



INDICE

Capítulo 1. Introducción.....	3
Capítulo 2. Qué Es La Eyaculación Precoz?.....	5
Capítulo 3. Cuántos Tipos De Eyaculación Precoz Existen?.....	6
Capítulo 4. Fases De Excitación Sexual De Los Hombres.....	6
Capítulo 5. Grados De La Eyaculación Precoz.....	7
Capítulo 6. Causas De La Eyaculación Precoz.....	7
Capítulo 7. Es Lo Mismo Impotencia Que Eyaculación Precoz.....	8
Capítulo 8. Comenzando A Solucionar La Eyaculación Precoz.....	8
Capítulo 9. Identificando El Punto De No Retorno.....	9
Capítulo 10. Conoce Tu Músculo PC.....	9
Capítulo 11. Cómo Usar El Músculo PC.....	12
Capítulo 12. Ejercicios De Kegel.....	14
Capítulo 13. La Respiración Es Importante.....	15
Capítulo 14. El Famoso Método Detener-Comenzar.....	15
Capítulo 15. Mensaje Final.....	17

1. Introducción

Estimado lector,

A pesar de que “La Guía Para Durar Más” está enfocada en el problema de la eyaculación precoz, créeme que estas páginas no están hechas solo para las personas que sufren de este problema, esta guía está hecha para todos los hombres que desean tener más conocimientos sobre su fisiología, y aprender técnicas de control eyaculatorio.

Si tú sufres o has sufrido episodios de eyaculación precoz, esta guía es perfecta para ti, y si no los ha sufrido, también es perfecta para ti.

Primero vamos a leer un poco acerca de los antecedentes de problemas eyaculatorios en los hombres, y después, en capítulos posteriores aprenderás como retrasar o mejor aún, retener la eyaculación.

DATO IMPORTANTE:

* El 70% de los hombres sufren de eyaculación precoz alguna vez en su vida.

A quién no le ha pasado que estas con una chica en la cama, y de repente pierdes el control de la situación? Llegas a ese punto donde no hay vuelta atrás, y eyaculas? Yo creo que a todos nos ha pasado algunas veces esta escena, lo peor de todo, es esa sensación que te queda de no haber satisfecho a tu pareja, y lo único que te queda es pedirle perdón, esperar unos minutos para tratar de compensar el tiempo perdido, tal vez en tu segundo intento dures más, pero quedará ese momento incomodo que te tocó enfrentar, que no es nada bonito.

Ahora te hago otra pregunta, te imaginas como sería durar el tiempo que quieras? Que tu novia, esposa, amante tenga múltiples orgasmos y tú puedas seguir y seguir?

Se acabaron tus días de nervios cuando tenías que demostrar tu desempeño sexual, ahora vas a poder durar el tiempo que quieras. El tiempo que necesites para que tu pareja quede totalmente satisfecha!

Este libro es el resultado de una exhaustiva investigación, cuando digo "exhaustiva" me refiero a una investigación que ha tomado años, los métodos enseñados están científicamente comprobados, son técnicas 100% naturales que no solo ayudarán a tu desempeño sexual, sino a que tu cuerpo funcione de una mejor manera, NO necesitas cremas, ungüentos, pastillas, ni artefactos costosos de los cuales seguramente ya has escuchado hablar.

Si sigues todas las técnicas, y realizas todos los ejercicios al pie de la letra, en 10 días notarás un impresionante incremento en tu desempeño sexual, lo mejor de todo, es que no tienes límite, si sigues ejercitándote y esforzándote, tu desempeño será cada vez mejor.

Un consejo de hombre a hombre, lee atentamente cada palabra, presta atención a cada detalle, para que puedas sacarle el mejor provecho a este libro, te aseguro que no te arrepentirás, y créeme que tu pareja te lo agradecerá.

Un fuerte abrazo!

Atte.

Julian Lubbat

2. Entendiendo Mejor El Problema....Qué Es La Eyaculación Precoz?

Lo mejor antes de solucionar el problema, es entender en qué consiste realmente el problema, sus posibles causas, para luego poder entender las soluciones.

Existen varios conceptos acerca de la eyaculación precoz, a continuación citaré algunos:

"La eyaculación precoz es una disfunción sexual, que consiste básicamente en una dificultad o imposibilidad para ejercer un razonable control sobre el reflejo eyaculatorio. Puede aquejar tanto a los jóvenes como a los adultos, darse con una mujer y con otras no, ser algo situacional que aparezca en una determinada edad -ya que conflictos dentro o fuera de la pareja pueden alterar el control eyaculatorio- o coexistir desde los inicios sexuales."

"La eyaculación precoz es una falta de control sobre el reflejo eyaculatorio; por tanto, es un trastorno de la fase del orgasmo durante la relación sexual. La gran mayoría de los hombres experimentaron una eyaculación precoz en algún punto de su vida sexual. Es el problema sexual más frecuente en hombres. En los casos más graves, el hombre eyacula antes de la penetración de su pareja o segundos después de hacerlo."

Como podemos observar, la gran mayoría de los hombres han sufrido esta disfunción por lo menos una vez en sus vidas, es algo perfectamente normal y puede ser 100% tratado, de manera fácil.

Generalmente, los hombres que sufren de eyaculación prematura dicen que eyaculan después de jalarlo menos de veinte veces. Tener sexo otra vez con la pareja puede contribuir al problema, porque un patrón de encuentros sexuales rápidos puede crear ansiedad e incrementar el estrés. ¡Y, por supuesto, si un hombre piensa que no será capaz de durar lo suficiente, se pone nervioso, lo que contribuye a la eyaculación prematura! Entre más trata un hombre de detener la eyaculación, se pone más tenso, y es probable que eyacule rápidamente. ¡Es un círculo vicioso!

La falta de control de la eyaculación se convierte en un problema grave cuando el hombre no resiste por lo menos un tiempo razonable, es decir, lo suficiente para que la mujer quede satisfecha.

La *eyaculación precoz* (desde ahora la llamaremos "EP") o rápida supone una falta de disciplina corporal; en consecuencia, todo hombre puede conseguir mediante un adiestramiento adecuado que su eyaculación sea un acto totalmente voluntario.

Debo mencionar algo muy importante:

La EP es una disfunción sexual, que debe ser tratada con un método serio, como a cualquier otra disfunción, sino se la trata con un método serio, efectivo, puede durar para toda la vida, además puede traer problemas de impotencia, sin mencionar los problemas de la pareja.

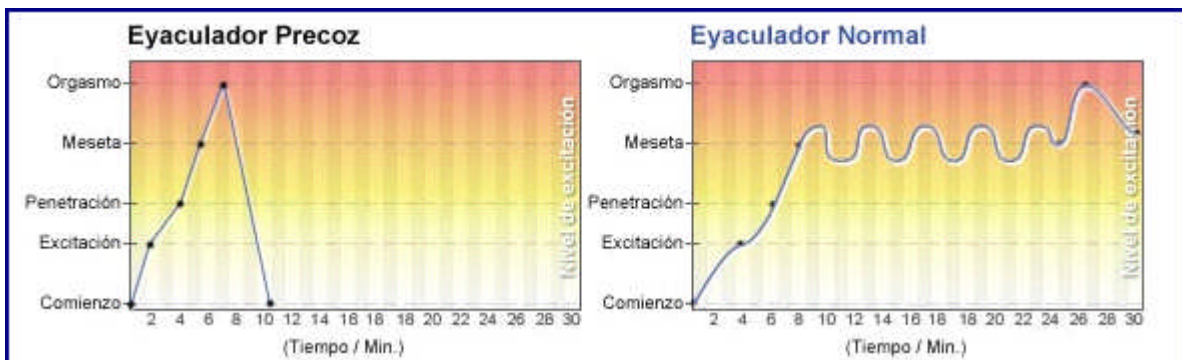
3. Cuántos Tipos De Eyaculación Precoz Existen?

Existen 2 tipos diferentes de eyaculación precoz, la primaria y la secundaria.

La eyaculación precoz primaria, es la que tiene un hombre desde el comienzo de su vida sexual.

La secundaria, es la que tiene un hombre desde algún momento determinado de su vida, por razones psicológicas o fisiológicas.

4. Fases De Excitación Sexual De Los Hombres Con EP Y Sin EP



Una de las fases más importantes en el proceso se llama "MESETA" donde el hombre alcanza el punto de excitación máxima, y donde se disfruta plenamente del sexo, pero es capaz de controlarla, disminuirla y aumentarla, hasta que quiera llegar al orgasmo.

Como podemos observar en el gráfico, las personas con EP, prácticamente no tienen la fase MESETA, por lo cual van directamente al orgasmo, lo que les impide disfrutar plenamente del sexo.

5. Grados De La Eyaculación Precoz

GRADO 1.	GRADO 2.	GRADO 3.	GRADO 4.
Es el grado de eyaculación precoz más leve. Se asocia con personas que tuvieron el control sobre la eyaculación en un momento dado. A menudo causado por el estrés, responsabilidades, problemas en el trabajo o personales.	Este grado está relacionado con malos hábitos en la masturbación y muy común en adolescentes. Este caso requiere invertir los síntomas y reeducar el proceso eyaculatorio.	Aquellos que no superan la EP en el grado 2, desarrollan el grado 3. Este grado está directamente relacionado con los eyaculadores primarios. Requiere invertir los síntomas y reeducar el proceso eyaculatorio.	Es el grado más severo y cuando la Eyaculación precoz se transforma en trastorno. Requiere invertir los síntomas, reeducar el proceso eyaculatorio y una reeducación completa sobre el sexo y sus procesos.
<i>"En este grado, la eyaculación precoz ocurre ocasionalmente en momentos de tensión emocional."</i>	<i>"En este grado, la eyaculación precoz ocurre siempre y el tiempo de duración del acto suele ser entre 1 y 5 min."</i>	<i>"En este grado, la eyaculación precoz ya es crónica y la persona suele eyacular justo cuando penetra su pareja."</i>	<i>"En este grado, la eyaculación precoz ya es un trastorno y el que lo padece suele eyacular antes de penetrar en su pareja."</i>

6. Causas De La Eyaculación Precoz

Muchos doctores dicen que en el 90% de los casos, el problema es psicológico mental, el problema está básicamente en el cerebro, que es el encargado de controlar la excitación (como todo lo demás).

Acuérdense queridos lectores, que en la adolescencia, cuando se masturbaban, la mente tenía que crear la fantasía sexual para que exista excitación, y tal vez intentaban eyacular lo antes posible cuando no tenían tiempo, bueno, este comportamiento se vuelve una costumbre y es aprendido por el cuerpo y por los músculos, ahora en las relaciones sexuales, su cuerpo se sobreexcita, y eyacula, es un *COMPORTAMIENTO APRENDIDO*.

En otros casos, puede influir la ansiedad, nerviosismo, stress, algunas pastillas que pueda estar tomando, desequilibrios hormonales que alteran el reflejo eyaculatorio.

Otros factores que influyen:

- Edad, mientras más joven es más probable que eyacule rápido.

- Nivel de excitación, si no aprende a controlar el nivel de excitación, eyaculará de manera rápida.
- Periodos de abstinencia.
- Preocupación o ansiedad, reducirán la habilidad de un hombre a controlar su orgasmo.

7. Es Lo Mismo Impotencia Que Eyaculación Precoz?

Obvio que no. La impotencia es la imposibilidad de conseguir una erección, o de mantenerla por un tiempo suficiente como para tener una relación sexual.

Si sufres de impotencia, te tengo buenas noticias, los ejercicios para la eyaculación precoz ayudan a superar la impotencia, las técnicas más adelante explicadas tienen como objetivo fortalecer unos músculos del cuerpo, que usted tal vez ni siquiera sabía que tenía, pero es el músculo que controla la vida sexual de los hombres.

8. Comenzando A Solucionar La Eyaculación Precoz

Ya sé que debes estar cansado de leer tanto de la EP, y que ya quieres saber sus soluciones, pero es muy importante que sepas todo acerca de la EP, pues te darás cuenta que mientras más conocimientos tienes del tema, más rápido y efectivo va a ser la cura.

Es importante tener la película clara, lo ideal es tener control total de la eyaculación, para disfrutar del sexo como se debe, sin preocupaciones ni ansiedades, si aprendes a controlar la eyaculación el tiempo que uno desee, podrás estar en la fase de MASETA por largo tiempo, de esta manera, tu pareja alcanzará múltiples orgasmos, quedando totalmente satisfecha, y cuando llegues al orgasmo será mucho más fuerte y reconfortante de lo que hayas experimentado jamás.

El objetivo de esta parte de la capacitación, es que el cerebro aprenda nuevos y mejores hábitos de masturbación, que el cuerpo se acostumbre a diferentes niveles de excitación sin sentir la necesidad inminente de eyacular.

Cuando los hombres se masturban, generalmente lo hacen por pocos minutos antes de eyacular, si esto se convierte en una costumbre, el cerebro lo aprende y se vuelve algo totalmente involuntario....así es como se comienza con la eyaculación precoz.

9. Identificando El Punto De No Retorno

Para solucionar la EP, primero tienes que conocer tus sensaciones cuando estás excitado, mejor dicho, debes ser capaz de darte cuenta cuando estás llegando al "punto de no retorno", el punto de no retorno, es ese momento en donde se hace imposible retener la eyaculación, cuando ya no hay paso atrás, y la eyaculación es inminente.

Para reconocer tu llegada al "punto de no retorno" es necesario un ejercicio que no te molestará para nada. Necesitas masturbarte (que castigo), te recomiendo que lo hagas en un momento cuando nadie te pueda interrumpir, y te tomes por lo menos 30 minutos para este ejercicio, algo muy importante, tienes que hacerlo sin pornografía (lo siento).

Comienza masturbándote muy despacio, la idea es prestar atención a todas las sensaciones, ten una escala imaginaria del 1 al 10 (donde 1 es menor grado de excitación), trata de mantenerte en cada grado de la escala unos 3 minutos, fíjate lo que sientes cuando vas de un grado a otro más avanzado (dureza, velocidad, etc.), toma tu tiempo en cada grado de la escala, sin apuros.

Cuando sientas que estás en el grado 9 (más o menos), presta especial atención a todas tus sensaciones, y me refiero a todas (respiración, movimientos, etc.), tienes que ser capaz de darte cuenta cuando te vas acercando al punto de no retorno, observa cuan cerca puedes llegar al mayor grado de excitación sin eyacular, si no pudiste aguantar, quiere decir que ya paso tu punto de no retorno.

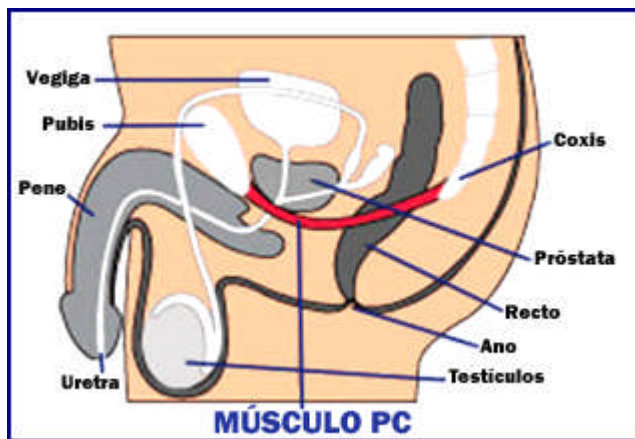
Repite este ejercicio hasta saber exactamente lo que sientes en cada grado de excitación, y lo más importante, cuando estás llegando al punto de no retorno, no importa si al primer intento no lo lograste, es perfectamente normal, mientras más veces realices este ejercicio a conciencia, mejor es para ti.

10. El Día Más Importante De Tu Vida....Conoce Tu Músculo PC.

Te recomiendo que en este momento te levantes, agarres tu agenda, cuaderno, calendario, donde sea que hagas tus apuntes, busques este día, y con un marcador de punta gruesa permanente color rojo, escribe "EL DÍA MÁS FELIZ DE MI VIDA", porqué? Bueno, te voy a enseñar un secreto, estás a punto de conocer tus músculos pubococciúgeos (músculo PC), que apuesto que no sabías de su existencia, pero para muchos (incluyéndome), es el músculo más importante del cuerpo, después del corazón.

El músculo PC, que en realidad son varios músculos, pero para simplificar lo llamaremos de esta manera, se encuentra entre los testículos y el ano. Puedes sentir este músculo si

presionas suavemente en la piel entre los testículos y tu ano. Si tensas el músculo con tus dedos tocándolo, puedes sentir como se endurece ligeramente.



El PC es el músculo más importante que un hombre puede desarrollar para mejorar su vida sexual, si tu PC está fuerte y sano, conseguirás erecciones más fuertes y tendrás total control sobre sus eyaculaciones, si tu músculo está débil, pues tu PC se contrae involuntariamente, provocando la eyaculación.

Para localizar y sentir el músculo PC de manera rápida, anda a orinar en este momento, mientras estés orinando, reten por un momento la orina, sientes que un pequeño músculo se tensa? Bueno, el músculo con el cual estás reteniendo la orina, es el músculo PC.

Para saber en qué forma están tus músculos PC, la próxima vez que te masturbes, haz el ejercicio de tensar el PC (tal como para retener la orina), lo más fuerte que puedas, deberás observar que el pene incrementa de tamaño, y se mueve hacia usted, sino percibes estos efectos, quiere decir que su PC está muy débil, pero no te preocupes, ya vamos a ver ejercicios con los cuales conseguirás la fuerza necesaria para usarlos de manera correcta.

Reforzar el músculo PC es la clave para resolver la eyaculación prematura. Haciendo los ejercicios para el músculo PC, encontrará que tiene más control y no tendrá pánico cuando usted se "esté acercando". Después de hacer estos ejercicios, usted también será capaz de controlar su estimulación más de lo que pensó que era posible.

La ansiedad y el estrés tienden a crear efectos intensos en los músculos de tu cuerpo. Cuando estás asustado, por ejemplo, tus hombros se tensan. Si estás asustado a menudo, tus hombros permanecen tensos y desarrollas tensión muscular. Pasa lo mismo con el músculo PC. Cualquier cantidad de ansiedad puede llevar el músculo a tensionarse y puede entorpecer la función de tu músculo PC. El músculo PC está localizado en un área muy delicada, cerca de la próstata, lo que controla el sistema de eyaculación.

El músculo PC es el músculo que se contrae involuntariamente, durante la eyaculación; así, la clave para evitar la eyaculación prematura es obtener más control voluntario sobre el músculo. Reforzando y obteniendo control sobre tu músculo PC, tendrás la clave para dominar tu orgasmo – no solo para evitar la eyaculación prematura.

Reforzar el músculo PC no sólo te da la habilidad de durar más, también ayuda a intensificar tu experiencia sexual. Reforzar el músculo PC es fácil y puede realizarse en cualquier parte, sin que nadie sepa que lo estás haciendo.

Ejercitar tu PC, ayudará a mejorar:

- Tu virilidad
- La salud de tu próstata
- El control de tu eyaculación
- La fuerza y firmeza de tus erecciones
- La distancia de tu eyaculación

Además de prevenir sufrir de incontinencia urinaria, y mucho más. Te digo mi querido lector, que ejercitar estos músculos es una maravilla!

¿Cómo le ayudarán los ejercicios para el Músculo PC a mejorar tu virilidad?

Cuando desarrolles propiamente los ejercicios PC, llevarás más sangre hacia tu pene y hacia su área genital, dándole a tu pene una —inyección de nutrientes enriquecedores. Esto ayuda a reforzar y tonificar tu sistema genital completo, manteniéndolo en óptimas condiciones. Del mismo modo, los ejercicios PC pueden incrementar la firmeza y el ángulo de tus erecciones.

11. Más Importante Aún...Cómo Usar El Músculo P?

Ahora que sabemos la importancia de este músculo, te voy a contar la correcta manera de usarlos, que realmente muy pocos lo saben, por eso, esta información es tan valiosa.

El truco está en relajar el músculo PC!

Veamos cómo funciona esto:

La relajación del músculo PC es una técnica altamente efectiva para tener sexo por tanto tiempo como ambos deseen, sin parar.

Para lograr que el sexo dure más, relaja tu músculo PC. Tan pronto como el sexo comience, relaja este músculo y mantenlo relajado durante toda la relación. Esto te permitirá mantenerte alejado del orgasmo y evitar la eyaculación precoz. Sin embargo, es natural tensar este músculo durante el sexo, porque se siente bien. Si en efecto lo tensas, tendrás un orgasmo más pronto.

Así que, para durar más, relaja tu músculo PC desde el momento de la penetración en adelante, y mantenlo relajado. Puedes practicar esto con tu pareja aunque aprenderás mucho más rápido por tu cuenta al principio, durante la masturbación. Aprende cómo se siente el enfocarse en relajar el músculo PC.

Por qué la relajación del músculo PC funciona?

Esta técnica funciona porque el músculo PC se encuentra justo a un lado de la próstata (ver el diagrama arriba). La próstata juega un papel central en el orgasmo y la eyaculación.

Cuando el músculo PC se tensa, pone presión sobre la próstata y conduce a un orgasmo más rápido. El relajar tu músculo PC reduce la presión sobre la próstata y ayuda a prevenir la eyaculación prematura. También reduce la presión en los órganos circundantes, las vesículas seminales y el ducto eyaculador, la cuales ambas juegan un rol central en el orgasmo y en la eyaculación.

Puedes ver el efecto directo que juega la presión en el control del orgasmo por ti mismo. Intenta masturbarte con una mano y con la otra pon un poco de presión en el perineo. ¿Notas la diferencia? Se siente mejor y llegarás al orgasmo más rápido. Esto es porque estás físicamente apretando tu músculo PC con tus dedos, e indirectamente, tu próstata.

Tradicionalmente, el sexo dura sólo unos minutos antes de que el hombre llegue al orgasmo. Tan pronto como comienza la penetración, el hombre tensa su músculo PC (a

menudo sin darse cuenta) porque se siente bien. Momentos más tarde, todo ha terminado.

Relajando tu músculo PC, se quita presión de la próstata, el orgasmo se pospone y se cura la eyaculación precoz. El propósito de mantenerse alejado del orgasmo es tener sexo por más tiempo. Esto ayuda a mantener el sexo durante el tiempo que tú y tu pareja deseen, y aumenta las probabilidades de que tu pareja tenga un orgasmo durante el sexo. ¡Esto no significa que no puedes tener un orgasmo durante el sexo! Después de tener sexo por un tiempo más largo por supuesto que puedes tener un orgasmo. Mientras más tiempo tardes, el orgasmo será más satisfactorio para ti.

El problema opuesto: qué pasa si pierdes la erección?

Algunas veces, si te concentras demasiado en mantenerte alejado del orgasmo, puedes obtener el problema opuesto: comienzas a perder la erección. Esto es bastante fácil de solucionar: tensa tu músculo PC (lo opuesto de lo que se te ha dicho anteriormente). Esto incrementa la presión en la próstata e incrementa el placer. Cuando sientas que la erección ha regresado, puedes regresar a relajar tu músculo PC. Tienes que tener el equilibrio correcto entre mantener la erección y alejarte del orgasmo, pero con un poco de práctica, esto se vuelve muy natural.

NOTA IMPORTANTE:

Debido a la aleatoriedad del cuerpo humano, existe la posibilidad de que cada persona reaccione de maneras distintas a la tensión y relajamiento del PC, te recomiendo que compruebes cómo reacciona tu cuerpo a los movimientos del PC.

Ahora que comprendes como funcionan tus PC, y como usarlos, deberás hacer ejercicios para recobrar tu fuerza en el músculo, y tengas dominio total sobre él, en el momento que obtengas el control total sobre tu PC, y no se tensen involuntariamente, verás como vale la pena.

Te recomiendo que cuando realices el ejercicio de encontrar tu punto de no retorno, notes como tensas tu PC involuntariamente, y como estimulas la pronta eyaculación debido a estas contracciones involuntarias, la idea es que fortalezcas el PC, para que tengas control absoluta de su movimiento.

Ahora veamos ciertos ejercicios que te ayudarán a fortalecer tu PC, más otras técnicas muy valiosas, todo esto junto, será tu entrenamiento, y estarás preparado para tener relaciones sexuales como ni siquiera lo has soñado.

12. Ejercicios De Kegel

Los ejercicios de Kegel o ejercicios de contracción del músculo pubocoxígeo sirven para fortalecer los músculos pélvicos. Los ejercicios de Kegel tonifican el músculo PC por medio de una serie de contracciones cortas y largas.

Para hacer un ejercicio Kegel intenso, contrae tu músculo PC hasta que comiences a sentir la contracción del ano. Mantenlo contraído; deberías sentir un segundo grupo de músculos anales golpeando, justamente dentro del primer grupo. Para algunos hombres esto se sentirá moderadamente incómodo, para otros será medianamente placentero.

Este segundo grupo de músculos anales es mucho más poderoso que el primer grupo. Sentir la contracción del segundo grupo es la señal clave de que su ejercicio Kegel de contracción será uno bueno. Casi deberías sentir como su ano absorbe aire. Sé que suena extraño, pero esto es lo que se siente cuando lo estás haciendo correctamente.

Si encuentras el anterior ejercicio Kegel difícil – si, por ejemplo, no sientes la fuerte contracción de ese segundo grupo de músculos anales - entonces tendrás que hacer más repeticiones del ejercicio Kegel para lograr que tu músculo PC tenga tono muscular. Para hacer ejercicios Kegel ligeros, sólo aprieta tu músculo firmemente por un segundo, relájalo y repite. Probablemente tenderás a contraer tu abdomen simultáneamente; trata de no trabajar tu músculo abdominal, porque esto lo puede desviar de mantener el tono correcto en tus Kegels. Enfocarse es la clave. Concéntrate en contraer solamente el músculo PC...la manera es importante.

Otra forma de realizar ejercicios es la siguiente:

- Vaciar la vejiga.
- Contraer los músculos PC tres segundos y relajar. Repetir 10 veces.
- Contraer y relajar lo más rápido que se pueda. Repetir 25 veces.

Estos ejercicios hay que realizarlos tres veces al día.

Observa que estos ejercicios los puedes realizar en cualquier parte sin que nadie se dé cuenta, en tu trabajo, auto, bus, acostado, viendo televisión, etc.

Más adelante te darás cuenta la serie de ejercicios que debes realizar, en esta parte solo lo explicamos, para que entiendas porque lo haces y como funciona.

13. La Respiración Es Importante

Gran porcentaje de las personas dejan de respirar normalmente durante las relaciones sexuales, esto es debido a la alta excitación, o porque intentan concentrarse en durar más, dejar de respirar involuntariamente puede ocasionar que el músculo PC se contraiga también involuntariamente, es importante trabajar en una respiración profunda durante el sexo, hay que aprender a tener control total sobre su cuerpo en todos los niveles de excitación.

Mantener un buen ritmo de excitación, ayudará a relajar el músculo PC, además ayuda a que la sangre fluya normalmente en su cuerpo, incluyendo el pene, provocando una erección mucho más fuerte, y por lo tanto, una relación más satisfactoria.

14. El Famoso Método De Detener-Comenzar

Está técnica es clásica, su objetivo es que tu cerebro se acostumbre a todas las sensaciones del sexo, por lo cual para este ejercicio necesitas la ayuda de tu pareja, está técnica requiere de mucha paciencia, es muy importante que tengas toda la confianza con tu pareja, que estén completamente cómodos con este ejercicio, y que tengan un excelente nivel de comunicación.

Con esta técnica aprenderás a mantenerte cerca del punto sin retorno, tanto tiempo como sea posible.

NOTA IMPORTANTE:

Muchas veces el hombre tiene hipersensibilidad en el glande, lo que resulta incomodo, y a veces es un problema, para solucionar este problema, antes de bañarse, abra el chorro de agua caliente, y que caiga en tu glande por unos minutos, el chorro de agua solo tiene que caer sobre tu glande y no sobre todo tu pene, hasta donde tu glande aguante.

Para comenzar con este ejercicio, tienes que acostarte de espaldas, y decirle a tu pareja que te comience a masturbar, debes enfocarte en todas las sensaciones que experimentes, trata de no sentir la urgencia de eyacular, disfruta el momento, date cuenta como el músculo PC se contrae involuntariamente acelerando tu proceso de eyaculación, cuando esto ocurra, trata de relajar el PC, a veces es un poco difícil, por eso hay que fortalecer el PC, pero puedes contraer el PC por un instante, y luego relajarlo, mantenerlo relajado y nota como el proceso de eyaculación desacelera.

Cuando se esté acercando tu eyaculación, pídele a tu pareja que se detenga, debes tener total comodidad con decirle esto, relájate por unos minutos hasta que el grado de excitación baje, si pierdes la erección, no te preocupes.

Debes repetir este proceso 4 veces, a la quinta vez, sigue hasta eyacular, con esta técnica tu cuerpo esta desaprendiendo la urgencia de eyacular cuando estás con tu pareja, realiza este ejercicio 3 noches seguidas.

Después de las 3 noches, sigue de la siguiente manera:

La idea es la misma, pero en este ejercicio es con penetración, deberás estar acostado de espaldas, y tu pareja encima de ti, donde puedas controlar los movimientos de tu pareja, con tus manos en las piernas o caderas de tu pareja, durante esto, relájate, disfruta, pero al mismo tiempo concéntrate en todas las sensaciones, y nota como el músculo PC se contrae involuntariamente acelerando el proceso eyaculatorio, trata de relajar tu PC, a veces para relajar el PC, concéntrate en tener las piernas y sus muslos relajados.

Cuando sientas la necesidad de eyacular, dile a tu pareja que pare los movimientos hasta que tu urgencia de eyacular desaparezca, no te preocupes en perder tu erección, esto no debe ser motivo de preocupación.

Realiza este ejercicio 4 veces, a la quinta vez, puedes eyacular, esto debe ser realizado por 4 noches.

NOTA IMPORTANTE:

Para realizar este ejercicio, ya debes haber realizado los ejercicios para que sepas cómo funcionan los músculos PC en tu cuerpo, esto se realiza por medio de la masturbación.

15. Mensaje Final

Ahora conoces el músculo PC, para que sirve, como ejercitarlo y como usarlo. Esto requiere de mucha paciencia y entrenamiento, es completamente normal que al comienzo te sientas confundido, y no sepas como usarlo. Si te sientes así, lee nuevamente esta guía, y comienza a ejercitar tu músculo PC.

Recuerda que cada organismo reacciona de manera diferente. Mientras te masturbas, intenta mantener el músculo PC **totalmente relajado**, y luego intenta **apretarlo**. Date cuenta cual de las 2 formas evita que llegues a la eyaculación. Por lo general, mantener el músculo PC relajado mientras tienes sexo, provoca que no sientas la urgencia de eyacular rápidamente.

Espero que hayas disfrutado de leer estas páginas, es información muy valiosa, y espero que la aproveches.

Ahora, todo depende de cuánto esfuerzo pongas en tu entrenamiento.

Un fuerte abrazo!

Atte.

Julian Lubbatí