmente baixa estimulação sexual.

Tenha isso em mente na próxima vez que você for consumir álcool antes de uma noite de paixão.

O poder da serotonina

Existem uma série de pesquisas que ajudam na prevenção da Ejaculação Precoce durante o sexo. As pesquisas falam que existem hormônios naturais dentro do corpo humano que realmente fazem o sexo durar mais tempo. Esses hormônios reforçam o seu controle mental e ajudam a controlar o desejo por ejacular prematuramente. A serotonina é liberada naturalmente em nossos corpos quando estamos excitados, ajuda a acalmar os nervos e prolongar a

ejaculação. Quando o seu corpo experimenta os efeitos da serotonina, você fica mais resistente em lidar com o estímulo que você recebe durante o sexo. O que isso quer dizer? Maior resistência para controlar a ejaculação.

Você pode garantir a produção natural de serotonina em seu corpo apenas relaxando durante o sexo. É o oposto da excitação que você sente ao liberar dopamina - hormônios que causam a Ejaculação Precoce. Serotonina induz um sentimento de relaxamento - exatamente o que mantém a sua ejaculação sob controle.

Preciso de um comprimido para continuar?

Existem pílulas no mercado que ajudam a aumentar os níveis de serotonina no corpo e atrasar a ejaculação. Essas pílulas não solucionam o problema de vez, mas quando usado em conjunto com exercícios específicos, tais como aqueles descritos na ejaculação por comando, pode aumentar significativamente a sua resistência sexual a longo prazo.

Você não precisa de uma pílula quando a mãe natureza fornece naturalmente. Há uma série de alimentos que contêm serotonina naturais. Você pode apenas consumir estes alimentos e desfrutar dos benefícios, sem sujeitar seu corpo a substâncias artificiais.

Quais são essas comidas mágicas?

• manteiga de amendoim

• nozes

• frutas como kiwi, abacaxi, tomate e bananas

Se você está se perguntando sobre o efeito exato que cada um tem, deixe-me dizer que as nozes são as mais poderosas. Na verdade, os aspectos sexualmente benéficos das nozes já são conhecidos ao longo da história.

Você pode incluir esses alimentos como parte de sua dieta alimentar saudável ou utilizar como parte do tratamento de Ejaculação Precoce. Independente da escolha, os benefícios serão evidentes em poucas semanas.

Lembre-se, retardar a ejaculação durante o sexo também é sobre como usar a ciência para encontrar curas naturais para o seu corpo! O que você come (ou não come) tem um impacto direto sobre sua

vida sexual, afetando seus hormônios, sua energia e seus níveis de estresse. Assim, se você está procurando esquentar um pouco as coisas, desvie do quarto e vá direto para a cozinha. Segue uma lista de coisas que você poderia incluir em sua dieta para ter uma vida sexual melhor:



Mel: É uma fonte abundante de boro (um mineral encontrado também em vegetais verdes folhosos, frutas, legumes e castanhas). O boro ,ajuda o corpo a metabolizar e a utilizar o estrogênio, hormônio sexual feminino básico. Alguns estudos têm mostrado que esse mineral também pode melhorar os níveis de testosterona no sangue (hormônio responsável por promover desejo específico por sexo genital e o orgasmo, tanto em homens quanto em mulheres).



Anis: Um afrodisíaco muito popular com muitos usos culinários. Tem sido utilizado como afrodisíaco desde os gregos e os romanos, que acreditavam que o anis tinha poderes especiais. Diz-se que sugar as sementes aumenta o seu desejo.



Óleo de noz: Os óleos são essenciais em sua dieta, simplesmente porque o colesterol forma a base de todos os hormônios sexuais. O que você pode fazer é optar por alternativas mais seguras e saudáveis como o óleo de noz, que aumenta a libido, mas mantém baixo o risco para o coração.



Café: Estamos todos conscientes sobre os poderosos e animadores efeitos dos grãos de café torrado, que ajudam a estimular o corpo e a mente.



Amêndoa: Associada à paixão e à fertilidade, diz-se que o seu aroma excita as mulheres e, portanto, é um ingrediente comum em cremes e sabonetes.



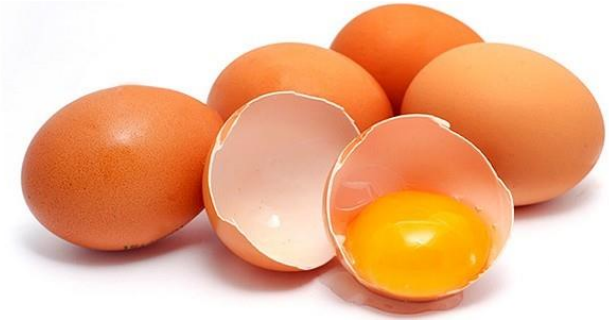
Aveia: Diz-se que aumenta a quantidade do hormônio testosterona disponível no sangue. Para estimular a sua libido, é recomendado comer uma xícara de mingau e beber três xícaras de infusão de palha de aveia algumas vezes por semana.



Banana: Além de ter um formato erótico, a banana tem sido associada também com a energia erótica na tradição tântrica. As bananas são ricas em vitamina B, que, segundo se acredita, ajuda a produzir os hormônios sexuais. Os ingredientes químicos consistem em minerais queliformes e na enzima bromelina, que supostamente melhoram o desejo sexual masculino.



Chocolate: Um dos reis incontestáveis entre os afrodisíacos, os índios o chamavam de "alimento dos Deuses". O chocolate contém metilxantinas, que estimulam a transmissão e a condução de impulsos nervosos. Ele também contém uma substância relacionada à cafeína que se chama teobromina, que cria uma sensação de satisfação. Sua textura, cor e aroma sensuais, lhe ajudam a melhorar o humor.



Ovos: Contendo um bloco cheio de vitamina B, especialmente B6 e BS (ácido pantotênico), os ovos ajudam na superação das tristezas da cama, pois equilibram os níveis hormonais e ajudam nosso corpo a lidar com o estresse. Outras fontes de vitamina 86 incluem espinafre, cenoura, ervilha, levedo de cerveja, sementes de girassol, gérmen de trigo e peixe. Você pode repor o estoque de ácido pantotênico comendo batatas, peixes de água salgada, carne, grãos integrais, leite e legumes frescos.



Uvas: O deus grego Dioniso não era apenas o deus do vinho, mas também o deus da fertilidade e da procriação. Naturalmente, acreditava-se que as uvas têm propriedades estimulantes.



Caviar: Diz-se que esta iguaria nutre e aumenta as células nervosas, que ajudam a elevar nossos sentimentos românticos. Os ovos dos peixes são ricos em vitaminas e contêm cargas de fósforo. Os poderes do caviar são reforçados com a adição de vodka.



Baunilha: Quando consumida, a baunilha melhora o sistema nervoso central. Seu aroma tem um efeito estimulante sobre os nervos, tornando-a um afrodisíaco ideal.



Aipo: É conhecido por conter androsterona, um hormônio dos machos que é capaz de estimular a excitação sexual das fêmeas.



Ostras: Este clássico afrodisíaco realmente merece sua reputação. Mariscos (na verdade, todos os frutos do mar) são repletos de minerais que são componentes cruciais dos hormônios sexuais. Os minerais também são vitais para o ótimo funcionamento de seu cérebro e sistema nervoso.



Coentro: O livro "As Mil e Uma Noites" narra um conto de um comerciante que não havia tido filhos durante 40 anos e foi curado por uma mistura que incluía coentro. Esse livro tem mais de 1000 anos, então a história do coentro como afrodisíaco vem de muito tempo atrás. O coentro também era conhecido por ser usado como estimulante do "apetite".



Alho: Seus poderes de cura tem sido conhecidos por nós durante um bom tempo. Mas, paralelamente, o alho também age como um estimulante. Os romanos o dedicavam à Ceres, deusa da fertilidade.



Gengibre: A raiz contém um óleo essencial, que anima e estimula o corpo e a mente.



Mostarda: Acredita-se ter um efeito poderoso sobre as glândulas sexuais, por ser estimulante e aumentar o desejo sexual.



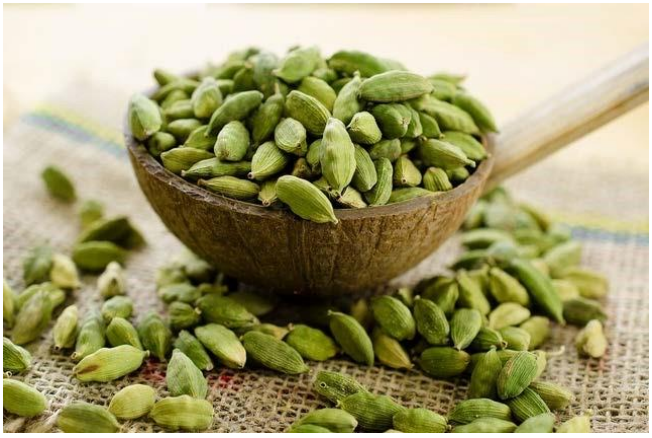
Cenoura: A cenoura em forma de falo tem sido associada à estimulação desde os tempos antigos e foi usada pela realeza do Oriente Médio para ajudar na sedução. Ela contém um alto teor de vitaminas e é uma grande fonte de betacaroteno. Na Ásia, as cenouras são ingeridas em substituição ao ginseng, um poderoso afrodisíaco e todos nós sabemos que elas nos fazem enxergar melhor no escuro!



Trufas: Estes cogumelos são os mais raros e mais sensuais entre os fungos, pois ajudam na estimulação e também sensibilizam a pele ao toque. Seu cheiro de mofo perfumado é devido a substâncias químicas que são similares aos hormônios sexuais.



Vinho: Juntamente com todas as outras formas de álcool, o vinho é muito inebriante e relaxante. Ele é frequentemente usado em rituais próprios para causar êxtase e acredita-se que seja o afrodisíaco mais poderoso. Diz-se que uma quantidade moderada de vinho "desperta ereções", mas um volume muito maior que isso, tem um efeito reverso.



Cardamomo: De acordo com a tradicional medicina herbácea indiana, uma bebida feita com cardamomo em pó fervido com leite e misturado com mel pode ajudar a curar a impotência e a ejaculação precoce.



Alcaçuz: Um estudo feito pela Fundação de Tratamento e Pesquisa do Cheiro e do Gosto de Chicago, Estados Unidos, descobriu que o aroma do alcaçuz preto aumenta significativamente o fluxo sanguíneo peniano. No entanto, o mesmo não pode ser dito sobre o alcaçuz vermelho.



Ajwain: O ajwain ou semente de carom, como também é conhecido, é um arbusto que tem sido utilizado para fins médicos durante

alguns milhares de anos. As sementes são ricas em timol e são consideradas um afrodisíaco eficaz.

Elas devem ser esmagadas e fritas no ghee (manteiga clarificada), em manteiga normal ou azeite de oliva, junto com a mesma quantidade de sementes de tamarindo esmagadas. Uma colher de chá deste produto frito, tomado junto com mel e leite uma hora antes de deitar aumenta a virilidade e cura a ejaculação precoce.



Arjuna: Vem da árvore Terminaia Arjuna. Diz-se que a decacção do pó feito da casca branca misturado com leite é um estimulante sexual eficaz, se tomada regularmente durante um período de tempo. A Ayurveda (medicina milenar indiana) sugere a arjuna para a cura da asma e também de doenças do coração.



Açafrão: Uma das especiarias mais caras, o açafrão, acredita-se, funciona como um hormônio sexual e deixa as zonas erógenas ainda mais sensíveis.

Embora não haja informações definitivas sobre o que torna o açafrão afrodisíaco, o que se sabe é que ele contém crocina e um éster di-gentiobiose de crocetina, um carotenóide composto. Ambas crocina e crocetina são conhecidas por desempenharem um papel muito importante nos processos sexuais das algas. Também está presente a picrocrocina, que diz-se exercer influências sexuais determinantes.



Noz-moscada: Também conhecida como “myristica” ou “nux moschata”, acredita-se que tenha um efeito afrodisíaco sutil e tem sido usada pelos hindus, árabes, gregos e romanos para melhorar o desejo sexual. No Oriente, era especialmente estimada entre as mulheres. Textos indianos prescrevem uma mistura de nozmoscada com mel e meio ovo cozido para ser tomada uma hora antes de se ter relações, a fim de prolongar a duração do ato sexual.



Ginkgo: A árvore do Ginkgo é a mais antiga espécie viva conhecida do mundo, tendo sobrevivido por mais de 200 milhões de anos. É

famoso por suas propriedades benéficas e também conhecido por seus efeitos tônicos para a potência sexual. O Ginkgo aumenta o fluxo sanguíneo em todo o corpo, especialmente no cérebro. Ele também pode aumentar o fluxo de sangue no pênis, resultando em melhores ereções.



Ashwagandha: Uma erva que tem sido utilizada contra a debilidade em geral, debilidade sexual e exaustão nervosa, a Ashwagandha equilibra o sistema hormonal, promove a cicatrização dos tecidos e auxilia no sono profundo, que por sua vez, mantém estáveis as condições do corpo.



Shatavari: Literalmente significa "aquela que possui 100 maridos", pois aumenta a capacidade de fazer amor. A Shatavari é usada principalmente para auxiliar os órgãos femininos, prevenir a debilidade sexual e ajudar nas condições da menopausa.

Capítulo 7

Melhore suas habilidades

Habilidades e técnicas são uma parte importante do jogo sexual. Quando se trata de duração na cama, não é diferente. As posições que você usa durante o sexo e o repertório de habilidades que você traz para o quarto têm um impacto sobre a sua excitação, e consequentemente, a sua resistência. Vejamos alguns dos conceitos importantes, e mais importante, como você pode aplicá-los.

Para construir a confiança sexual, você primeiro precisa construir COMPETÊNCIA sexual.

Habilidades são parte do jogo para ajudá-lo a melhorar sua resistência sexual...

Posição Master

A maneira como você tem relações sexuais é absolutamente importante se você é um homem que tende a ejacular cedo. O que isto significa? Existem posições que comprovadamente aceleram o orgasmo, e você deve procurar evitar essas posições se quiser durar mais tempo.

A maioria dos casais adotam, no máximo, 2 posições sexuais diferentes durante a relação sexual. Considerando que a maioria dos homens ejaculam dentro de dois a quatro minutos após o início do sexo, isso não oferece muito tempo para a experimentação de diferentes posições.

Mas, ironicamente, o inverso também é verdadeiro: quanto mais posições você experimentar durante o sexo, o mais provável é que você encontre algumas posições que trarão mais controle sobre seus níveis de excitação e estimulação.

A verdade sobre posições sexuais

Há certas posições sexuais que colocam mais tensão em seus braços, pernas e outras partes do seu corpo. Essa tensão faz com que seja difícil controlar sua excitação e retardar a ejaculação.



A posição missionária é uma posição infalível para a ejaculação rápida. Bem, esta é uma posição comum que a maioria dos homens utilizam durante o sexo... então não é de admirar que muitos homens não controlem a ejaculação.

O que acontece é que esta posição exige um esforço para sustentarse. E depois de alguns minutos, a quantidade de tensão nos músculos em seus braços e pernas aumenta, o que leva à perda de controle sobre sua excitação.

Montando em cima

Esta é talvez a melhor posição para você, se você quiser durar mais tempo. Com você deitado de costas, deixe-a montar em cima de você durante o sexo. Existem 2 vantagens nesta posição:

Menos estimulação: A parte do pênis que é mais sensível ao toque é o freio (a pequena dobra de pele localizada no lado inferior do aro onde a cabeça do pênis se encontra com o eixo). Uma pressão vinda de cima ao invés de vinda baixo na vagina de uma mulher vai causar menos atrito, e, portanto, diminuir a estimulação neste ponto.

Mais controle: Você pode controlar sua excitação completamente. Isto porque esta posição permite que o seu corpo esteja completamente relaxado e livre de tensão. Você está deitado de costas e apenas desfrutando das sensações que percorrem o seu

corpo (e não apenas seus órgãos genitais). Quando você está relaxado e alguns músculos (por exemplo, abdômen, coxas, nádegas e músculos pélvicos) que precipitam a ejaculação não estão tensionados, torna-se muito mais fácil para você controlar a sua excitação.

Montaria ao contrário

Esta é outra ótima posição para você que quer experimentar. Este é o reverso da montaria tradicional, em que sua parceira monta em cima de você, mas com as costas voltada para você. Você pode tentar essa variação depois de adotar a tradicional. Pode ajudar a variar o estímulo, sem perder a diversão e o prazer do ato.

O poder da conchinha

Também conhecida como “conchinha" basicamente consiste em você se posicionar de lado atrás da sua parceira e penetrá-la por trás. A área dos quadris ficará pressionada contra a sua virilha, enquanto o seu pênis penetra por trás.

Esta posição te dá muito controle sobre o seu estímulo e níveis de excitação. Em primeiro lugar, ao pressionar para baixo, você está reduzindo a quantidade de tensão sobre seus braços e pernas.

Em segundo lugar, você fazer a penetração permite ajustar a velocidade e a intensidade, bem como a profundidade da penetração.

Em terceiro lugar, esta é uma ótima posição para relaxar os seus impulsos, inclinando-se sobre os ombros para beijar o rosto e pescoço ou usar as mãos para acariciar seus seios - o que ajuda a desviar a atenção do estímulo do seu pênis.

A posição de conchinha é ótima para as mulheres também porque aumenta os níveis de intimidade entre casais.

A variação sensual da conchinha

Você pode adicionar mais tempero para essa posição, colocando as pernas entre as de sua parceira. Isso força as coxas a se abrirem amplamente, permitindo um excelente acesso ao clitóris. Aqui está outro truque para ajudá-lo a durar mais tempo: Quando você sentir que você está perto de um clímax, retire seu pênis dela. Em seguida, mude para outra posição.

Por que mudar posições sexuais funciona tão bem?

Troca de posições durante o sexo ajuda em duas coisas: Em primeiro lugar, força você a quebrar o ritmo durante o sexo. Isto apresenta alguma forma de distração e ajuda a reduzir a sua excitação. Em segundo lugar, as posições diferentes oferecem a flexibilidade para variar a profundidade de penetração, velocidade e intensidade dos movimentos. Variação é uma das chaves para duração na cama. Por outro lado, a penetração repetida é uma maneira infalível para perder o controle durante o sexo.

Posições sexuais diferentes funcionam de forma diferente para diferentes homens. Experiência com várias posições e ângulos. Descubra que combinações mantém sua excitação e ejaculação sob controle e aquelas que aceleram ainda mais.

Invista um pouco de tempo para fazer isso, porque esta pode ser a solução para durar mais tempo. Para começar, experimente as posições que acabei de descrever. Você pode ser surpreendido com o quão longe pode ir!

Quando você sentir que você está prestes a chegar no clímax, mas ainda não está pronto para terminar o coito, troque de posição. Isso irá ajudar a manter sua excitação sob controle, mas não mude quando seja tarde demais!

Induzindo o orgasmo feminino

Lembra-se da definição de Ejaculação Precoce que comentamos no Capítulo 2? Não se trata apenas do tempo, mas também se você e sua parceira estão satisfeitos com o sexo.

Então o que isso quer dizer?

A melhor abordagem para controlar de forma permanente a Ejaculação Precoce tem a ver com a premissa de dois princípios fundamentais:

1. Aprender a durar mais tempo na cama e
2. Aprender a reduzir o limite da sua parceira para o orgasmo para que ela possa atingir um orgasmo mais cedo.

Além das dicas, técnicas e estratégias que você aprendeu nos capítulos anteriores, se você também conseguir diminuir o tempo do

orgasmo feminino, você quase sempre irá durar mais do que ela durante o sexo.

Algumas atitudes nas preliminares ou mesmo o sexo oral são ótimas maneiras de gerar a antecipação sexual em uma mulher e leva-la ao máximo prazer no sexo. Isto irá reduzir significativamente suas inibições e irá permitir chegar ao clímax muito mais cedo.

De fato, algumas mulheres podem atingir orgasmos múltiplos, mesmo durante as preliminares ou sexo oral. Se você e sua parceira acharem esta técnica aceitável, então isso irá reduzir muito a pressão e ansiedade em você para levá-la ao orgasmo durante a relação sexual.

A vantagem em diminuir a resistência ao orgasmo na mulher é que após conseguir leva-la ao clímax, você vai ganhar mais confiança com a sua própria capacidade sexual, e será, naturalmente, capaz de aguentar mais tempo ao longo do tempo. Afinal, a Ejaculação Precoce muitas vezes resulta de ansiedade de desempenho ou estresse.

Vamos agora explorar algumas técnicas comprovadas para reduzir a resistência da uma mulher ao orgasmo.

Preliminares e sexualidade feminina

Quando se trata de excitação sexual, há uma generalização frequentemente utilizado: os homens são digitais e as mulheres são analógicas.

Deixe-me explicar...

Homens ou estão excitados ou não. Quando um homem está sexualmente excitado, ele tem uma ereção que dura até a realização do sexo e consequente orgasmo. Quando isso acontece, ele perde a capacidade de fazer sexo por uma quantidade variável de tempo.

Ao contrário, as mulheres têm diferentes graus de excitação sexual. Você pode ter ouvido o termo "multi-orgásmica". As mulheres são capazes de ter orgasmos múltiplos. Mas elas precisam ser estimuladas a fim de atingir um pico sexual que coincide com o orgasmo. Uma vez que ela tem um orgasmo, ela pode ser estimulada para alcançar orgasmos sucessivos.

Três coisas acontecem durante a excitação sexual feminina:

1. Sua vagina produz uma lubrificação natural

2. A vagina aumenta para receber a penetração

3. Seu clitóris se enche de sangue e torna-se mais sensível

As preliminares é a melhor estratégia para aumentar o nível de excitação sexual e levará a essas mudanças fisiológicas, preparandoa para o ato sexual e a diversão.

Enquanto a sua anatomia masculina é o único ponto de excitação, as mulheres têm inúmeras áreas sensíveis por todo o corpo. Assim, ao invés de apenas focar na penetração durante o sexo, reserve um tempo para explorar seu corpo inteiro, tocando e acariciando suas zonas sensíveis - e eu não estou me referindo apenas aos seios e genitais!

Apenas certifique-se que de fazer as preliminares que envolvem os órgãos genitais da mulher e não o seu pênis se você quiser aumentar o seu tempo na cama.

As reações da mulher diante das preliminares irão destacar quais são os pontos de ativação do seu prazer sexual. Enquanto ela se aproxima de um orgasmo durante sua exploração, você não só vai aprender sobre suas áreas secretas e zonas quentes, mas também aumentar a sua própria resistência para o gran finale.

Preliminares tecnicamente não fazem você durar mais tempo durante a relação sexual, mas certamente ajudam a reduzir o tempo que leva para a sua amante chegar a um orgasmo.

Existem dois tipos básicos de preliminares - as preliminares emocionais e físicas.

Emoções... O êxtase da realização sexual da mulher

As emoções desempenham um papel vital na garantia da satisfação sexual de uma mulher. Assim como você pode dar uma experiência sexual mais tentadora?

O segredo reside na construção da antecipação.

Este é o lugar em que as mulheres são fundamentalmente diferentes dos homens. Homens estão prontos para penetrar imediatamente.

As mulheres são diferentes.

Elas preferem uma lenta preparação para o sexo. E não é culpa deles a maioria das mulheres levar pelo menos 10 a 15 minutos para chegar a um orgasmo (em comparação com apenas 2 a 4 minutos ou menos para a maioria dos homens).

Portanto, não tenha pressa quando se trata de sexo. É provavelmente a pior coisa que você pode fazer durante o ato sexual.

Construir uma conexão com ela, fazendo-a sentir-se segura e dando liberdade para que ela experimente essas sensações eróticas é que dará mais orgasmos a ela no sexo.

Provocar é uma ótima maneira de construir a tensão sexual. Mulheres gostam de ser provocadas. Se você quer se tornar um amante inesquecível na cama, você tem que aprender a provocá-la emocionalmente.

Faça-a ficar curiosa sobre o que você vai fazer.

Deixe-a adivinhar.

Isto irá mantê-la com as emoções eróticas à flor da pele. Isso faz com que o sexo seja muito mais emocionante, excitante e desafiador para ambos.

Por exemplo, toque-a lentamente e movimente seus mamilos ou clitóris em círculos, mas não toque realmente esses pontos quentes altamente sensíveis - até que ela literalmente implore para ir mais fundo. Quando você a provoca, duas coisas acontecem: 1. O óbvio: ela fica quente e altamente excitada da tensão sexual

2. O menos óbvio: Porque você está no controle total sobre sua resposta sexual, você está assumindo o papel masculino de liderar a interação sexual e controlar seu corpo. Esta energia masculina irá levar as mulheres ao clímax.

A arte da provocação sexual utiliza a técnica complexa de provocar e parar.

O que quero dizer?

Isto significa que você a leva a um estado de provocação elevada e depois se afasta.

Por exemplo, se você estiver despindo a mulher, pare no meio do caminho e comece a beijá-la. Quando ela estiver esperando que você

faça sexo oral depois das preliminares, volte sua atenção para os seios.

Esta arte sensual de imprevisibilidade irá criar uma atmosfera mais erótica no quarto. A técnica de antecipação sexual irá gerar um desejo sexual frenético para que você penetre-a realmente.

Se você quer que ela tenha um orgasmo durante o sexo, este é o segredo por trás dele! Seu quarto nunca mais será o mesmo outra vez!

Exploração física: como ativar seu desejo sexual

Ok, então você já sabe onde o clitóris é...

Mas há muito mais formas de satisfazer sexualmente uma mulher do que apenas satisfazer o clitóris. Ao contrário dos homens, as mulheres não conseguem ficar estimuladas em apenas 5 segundos.

Mas não tenha medo. Como mencionei anteriormente, o corpo de uma mulher é incrivelmente abençoado com uma dúzia de pontos eróticos sensíveis que você pode desconhecer. Infelizmente, a maioria dos homens são completamente perdidos nesse sentido... mas agora você tem uma vantagem sobre eles :)

Suas orelhas

Mordiscar seus lóbulos da orelha é apenas a ponta do iceberg. Na verdade, lamber qualquer parte de seus ouvidos é um ato altamente excitante para uma mulher. Aqui está o que você pode fazer: lamber logo abaixo do lóbulo e depois soprar delicadamente. Isto irá enviar ondas de prazer direto para seus órgãos genitais.

Enquanto você faz isso, aproveite para sussurrar algo excitante em seus ouvidos. Muitas mulheres adoram um pouco de safadeza na cama. Além disso, tente acariciar os mamilos com os dedos para um efeito erótico extra.

Seu pescoço

Depois de dar atenção às orelhas, desça para o seu pescoço. Você deve se concentrar ao longo da linha da mandíbula e o ponto sensível logo acima dos ossos. Se você aplicar pressão sobre sua garganta, ela pode sentir como se ela estivesse sendo sufocada.

Beijo ao longo de sua mandíbula. Isto irá relaxá-la e permitir que sua mente se concentre no que você está fazendo. Acaricie os ossos do

pescoço suavemente, em seguida, beije ou lamba as cavidades logo acima dos ossos da clavícula. Seu corpo inteiro vai vibrar com a sensação.

Parte inferior das costas

A parte de trás de uma mulher, onde esse encontra o bumbum é preenchido com milhares de terminações nervosas sensíveis. Se você tocar levemente esta área, ela sentirá calafrios.

Se realizada corretamente, pode ser eroticamente incrível para ela. Mas antes de se aventurar nisso, garanta que ela esteja totalmente relaxada e confortável. Caso contrário, em vez de trazer para fora o desejo delirante nela, você pode deixá-la nervosa.

Ela pode se sentir desconfortável e contorcer-se com o seu toque. Mas se ela estiver relaxada, essas sensações serão uma experiência erótica e tanto para ela.

Passe os dedos sobre suas costas sem gerar cócegas demais. Caso contrário, você pode ver ela se contorcendo em suas mãos, e você vai ter que voltar à estaca zero.

Excitação Oral

O sexo oral é uma habilidade importante, e que é necessário que os homens dominem, por isso estou dedicando uma seção inteira para isso, embora seja apenas um resumo (existem guias inteiros escritos sobre a arte de dar um sexo oral sensacional para a mulher).

A melhor maneira de ajudar uma mulher a chegar a um orgasmo - mesmo orgasmos múltiplos - é através do sexo oral. No começo eu não acreditei, mas inúmeros estudos e pesquisas provaram que mais de 50% das mulheres sexualmente ativas preferem o sexo oral do que o ato sexual em si. O sexo oral é certamente mais fácil e muito mais prazeroso para as mulheres do que a relação sexual.

Se você pode ajudá-la a chegar a um clímax com a sua boca e língua PRIMEIRO, tudo fica mais fácil e a pressão sobre o tempo de duração do sexo diminui. Uma vez que ela recebe seu orgasmo, realmente não importa quanto tempo você aguenta! Na verdade, quando ela alcança um orgasmo logo no início, os outros orgasmos subsequentes na relação sexual virão mais rápido e mais intensos!

Vamos dar uma olhada em como você pode aumentar suas sensações e prazer na cama... por via oral.

O sexo oral é a melhor maneira de levar uma mulher ao orgasmo. A língua de um homem pode produzir sensações elétricas no clitóris feminino de formas que o pênis não consegue...

Sexo oral não genital

A maioria dos homens têm essa noção preconcebida de que o sexo oral é apenas a colocação da sua boca e língua na vagina de sua parceira. Bem, isso é importante.

Mas esta é igualmente crucial: como usar sua língua e boca para explorar seu corpo inteiro.

O corpo da mulher é incrivelmente abençoado com muitas áreas erógenas (super-sensíveis). Comece com estas áreas primeiro, e quando ela estiver suficientemente despertada e estimulada (você vai saber, quando ela começar a mover seu corpo e suas coxas começarem a se abrir) passe para a próxima etapa ... **Sexo Oral Genital**

Certifique-se de que ela está em uma posição confortável. Coloque um travesseiro abaixo do bumbum, essa é uma ótima maneira de elevar os quadris e dar-lhe um melhor acesso ao clitóris. Não há nenhuma regra de como estimular o clitóris com a língua, embora o movimento da língua típica pode ser comparado a um gato ou um cão bebendo água. Tente observar estes animais quando eles bebem; você vai ver como a língua se move dentro e fora de suas bocas em um ritmo muito rápido. Este é exatamente o movimento que a língua deve fazer quando fizer sexo oral em uma mulher para deixá-la extasiada.

Experimente várias formas para ver o que ela mais gosta. Para começar, você pode tentar lamber a ponta do clitóris, seguido pelos lados e o capuz do clitóris. Em todos os momentos, tente manter a sua língua macia. Algumas mulheres podem encontrar achar esse tipo de estimulação muito intensa, por isso é melhor testar várias técnicas.

Dica: Para dar a sua língua algum descanso necessário e para apimentar as coisas um pouco, experimente a técnica do "zumbido". Fazer uso de qualquer melodia que você pode pensar e cantarole, com a posição de sua cabeça mantendo-se inalterada. A vibração do som que você está fazendo vai chegar a vagina, proporcionando estimulação adicional ao clitóris.

Vá com tudo!

O sexo oral não é apenas um prelúdio incrível para a relação sexual. Quando você está tendo sexo e sentir que está chegando perto de um orgasmo um pouco mais cedo do que você queria, retire o pênis e faça um sexo oral. Isso definitivamente vai ajudar a prolongar as coisas e você vai leva-la à loucura ao mesmo tempo.

Penetração não é tudo

O caminho para o orgasmo é muito diferente para uma mulher do que para um homem. É infinitamente mais fácil para um homem atingir o clímax durante o sexo. Mas uma mulher pode alcançar exponencialmente mais orgasmos do que um homem pode.

Infelizmente muitas mulheres só podem atingir o clímax através da auto-estimulação ou masturbação.

Então, como você pode ter certeza que ela recebe um quando você está penetrando?

1. Estimulação do clitóris: Maneiras certas e erradas de fazer

O clitóris de uma mulher é um instrumento fundamental para levala a um orgasmo. Assim, a maneira como você estimula esta zona erógena é realmente vital. Quando uma mulher não está devidamente excitada, tocar ou estimular o clitóris pode ser desconfortável para ela.

O truque é dar uma estimulação indireta em primeiro lugar. Tente colocar os dedos em cada lado do clitóris e acariciar o capuz do clitóris com o polegar. Quando ela ficar excitada, você vai sentir a sua respiração pesada e o capuz do clitóris inchando. Isso quer dizer que ela está pronta para mais.

Ao dar a estimulação ao clitóris você irá produzir uma lubrificação natural dentro de sua vagina, chegando a molhar os dedos.

O que isso significa para você?

Isso não só significa que ela está loucamente excitada e experimentando uma tonelada de prazer, como também significa que seu pênis pode deslizar dentro e fora da sua vagina em qualquer velocidade sem sentir o atrito que leva a Ejaculação Precoce. Este é um truque simples, mas muitas vezes esquecido para durar mais tempo na cama.

2. O ritmo do sexo

Muitos homens erram ao achar que as mulheres estão igualmente sintonizadas com a velocidade e ritmo do toque de um homem. O toque e carícias podem variar em velocidade, mas o ritmo não deve alterar.

Comece o sexo lentamente. Quando o sexo progredir, as mulheres preferem que aumente a velocidade (inclusive da penetração), levando-a ao orgasmo. Mas certifique-se do ritmo geral ou o tempo permanecerem o mesmo.

3. A chave é a movimentação

A maioria das mulheres são incapazes de alcançar um orgasmo vaginal. Ao invés disso, chegam ao orgasmo através da estimulação do clitóris. Como você está realizando uma penetração profunda durante a relação sexual (posição do missionário), tente fazer um movimento circular para que seu osso púbico esfregue contra seu clitóris. Quando ela estiver em cima de você, incentive-a a girar os quadris para os lados para frente e para trás. Isto irá fornecer atrito suficiente contra o clitóris dela e irá levar a um orgasmo mais cedo.

E quando ela faz atingir um orgasmo - ou durante as preliminares ou durante a relação sexual - todo o jogo muda a seu favor. Você já não sente o peso em seus ombros de segurar a ejaculação. Isto lhe dará enorme confiança na cama, sabendo que você tem o suficiente para satisfazê-la plenamente.

A melhor dica de sexo para homem (não é o que você pensa)

Nesta seção eu vou trazer, possivelmente, a melhor dica de sexo do mundo. É, sem dúvida, a maneira mais poderosa para levar qualquer mulher ao máximo prazer orgástico.

Os maiores "segredos" em relações sexuais não são movimentos especiais, truques ou técnicas. Nada disso vai melhorar sua vida sexual. Pelo menos, não da maneira que você pensa.

A melhor dica sexual é...

Preste atenção nela. Concentre-se em seu corpo. Saiba o que funciona nela.

Esta técnica é incrivelmente poderosa, porque:

1. Cada mulher é diferente

O que funciona em uma mulher pode totalmente falhar em outra. Algumas mulheres podem preferir a estimulação do clitóris, enquanto outras podem preferir sexo com penetração. Pode-se gostar de movimentos mais rápidos, enquanto a outra prefere fazer amor lentamente. Uma pode amar muitas preliminares, enquanto outra já queira ir direto para a penetração (embora as preliminares ainda sejam cruciais na maioria dos casos).

Não há nenhuma técnica de fazer amor universal que funciona para todas as mulheres. É por isso que prestar atenção ao que sua mulher quer na cama é extremamente importante

2. Transmita confiança sexual

Um homem sexualmente confiante atiça qualquer mulher. As mulheres simplesmente adoram homens que sabem exatamente o que eles querem na cama e que estão seguros com a sua própria sexualidade. E prestar atenção nela transmite exatamente essa imagem.

Quando ela se sente um completo envolvimento de você durante o sexo, ela pode sentir mais confiança sexual. E você, por estar tão focado nela, você naturalmente vai esquecer todas as suas próprias inseguranças e inadequações na cama!

3. Construa um vínculo emocional e íntimo

A razão é simples. O prazer sexual de uma mulher não está em seus órgãos genitais (desculpe homens!). Mas sim na sua mente e coração. Você vê, quando uma mulher está completamente conectada e confortável com você, quando ela se render totalmente a você. Todas as suas inibições irão sumir. Sabe o que isso significa? Quando ela atinge um orgasmo com você, será muito mais poderoso e intenso do que qualquer coisa que ela já experimentou. Você vai criar uma incrível ligação, confiança, intimidade e prazer sexual com ela.

Esta dica, quando posta em prática, irá aumentar seu poder sexual e criar um nível de intimidade intenso. Há um certo nível de responsabilidade que vem junto com ele.

Capítulo 8

Abrace a mudança de paradigma

O "fator mental" tem um efeito debilitante sobre a sua capacidade de durar mais tempo na cama. Nós, como homens, costumamos demonstrar a nossa masculinidade através de nossa técnica sexual e resistência. É por isso que tantos homens têm complexos de inferioridade quando se trata de sexo, especialmente sobre sua resistência sexual. Você provavelmente está envergonhado ou até mesmo teme a possibilidade de gozar cedo demais na cama. A confiança é um grande problema aqui.

Mas pense sobre isso...

E se ela não se importa que você ejacule cedo demais? **Adotando**

a mudança de pensamento e atitude

Veja que uma das chaves para superar a Ejaculação Precoce reside na forma como você lida com suas consequências. Você precisa adotar a mentalidade e atitude certa para não fazer sua parceira se sentir desapontada se você ejacular muito cedo.

Você não vai, de repente, prolongar o seu desempenho sexual de uma hora para outra. Vai levar algum tempo - mesmo com as dicas, técnicas e estratégias que eu compartilhei com você.

O sexo não tem que acabar quando você ejacular... continue a agradá-la com a boca, língua e os dedos até que você esteja apto para outra rodada. Ela vai saborear a experiência, e você vai durar muito mais tempo na segunda vez também!

Então, você precisa ter uma atitude que vai manter a sua imagem masculina intacta e continuar a se mostrar um homem forte, confiante, atraente na mente da sua parceira sexual.

Mas como? Tente isto...

Sempre que você gozar muito rapidamente, diga o quanto ela estava irresistível que você não conseguiu se conter, mas que você quer continuar dando prazer a ela. Essa é uma abordagem descontraída, confiante.

O sexo não tem que acabar quando você ejacular!

Continue estimulando seu corpo e suas áreas sensíveis. Use suas mãos e língua - seu pênis não é a única ferramenta de sexo que você tem! Sua namorada/esposa irá adorar o fato de que ela faz com que você fique tão excitado e irá entender o problema e buscar maneiras de se certificar de que esteja sexualmente satisfeita, mesmo quando você gozar cedo.

Sua atitude transpira confiança porque você não está envergonhado pelo fato de você estar muito excitado por ela. Você está sexualmente confiante - o que agrada as mulheres. Você está cumprindo o seu papel de homem, porque você está dando prazer e assumindo o controle.

Acredite, isso terá um efeito incalculável na sua confiança e subsequente "poder de permanência". Isso pode ser um divisor de águas.

O erro de corrigir sozinho

Um dos maiores erros que muitos homens fazem é tentar corrigir a Ejaculação Precoce sozinho. Não me interpretem mal. Não há nada de perigoso sobre isso. Principalmente porque você terá que praticar técnicas de respiração ou fazer exercícios musculares de PC.

Mas, se você envolver a sua parceira em todo o processo, você vai ganhar muito mais confiança nos seus esforços para melhorar a sua resistência sexual. Comunique-se com a sua parceira sobre superar isso, e diga que sua ajuda irá tornar tudo mais fácil para você ... e para ela também!

Mais do que isso, incentive-a a falar sobre o assunto. A comunicação é uma parte muito importante de toda a experiência sexual. Insinuações sexuais inteligentes antes do sexo e perguntas suaves durante o sexo não só trazem informações vitais, mas também estimulam a fantasia de sua parceira... o que a deixa mais excitada e ajuda a alcançar o orgasmo mais rápido!

Se tudo isso falhar, tente novamente!

Não há nada como a persistência e uma obstinada determinação para o sucesso!

Lembra-se da Mona Lisa? Essa não foi a primeira pintura de Leonardo Da Vinci. Na verdade, mesmo quando ele estava pintando a obra-prima, ele certamente não foi impecável na primeira vez.

Tecnologias de raios-X, posteriormente, descobriram várias camadas de pintura que revelaram que até mesmo o próprio mestre fez várias tentativas até acertar.

Da mesma forma, Thomas Edison inventou a lâmpada apenas depois de experimentar milhares de diferentes filamentos. Enquanto você não tem que ir a essa extensão para durar mais tempo na cama, ele certamente vai pagar grandes dividendos pela compreensão e explorar seus próprios limites sexuais e praticar as dicas, técnicas e estratégias estabelecidas neste guia.

A Ejaculação Precoce não é um problema de longo prazo que você tem que aprender a conviver. Se você condicionar sua mente para colocar em prática as técnicas, ganhar mais confiança, mais prazer, mais aceitação mútua e finalmente, mais resistência, o sexo irá melhorar para você!

A prática leva a perfeição. O mesmo princípio aplica-se na cura da Ejaculação Precoce. Quanto mais você treinar, melhor você irá ficar...

Na Parte 2, você conheceu com várias técnicas e exercícios que irão servir para alavancar sua resistência na cama.

Saiba que não basta ler... mas sim, agir.

Deixe estes exercícios tornar-se uma parte natural de você. Este é o tipo de aprendizagem que vai levar sua vida sexual para o próximo nível.

Fique ligado!

Capítulo 9

Resumindo Tudo

Eu acredito que esta tenha sido uma jornada incrível para você até agora, tanto quanto foi para mim em compartilhar com vocês o que eu aprendi ao longo dos anos.

Minha esperança é que este guia tenha oferecido estratégias sólidas e comprovadas para aumentar o seu controle ejaculatório e resistência na cama.

Há uma grande quantidade de dicas, técnicas e conhecimentos neste guia. Todos eles são orientados para ajudar você a adquirir controle

completo sobre o tempo de duração do sexo e, consequentemente, uma vida sexual mais plena.

Coloque o que você aprendeu em prática.

Tome uma atitude consistente e meça seu progresso.

Mas não seja muito exigente consigo mesmo quando as coisas não derem certo no início. Desenvolvimento de controle ejaculatório pode não ser a coisa mais fácil de se fazer inicialmente.

Como todas as coisas na vida, você deve ter paciência e insistir.

Mantenha seu bom humor e tente ver o lado positivo das coisas... mesmo quando você ejacular cedo durante o sexo.

Dê tempo ao tempo. Depois de muita prática, você vai virar colocar um ponto final na Ejaculação Precoce e dar a sua mulher o prazer que você sabe que ela merece.

Agora, se há apenas uma coisa que você precisa saber sobre este guia é que...

Sexo não é apenas sobre duração - apesar de ser importante.

É principalmente sobre ela. Portanto, preste atenção nela. Concentre-se em seu corpo.

Saiba o que melhor funciona para sua parceira.

Acredite em mim... uma vez que você fizer isso, você será amplamente recompensado com uma experiência sexual que 99% de outros homens apenas sonham!

Então, basta desfrutar a jornada!

O Segredo Nº1 dos Atores Pornôs

Editoriale Design | Vitor Marques | Bossa Design | www.bossaideias.com.br