

[disfrutatueyaculacion.com](http://disfrutatueyaculacion.com)

# DISFRUTA TU EYACULACION

LA SOLUCION DEFINITIVA A LA EYACULACION PRECOZ



EL ARTE DE LLEGAR A TIEMPO

## **Aviso Legal**

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, por cualquier medio o procedimiento, sin para ello contar con la autorización previa, expresa y por escrito del autor. Toda forma de utilización no autorizada será perseguida con lo establecido en la ley federal del derecho de autor. Derechos Reservados Conforme a la ley, ©, [DisfrutaTuEyaculacion.com](http://DisfrutaTuEyaculacion.com), US. 2013

Este libro electrónico, es para ser leído y usado en la intimidad de su hogar. Al comprar este libro usted se compromete a no vender, reproducir, regalar, prestar, copiar, o distribuir ninguna sección, capítulo, imágenes o ilustraciones usadas en este libro.

El Autor se reserva el derecho de buscar, identificar o perseguir a cualquier persona o institución que sea sospechosa de transgredir los derechos de autor aquí descritos. Si por algún motivo se comprueba dicha falta, será ejecutada la acción legal correspondiente para recuperar los daños y perjuicios causados por las violaciones a esta advertencia.

# Agradecimiento

Muchas gracias por adquirir mi libro, me siento muy honrado de que hoy este en tus manos, ya que fue el trabajo de meses, investigando, estudiando y poniendo en práctica lo aquí escrito, y sé que encontraras en el la solución a tu problema, quiero que desde hoy en adelante hablemos francamente y sin tabúes, estoy disponible para responder cualquier pregunta por medio de nuestro email de soporte de nuestra página web. No soy un doctor, pero me he convertido en una persona con muchos conocimiento sobre este tema, no pretendo saberlo todo, pero si necesitas, personalmente hare lo que esté a mi alcance para responderte y ayudarte a llegar hasta la meta.

Te garantizo, que muy pronto la presión se aliviara y que el tiempo que pases de hoy en adelante con tu pareja, será inolvidable, solo ten paciencia mientras aprendes lo necesario sobre la eyaculación precoz y como eliminarla completamente. Quiero resaltar, que para este proceso se necesitan dos personas. La responsabilidad de cumplir como hombre dentro de la pareja nos ha llevado a buscar la solución, pero sin la ayuda idónea llegar a esta solución será imposible; crear un ambiente de armonía es crucial, así que invito a la pareja a estar unidos hasta el final.

Agradezco a mi hermosa esposa, por su paciencia, amor, comprensión y ayuda con mi problema, ella ha jugado un papel fundamental en este proceso de sanación; quiero agradecerle por todo el tiempo dedicado; por sus cuidados y cariños como mujer, esposa y amante.

Gracias amor mío, estoy feliz y orgulloso de estar a tu lado.

# Responsabilidades

Este libro contiene consejos e información relacionadas a la salud sexual del hombre. Con esta información no se intenta reemplazar ningún tipo de tratamiento médico o psicoterapéutico. El contenido debe ser usado como información complementaria a los tratamientos médicos regulares dirigidos por profesionales entrenados y graduados en medicina.

Durante el desarrollo de este libro se puso el mayor esfuerzo para que el contenido sea preciso, actualizado y que ofrezca resultados.

Ni el editor, ni el autor de este libro se hacen responsables por ningún efecto adverso u otras consecuencias que puedan ocurrir como resultado de la aplicación de los métodos sugeridos. Todos los ejercicios, técnicas y procedimientos serán realizarse bajo la responsabilidad de los lectores y participantes. El autor queda exento de toda responsabilidad legal o material por cualquier incidente, efecto o actividad realizada durante el uso de este libro y del método descrito.

# Tabla de Contenido

## **Prefacio**

## **Sobre Este libro**

## **La Eyaculación Precoz**

Capítulo I: Entendiendo la eyaculación precoz

Capítulo II: Causas de la eyaculación precoz

Capítulo III: La mente y el cuerpo (reconociendo las señales)

## **El Camino al Control Total (Comenzamos con la acción)**

Capítulo IV: Existe cura para la eyaculación precoz o debo considerar visitar a mi médico?

Capítulo V: La serotonina y la eyaculación precoz. Soluciones naturales.

Capítulo VI: Trabajando con tu pareja. La ayuda idónea

Capítulo VII: Los pensamientos y las emociones durante el acto sexual

Capítulo VIII: La respiración adecuada para controlar la eyaculación

Capítulo IX: Entendiendo el orgasmo femenino

## **El Método (4 semanas y un día – 21 días para el control total)**

Semana 1: Preparando el ruedo para la corrida (las reacciones de tu pareja)

Semana 2: El sexo oral (nivel experto – has que arda de pasión)

Semana 3: Las mejores y las peores posiciones sexuales para el control eyaculatorio

Semana 4: Después de la corrida viene el deleite (disfrutando del resultado)

Ultimo día: Recapitulando y practicando (el cambio de hábito)

## **Técnicas avanzadas de placer y sensualidad**

## **Referencias**

# Prefacio

La dicha de llegar a tiempo, mi mejor lección de los últimos años.

Hace ya algún tiempo; pasaba los días viajando de un lugar a otro, visitando clientes y haciendo algunas diligencias en múltiple lugares alrededor de la ciudad; me di cuenta, tras años de trabajo y dedicación, que lo más importante para el éxito en cada uno de estos menesteres y lograr cumplir con mis metas, era llegar a tiempo, sin importa el tráfico, sin importa lo bueno que fuera con las palabras, sin importa lo que ofreciera, lo que importaba era que mostrara responsabilidad y que hiciera todo con exactitud, prontitud y profesionalismo.

Me dedique a ser el mejor; a ser puntual, a exceder mis propias expectativas. Busque las mejores horas para manejar, las mejores rutas, los mejores lugares para visitar y durante todo ese tiempo aprendí que para lograr mi objetivo debía ser capaz de optimizar estas rutas de visitas y aprender a la perfección el producto que ofrecía para poder obtener el mejor resultado y así lograr la total satisfacción de nuestros clientes y socios.

Lo puse todo en la mesa y me senté a estudiar mis opciones. Investigue todos los mapas disponibles, las rutas más efectivas y menos transitadas que me llevarían de forma más rápida a cumplir mi cuota diaria, estudie el producto a la perfección y aprendí lo que debía hacer para ofrecerlo con el mayor grado de excelencia y satisfacción.

Leí múltiples libros sobre el tema, pero para ser honesto, me sentí un poco desalentado y sobre cargado; era complicado, no hallaba una solución real a mi dificultad y no daba con un plan práctico; hasta que di con la salida definitiva a mi problema, dentro de toda esta gama de opciones debía encontrar una mejor ruta de visitas. Descanse. Mi conflicto venia producto de

la gran sobrecarga de información y las múltiples opciones disponibles; así que continúe por más de un mes y me dedique exclusivamente a mirar en dicha área; optimice el horario y el tráfico y pude determinar después de un largo estudio de mis opciones “La Ruta Óptima”, aquella que me llevaría a lograr la victoria absoluta.

Esta ruta óptima me dio la capacidad, de lograr mis metas, alcanzar mis objetivos y satisfacer completamente a mis clientes, proveedores y jefes.

Logre el éxito total, me sentí orgulloso y completo; y finalmente aprendí que no importa lo mucho que sepas, no importa que llegues temprano o que llegues tarde, lo más importante es llegar “a tiempo”, la puntualidad es la clave de toda conquista.

He llegado al clímax del éxito y estoy satisfecho.



# Sobre Este Libro

Este libro es el resultado de largas horas de investigación personal, de hacer preguntas a escondidas a altas hora de la madrugada en foros relacionados con la eyaculación precoz, de leer largos documentos escritos por expertos y científicos relacionados con este tema, de poner en práctica todo lo que conseguía, de hacer los ejercicios necesarios para fortalecer mi cuerpo y aprender a controlar mis esfínteres, y por ultimo de haber encontrado la forma de organizar todo esto para ayudarme a mí y poder ofrecerte hoy a ti una solución a la eyaculación prematura.

Hoy puedo decir que estoy lleno y que satisfago a mi esposa con amor, mucho sexo, preparación y con una duración óptima durante nuestros momentos de intimidad, ella podría hablar y dar su testimonio, pero nos gusta mantener nuestra privacidad. No fue fácil, y quizás por el hecho de ser un tema delicado y casi intocable muchos preferimos mantenerlo privado. A pesar de este hecho he decidido darte mi solución y hablarte francamente, explicándote los pasos que seguí para eliminar de una vez y por todas este grave problema de mi hogar y como logre sacarlo de mi vida íntima para siempre.

Estoy feliz; porque gracias al estrés, la insatisfacción y la desesperación pude despertar, esto me llevo a buscar con ahínco una solución, y por ello hoy puedo mostrarte con propiedad lo que hice para eliminar este problema de una vez y por todas de mi historia personal.

No pretendo ser un doctor en medicina, o un experto sexólogo con años de estudio y títulos para ejercer esta carrera o ser consejero, soy un hombre, lleno de deseos y expectativas, queriendo siempre dar lo mejor de mí a los míos en todos los aspectos. Te invito a continuar leyendo, no desfallezcas, si hay una solución, natural y real para la eyaculación precoz y la tienes en tus manos.

# Capítulo I

## Entendiendo La Eyaculación Precoz

Lo mejor para logra una conexión íntima con una mujer es el buen humor, hacerla reír, la hace sentirse emocionada y reírse la ayuda a estimular el flujo sanguíneo en todas las partes de su cuerpo. La risa también ayuda al hombre, a relajarse y sentirse seguro. Sé por experiencia que este problema genera mucho estrés y algunas veces no es tan fácil reír. Por ello, aquí te dejo algo para reírnos un poco antes de comenzar...



Si hacemos un chiste sobre cualquier problema, logramos disminuir el estrés que provoca encontrarle una solución, y al disminuir el estrés podemos pensar más claramente. Tomemos por ejemplo las grandes compañías como Google que ofrecen a sus empleados áreas de esparcimiento para eliminar el estrés, esto les ayuda a pensar en las soluciones más claramente cuando se reintegran al trabajo cotidiano.

Continuemos...

## Que es la eyaculación precoz?

Debemos comenzar entendiendo nuestro problema. Aquí presento una explicación sencilla, pero muy completa sobre la eyaculación precoz.

“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 experimentan la eyaculación precoz en algún punto de su vida sexual. Es el problema sexual más frecuente en hombres, afectando a entre el 25 y el 40% de ellos. En los casos más graves, el hombre eyacula antes de la penetración de su pareja o segundos después de hacerlo.

El equipo de investigadores **Masters y Johnson** cita que **un hombre sufre de eyaculación precoz si eyacula antes que su pareja logre un orgasmo en más del 50% de sus relaciones sexuales**. Otros sexólogos diagnostican la eyaculación precoz cuando un hombre eyacula en menos de dos minutos después de la penetración, aunque una encuesta hecha por Alfred Kinsey en los años 1950 demostró que 3/4 partes de todos los hombres eyaculan en menos de dos minutos después de la penetración, en más de la mitad de sus relaciones sexuales. Hoy, la mayoría de los especialistas definen a la eyaculación precoz como la falta de control eyaculatorio a tal punto que interfiere con el bienestar sexual y emocional de uno o ambos amantes.”

*Fuente: [http://es.wikipedia.org/wiki/Eyaculaci%C3%B3n\\_precoz](http://es.wikipedia.org/wiki/Eyaculaci%C3%B3n_precoz)*

Para mí, lo más cercano a la realidad del problema es la afirmación en el párrafo anterior “**un hombre sufre de eyaculación precoz si eyacula antes que su pareja logre un orgasmo**”, no importa en cuanto tiempo, lo importante es lograr la satisfacción mutua, en algunos casos, es probable que tu pareja pueda llegar al orgasmo al mismo tiempo que tú y que esté completamente satisfecha, el problema se presenta cuando hay una incapacidad de controlar la eyaculación antes de satisfacer a tu pareja.

Podríamos encontrar **otras definiciones** tales como:

- ✓ “La eyaculación precoz es el nombre que se da a la eyaculación que se produce anticipadamente durante el coito.”
- ✓ “Es cuando la eyaculación del varón se produce en un tiempo que oscila entre 30 segundos y 7 min.”
- ✓ “Es la eyaculación que se presenta antes del momento en el que el hombre lo desea o demasiado rápido como para satisfacer a la compañera durante la relación sexual.”
- ✓ “El hombre que tiene dificultad persistente para controlar voluntariamente el reflejo eyaculatorio.”

Como se quiera definir; podríamos decir principalmente que no hay un tiempo específico que puntualice la eyaculación como “normal”, ya que el tiempo de eyaculación es variable en cada persona. Hay estudios que hablan de un minuto, otros de dos. El Manual Diagnóstico de Desórdenes Mentales (DSM), elaborado por la Asociación Americana de Psiquiatría, simplemente dice que lo que hay que tener en cuenta es si la eyaculación precoz causa un estrés negativo sobre la persona que la padece dificultando el establecimiento de relaciones interpersonales.

La eyaculación precoz no afecta al hombre solamente, también afecta profundamente a la pareja, ya que la insatisfacción, genera inconformidad y hasta muchas veces rabia por aquellos pensamientos que llevan a la conclusión que esta condición es fundamentada en egoísmo y falta de atención para con sus necesidades.

En virtud de que también la mujer se siente insatisfecha con la relación, cuando el hombre alcanza muy rápido la eyaculación, y en la mayoría de los casos, el tiempo no le permite alcanzar un orgasmo, es conveniente revisar esta disfunción desde una perspectiva de pareja.

La señal más importante de que algo no está bien, y estoy seguro de que ya sabes de qué te hablo a este punto, es el grado de insatisfacción de esa persona especial, ese es el mejor indicador que puedes seguir, para saber si es hora de conseguir una solución.

## Seré un eyaculador precoz?



Veamos algunos criterios para saber si se sufre de eyaculación precoz o no, recuerda que esto no son factores definitivos, solo se presentan como guía y no para ser usados a un nivel médico.

Recomiendo leer esta sección con objetividad. Existen muchos otros factores que se deben tomar en cuenta antes de llegar a una conclusión sobre esta condición. Se cauteloso y optimista.

Criterios para definir a un hombre como eyaculador precoz:

1. Ausencia del control voluntario sobre su eyaculación.
2. Insatisfacción del propio hombre o su pareja, con respecto al tiempo que tarda en eyacular, pues se produce más rápido de lo que desearían.
3. La eyaculación se produce antes o al poco tiempo de la penetración
4. Las relaciones sexuales son tan rápidas que no le da tiempo a su pareja de lograr el orgasmo.

Si se siente identificado con alguno de estos criterios, es muy probable que exista un problema real de eyaculación precoz.

## Tipos de Eyaculación Precoz

Existen principalmente dos tipos de eyaculadores precoces:

- ✓ **Los primarios** padecen esta disfunción desde la adolescencia, y nunca han tenido relaciones satisfactorias con una pareja. La principal causa de este tipo de eyaculación precoz son los malos hábitos en la masturbación, en la que el adolescente se da prisa por eyacular debido a la ansiedad por alcanzar el orgasmo o a la falta de privacidad.
- ✓ **Los secundarios** son aquellos que tuvieron el control durante un tiempo, pero lo perdieron en algún momento de sus vidas. Las principales causas suelen ser el estrés, un shock emocional o un largo período de inactividad sexual.

## Clasificación gradual de la Eyaculación Precoz

La eyaculación precoz podría clasificarse en grados de severidad:

- ✓ **Primer nivel:** Es el más leve y puede ser causado por el estrés, por ejemplo alguna preocupación o responsabilidad, a veces es ocasionado por periodos extensos de inactividad sexual. Este tipo de eyaculadores se asocian con los del tipo secundario que se caracterizan por que suceden ocasionalmente en momentos de tensión emocional y el tiempo de duración de acto suele ser entre 2 a 5 minutos.
- ✓ **Segundo nivel:** Es un poco más complicado de tratar, se vuelve un problema crónico y es difícil resolverlo sin ayuda profesional. Esta asociando a los eyaculadores precoces de segundo grado, con la diferencia de que la frecuencia de los episodios aumenta y el tiempo de duración es de 1 a 4 minutos después de la penetración de la pareja.
- ✓ **Tercer nivel:** La persona es presa del nerviosismo y pasa a ser un problema psicológico que se asocia a la inexperiencia y falta de conocimiento por parte del paciente, el tiempo de eyaculación se reduce y ocurre apenas se penetra a la pareja.

- ✓ **Cuarto nivel:** Es considerado un trastorno. Existen problemas psicológicos serios ya que la persona desvaloriza su imagen y afecta todos los aspectos de la vida. El paciente eyacula antes de penetrar a su pareja

## **La vergüenza y el efecto psicológico**

La sociedad y los medios han creado un mundo donde constantemente debemos estar tratando de exceder nuestras propias expectativas; somos obligados indirectamente a mantenernos buen mozos, hermosas, flacos, musculosos, galanes y debemos ser los mejores en el sexo. La imagen que nos venden es una ilusión creada por la industria publicitaria y está muy lejana de la realidad, lo importante es mantener la serenidad y comprender el problema de raíz.

La eyaculación precoz es el problema sexual más común en los hombres, esa es la realidad. La mayoría sufrirá este problema ocasionalmente. Solo se convierte en un problema crónico cuando ocurre en la mayoría de las relaciones sexuales.

Estudios y encuestas realizadas indican que este problema afecta al 30% de los hombres, pero por ser un tema delicado emocionalmente, siempre existe miedo a consultar un médico.

La eyaculación precoz puede aparecer a cualquier edad. La incidencia es ligeramente más alta en varones jóvenes. Este problema está más relacionado con la novedad de la experiencia sexual (una pareja nueva o una situación distinta) que con la edad en sí.

Estudios muy recientes, demuestran que la eyaculación precoz suele producir:

- Pérdida de autoestima.
- Ansiedad en el varón y en su pareja.
- Pobre satisfacción con su vida sexual.
- Bajo nivel de satisfacción de la pareja.

Además, el varón afectado por eyaculación precoz está tan preocupado por controlar su eyaculación que no logra disfrutar del acto sexual.

La repercusión sobre la mujer se puede manifestar en una disminución de su placer y en incapacidad para lograr el orgasmo. Un estudio reciente concluye que existe una fuerte asociación entre eyaculación precoz en el varón y disfunción sexual en su pareja.

Todo esto provoca un gran impacto emocional y la eyaculación precoz persistente tiene efectos negativos sobre la función sexual, tanto del hombre como de la pareja. Es necesario comprender las causas del problema y solucionarlo lo antes posible.

## **La pornografía**

Seguramente, has visto películas pornográficas donde el hombre dura más de 45 minutos, en esta escena primero entra una mujer y luego otra, y luego aparece una tercera y ya a este punto el hombre está manteniendo relaciones con tres mujeres al mismo tiempo, y llegas hasta admirar a este hombre, y te preguntas como hace para no llegar a la eyaculación?

Déjame decirte un secreto, en toda pieza cinematográfica, tanto en Hollywood como en las películas pornográficas de bajo presupuesto, existen los llamados trucos de cámara, cortes y escenas, es decir, todo es falso, todo está preparado; los actores se detienen y continúan bajo el mando del director, toman pastillas depresivas para la reducción de la serotonina en el cerebro y para lograr durar más tiempo durante el acto sexual, consumen drogas y píldoras para mantener la erección como el viagra. Por lo tanto, lo que ves no es real, por esto no podemos medirnos por estos estándares que en el 99% de los casos son falsos.

La realidad es otra, somos seres humanos, no maquinas sexuales programadas para complacernos unos a otros. En principio el sexo fue diseñado para la reproducción de la especie y no solo para disfrutar del placer de la eyaculación o el orgasmo.

Recuerda, debes borrar completamente de tu mente esa historia de aventura y placer que venden las películas pornográficas, no existen comparación entre la vida real y esas fantasías, tu eres un ser humano no un robot, deja de ponerte presión e imaginarte que debes llegar a ser como el protagonista de esa película pornográfica. Se tú mismo. De la misma manera, recuerda que las mujeres se excitan más con las sensaciones y las palabras que el simple hecho de la penetración y el desgaste de la vagina, no olvides que es una dama y debe ser tratada con cuidado y delicadeza, disfruta con suavidad el momento, bésala, háblale, cortéjala y llénala de pasión, de esa manera, llegarás a tener tu propia fantasía pornográfica, pero debes pensar primero en ella.

## **Capítulo II**

### **Causas de la eyaculación precoz**

La exigencia no es durar horas en la cama, es complacer a tu pareja y que el conyugue también se sienta complacido y amado, es importante mantener esto presente.

Hablemos ahora sobre las causas de este trastorno, cabe destacar que hay muchos factores que pueden influir, incluyendo factores físicos como una alteración neurológica o prostática. Si este problema se presenta después de un periodo de buen funcionamiento sexual, se podría comenzar a pensar en problemas urológicos como prostatitis o uretritis; en este caso se debe consultar a un médico.

La eyaculación precoz no es una enfermedad, sino una falla en el aprendizaje y en el reconocimiento de las sensaciones corporales durante la excitación y respuesta sexual que lleva a ignorar el momento previo a la eyaculación inminente.

Situaciones previas como trastornos en la erección o acontecimientos importantes en la vida sexual como cambio de pareja tras una separación o una época de estrés pueden originar un

trastorno temporal con pérdida del control eyaculatorio. Este problema es muy común en jóvenes entre los 17 y los 27 años de edad.

En el 98% de los casos de eyaculación precoz las causas son psicógenas, es decir no se encuentra causa física aparente, no significa que se deba recurrir a tratamientos psicológicos aun, que, por otra parte, es lo que teme la mayoría de los hombres.

Recordemos entonces que en la mayoría de los casos es producto de un conjunto de factores donde las preocupaciones, un aprendizaje inadecuado y conflictos en la pareja, son las causas principales.

## Masters y Johnson



Masters y Johnson, pioneros en el estudio de la sexualidad y de la eyaculación precoz, concuerdan con otras investigaciones, sugiriendo que las causas más importantes en el desarrollo de la eyaculación prematura son "experiencias sexuales tempranas que condicionaron una respuesta rápida, o ansiedad que se ve activada por situaciones de naturaleza sexual".

Entre algunas otras causas psicológicas se pueden encontrar: mensajes anti-sexuales en la infancia, falta de información sexual, presión por parte de la pareja, ambiente familiar problemático, stress, miedo al fracaso, dificultad en controlar los estímulos.

Masters y Johnson, han establecido que la eyaculación precoz se debe a una falta del aprendizaje de la recepción y la integración de la información sensorial excitatoria percibida durante el acto sexual, que lleva a no saber reconocer el momento en que se puede prolongar el acto sexual.

En el comienzo de la vida sexual del hombre el grado de excitación producido por estos primeros encuentros es tan alto que llega a la eyaculación sin darse cuenta de lo que está sucediendo, esto es completamente normal, pero a medida que estos encuentros sexuales se repiten lograr definir claramente las distintas fases de su respuesta sexual se hace más difícil. Este proceso normal de aprendizaje no se presenta en los eyaculadores precoces, ya que son incapaces de reconocer las sensaciones previas a la eyaculación. Además, por lo general, estos primeros encuentros sexuales se producen en ambientes de tensión, generando ansiedad por terminar antes de ser expuestos o descubiertos, al mismo tiempo, repercute el factor psicológico de no eyacular rápido, llegando a ser contraproducente.

## **Tiempo de aprendizaje**

Podríamos llegar a la conclusión, que el problema de eyaculación precoz tiene como raíz principal, un mal aprendizaje, es decir, el hombre no asimiló cómo demorar la eyaculación. Este grupo de hombres solo han llegado a eyacular, en medio de ansiedad, con miedo a ser descubiertos en su masturbación y con un sentimiento de culpa.

Aquí algunos ejemplos de las situaciones que desfavorecen el proceso eyaculatorio:

- Relaciones en autos
- Relaciones en sitios públicos
- Relaciones con prostitutas, en donde existe una presión para terminar lo antes posible
- Relaciones en posiciones inadecuadas
- Masturbación en sitios públicos

Este tipo de ambientes y situaciones desfavorecen y obligan a apresurar las sensaciones sexuales para llegar a la eyaculación, creando malos hábitos y haciendo que la eyaculación rápida sea algo común, creando un trastorno que dura por años.

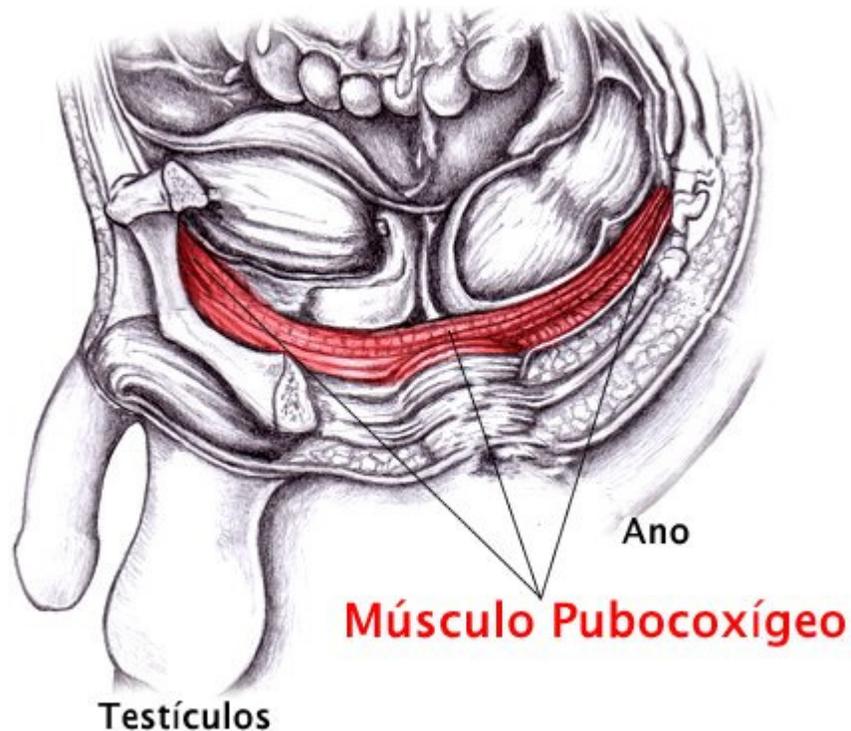
Los eyaculadores precoces sienten culpa o vergüenza de su placer sexual, muchas veces producido por informaciones recibidas durante la niñez donde el mensaje principal era que el sexo es ofensivo, obsceno y perjudicial. Este tipo de mensajes abren heridas profundas que se quedan con una persona hasta el final de su vida a pesar de los años de experiencia. Algunas veces, suele ocurrir, que al usar técnicas alternativas como la distracción y el desenfoco durante la relación sexual, se abren paso a la pérdida de las sensaciones que se presentan antes del reflejo eyaculatorio y por ende a detener la eyaculación de forma voluntaria y muchas veces ocasionan la pérdida de la erección.

Para tratar esta disfunción, se debe buscar prolongar el mecanismo de reflejo neuromuscular de la eyaculación. Por lo general el eyaculador precoz, luego de darse cuenta de su condición, tiende a eludir las relaciones sexuales. Es común, que el que padece de este problema, tiene relaciones sexuales distanciadas, con muchos días o semanas de por medio y esto está comprobado que es contraproducente para el eyaculador precoz, ya que cuando las eyaculaciones son recurrentes, la presión del líquido espermático disminuye ayudando a retardar la eyaculación durante la siguiente relación.

La eyaculación precoz del hombre es una disfunción fácil de pronosticar, dicha situación debe solucionarse lo antes posible para evitar el deterioro de la pareja y la pérdida de la confianza durante las relaciones sexuales. La eyaculación precoz crónica también puede afectar la erección durante los primeros años de actividad sexual masculina. Algunos hombres con eyaculación precoz deben tener otras relaciones sexuales después del primero acto, para poder complacer a su pareja, afectándolos de manera psicológica y física, ya que a cierta edad, esta solución se hace más difícil por otros factores físicos.

## El responsable del control físico

Todos estos hábitos y malas prácticas, traen consecuencias. Aquí mostraremos imágenes sobre el musculo responsable del control eyaculatorio, la falta de ejercicios sobre este musculo hace que se debilite y pierda la fuerza necesaria para controlar este esfínter.



El musculo responsable del control de la esfínter seminal, se llama músculo pubocoxigeo (imagen anterior) también se le llama “Músculo PC”. Existen ejercicios especializados para ejercitar este musculo y más adelante daremos una explicación completa.

## Sobre las causas y el responsable

Para resumir y tener una idea clara, la eyaculación precoz, es una disfunción y no una enfermedad. Es muy común en la mayoría de los hombres, y en muchos casos es producto de

malos hábitos creados durante los primeros años de actividad sexual, malas prácticas de masturbación o relaciones sexuales realizadas bajo presión o condiciones poco favorables, que obligan a finalizar antes de lo deseado.

Lo importante es saber que esta disfunción tiene un tratamiento natural y efectivo, y que puede ser eliminada completamente.

## **El efecto en el hombre (Lo que piensa el)**



**El hombre:** todo hombre que sufre de eyaculación precoz, puede padecer de otros trastornos psicológicos que pueden afectar otras áreas. Entre los efectos de la eyaculación precoz podemos encontrar:

- Falta de motivación para buscar una relación sexual con la pareja por miedo a reclamos
- Baja autoestima al no poder cumplir con la tarea y el tiempo exigido
- Precauciones obsesivas por tratar de complacer a su pareja, produciendo insatisfacción personal
- Impotencia sexual
- Disfunción eréctil

- Inseguridad y problemas sociales
- Mal humor e inseguridad por miedo al fracaso

## El efecto en la pareja (Lo que ella piensa)



**La mujer:** toda dama, debe comprender y ayudar en esta situación, pero; lo común es una reacción involuntaria y casi visceral ante la sospecha de que existe egoísmo por parte de la pareja y que el hecho de llegar antes de complacerla es producto de un sentimiento de individualidad y de la búsqueda de la satisfacción personal, sin tomar en cuenta las necesidades de la contraparte. Entre algunas consecuencias que puede traer la eyaculación precoz en la mujer podemos encontrar:

- Insatisfacción, mal humor, alteraciones nerviosas, dolores de cabeza, tensión, molestias físicas internas.
- Falta de deseo sexual para comenzar una sesión de sexo por miedo a la insatisfacción
- No llegar al orgasmo
- Perdida de la ilusión y emoción antes y durante las relaciones sexuales
- Desinterés en iniciar relaciones sexuales

- Pueden terminar en pérdidas de control e incluso a la infidelidad y la separación definitiva

## **Capítulo III**

### **La mente y el cuerpo**



Uno de los problemas más graves es el analfabetismo sexual. El desconocimiento por parte, tanto del hombre como de la mujer, hace más difícil, solucionar problemas sexuales entre las parejas, al no entender sus propios debilidades y necesidades permiten pasar por alto los momentos importantes antes y durante las diferentes etapas de las relaciones sexuales.

Aprendamos un poco ahora sobre las etapas de la excitación del hombre y de la mujer. Es importante, entender este tema y comprender la respuesta sexual humana, esto nos ayudara a identificar el punto clave durante el proceso de la relación sexual y el momento del clímax.



Las fases del Ciclo de Respuesta Sexual Humana (Ciclo de Excitación) descritas por Masters & Johnson, Kaplan y Levine son las siguientes:

- **Fase de deseo:** En la fase de deseo sexual se distingue el impulso sexual sensación física de estar sexualmente necesitado, urgencia sexual, el individuo siente deseos de estar con su pareja. Este impulso está mediado por hormonas tales como la testosterona, algunos neuropéptidos y feromonas. Podría considerarse una respuesta más bien de carácter instintivo. Este impulso se ve afectado negativamente por la dieta, el estrés, las enfermedades tanto crónicas como agudas, y por la depresión. El impulso sexual es habitualmente más pronunciado en el hombre.
- **Fase de excitación:** Durante la fase de excitación se produce una gran vasodilatación del área pelviana. **En la mujer**, principalmente la erección del clítoris, engrosamiento y crecimiento de los labios mayores y menores. El clítoris aumenta de volumen, se produce una erección de los pezones; y una expansión del tercio superior de la vagina, con elevación del útero. **En el hombre**, la vasocongestión del área genital lleva a la erección del pene, se produce un endurecimiento y cambio del ángulo de presentación

del pene, provocada por el flujo sanguíneo de los cuerpos cavernosos. El aumento de tamaño del glande, producto del flujo sanguíneo del cuerpo esponjoso.

- **Fase de meseta:** En la fase de meseta se producen algunos cambios generales tanto en el hombre como en la mujer. También se produce miotonía con aumento del tono muscular. Hay un aumento de la presión arterial (PA), de la frecuencia respiratoria (FR) y de la frecuencia cardíaca (FC). **En la mujer**, aumenta el tamaño del útero, el clítoris se retrae bajo su capuchón, produciéndose su máximo crecimiento. Hay dilatación de los músculos vaginales, produciéndose la plataforma orgásmica y se produce cambio de color de los labios. **En el hombre**, los cuerpos esponjosos llegan a su máxima plétora sanguínea, produciendo aumento considerable de volumen y rigidez del pene. Se produce secreción de las glándulas de Cowper, responsables de la lubricación. Hay elevación y crecimiento testicular.
- **Fase de orgasmo:** La fase orgásmica lleva a una serie de cambios generales en el hombre y en la mujer. El tono sexual parasimpático cambia a tono simpático. Se produce el cambio máximo de la PA, FR y FC. Comienzan las contracciones rítmicas de los músculos del piso de la pelvis. Apareciendo luego sensaciones agradables, placenteras centradas en la pelvis; pero que se irradian al resto del cuerpo. Sensación de acabamiento, con gran relajación apenas ocurrido el orgasmo. **En la mujer** se producen cambios en el cuello del útero al dilatarse el orificio cervical externo (OCE) y en la dirección del eje del canal, que se desplaza hacia la parte posterior para sumergir el OCE en el lago seminal que se localiza en el fondo del saco vaginal posterior. **En el hombre**, se produce la eyaculación, contracción del conducto deferente, de la próstata y del conducto eyaculador, con expulsión de semen. Se produce la contracción de los músculos bulbocavernosos, pubeocoxígeos (piso pélvico) y del ano.

- Fase de resolución:** En la fase de resolución se presentan cambios generales que afectan al hombre y a la mujer. Todos los parámetros que se habían visto cambiar como PA, FR y FC vuelven a sus valores iniciales. Al mantenerse el tono parasimpático genital, permite volver a la fase de excitación con respuesta orgásmica múltiple. Si se restablece el tono parasimpático visceral, el cuerpo se hace insensible a la estimulación erotogénica, apareciendo el período refractario. En la fase de resolución todos los cambios ocurridos en los genitales vuelven a su condición inicial.
 

**En la mujer,** existe una mayor predisposición a los orgasmos múltiples (tono parasimpático genital). Algunas mujeres presentan una vuelta al tono parasimpático visceral, por lo que presentaría un período refractario. **En el hombre,** se produce la detumescencia de los cuerpos cavernosos, con pérdida de la erección del pene, hay un regreso de todas las estructuras genitales a su condición inicial. La detumescencia del cuerpo esponjoso produce una disminución del volumen, especialmente el correspondiente al glande. Existe posibilidad de múltiples orgasmos, sólo si persiste el tono parasimpático genital y la vasocongestión se mantiene. **En el hombre** se traduce en un cuadro conocido como "bolas azules"; gran congestión testicular, con aumento del paquete vascular intraescrotal. Esto produce una sensación dolorosa que tarda alrededor de 1 hora en resolverse. **En la mujer,** este mismo fenómeno es mucho más frecuente que en el hombre y recibe el nombre de "labios azules", demorándose varias horas en resolverse.

### Cambios generales producidos durante la respuesta sexual humana

<i>HOMBRE</i>	<i>FASE</i>	<i>MUJER</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Erección del pezón (30%)</li> </ul>	EXCITACION	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erección del pezón (consistente)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rubor sexual (25%)</li> <li>Espasmo carpopedal</li> <li>Tensión general del sistema</li> </ul>	MESETA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rubor sexual (75%)</li> <li>Espasmo carpopedal</li> <li>Tensión general del sistema</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>músculo esquelético</li> <li>Hiperventilación</li> <li>Taquicardia (100-160 x minuto)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>músculo esquelético</li> <li>Hiperventilación</li> <li>Taquicardia (100-160 x minuto)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Contracción específica del sistema músculo esquelético</li> <li>Hiperventilación</li> <li>Taquicardia (100-180 x minuto)</li> </ul>	ORGASMO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contracción específica del sistema músculo esquelético</li> <li>Hiperventilación</li> <li>Taquicardia (100-180 x minuto)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sudoración (30-40%)</li> <li>Hiperventilación</li> <li>Taquicardia (150-80 x minuto)</li> </ul>	RESOLUCION	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sudoración (30-40%)</li> <li>Hiperventilación</li> <li>Taquicardia (150-80 x minuto)</li> </ol>

### Complejidades de la respuesta sexual humana

- Las mujeres son lentas en su respuesta; los hombres son rápidos.
- En las mujeres existe mucha variación; los hombres son muy parecidos.
- Las mujeres pueden tener múltiples orgasmos; los hombres habitualmente sólo uno.
- Las mujeres tienen orgasmos; los hombres además eyaculan.
- Las mujeres en general no presentan período refractario; los hombres sí lo presentan.

*Fuente:* [http://escuela.med.puc.cl/paginas/departamentos/obstetricia/meb173/meb173\\_08.html](http://escuela.med.puc.cl/paginas/departamentos/obstetricia/meb173/meb173_08.html)

### El “Punto Sin Retorno”

Se le llama así, ya que no hay vuelta atrás y no se puede parar, esta etapa se presenta cuando el hombre se encuentra en la fase meseta, y el grado de excitación ha llegado a su final, el corazón late más deprisa, los testículos se retraen hacia el cuerpo y el glande se hincha. En la próstata se acumulan los espermatozoides y el líquido seminal, preparando el cuerpo para la expulsión del semen, a este punto el orgasmo no se puede detener y ya no existe ningún control, después se desencadena una fase de tensión corporal en la que se retraen varias veces

sucesivamente el pene, la uretra, el conducto espermático, la próstata y el ano y se produce la eyaculación. El orgasmo no se produce al mismo tiempo que la eyaculación; ocurre unos segundos antes.

Es importante conocer sobre este “Punto Sin Retorno” ya que es clave para el control de la eyaculación, conociendo las reacciones del cuerpo, se puede entender y detectar las señales que el mismo nos da antes de llegar a este punto. La clave, es mantener el control, tanto mental, como corporal, así como también reforzar los musculosos responsables de interrumpir el esfínter seminal.

## **Reconociendo las señales**

El conocimiento es una parte fundamental para solucionar los problemas de eyaculación precoz, aprender a dominar la esfínter del semen a voluntad comienza por entender las reacciones y sensaciones naturales de nuestro cuerpo.

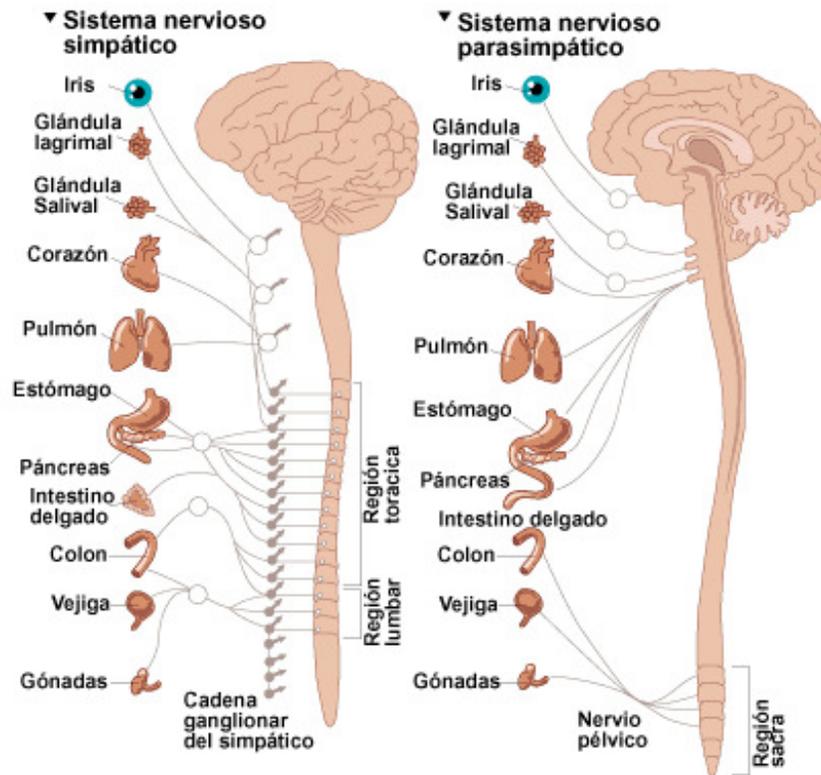
Comencemos por recapitular los elementos que conocemos hasta este punto:

- ✓ Ya sabemos que es la eyaculación precoz.
- ✓ Somos capaces de clasificar nuestro nivel y tipo de eyaculación precoz
- ✓ Conocemos las posibles causas de la eyaculación precoz y que en principio las malas prácticas sexuales y de masturbación a temprana edad, pueden haber creado malos hábitos de eyaculación temprana, causadas por ansiedad del momento.
- ✓ Hemos visto quien es el responsable del control de esta esfínter (Músculo PC) y que existe un punto de no retorno luego de la fase meseta durante el acto sexual llamado “Punto sin retorno” en donde el control de la eyaculación es imposible, por las diversas contracciones musculares involuntarias que ocurren.

La clave está en mantenerse firme, constante y relajado durante la actividad sexual para evitar a toda costa llegar al punto de no retorno, es importante también fortalecer el músculo responsable de impedir el paso del semen, para tener más control sobre esta esfínter durante el proceso de eyaculación. Pero hablaremos un poco ahora sobre los sistemas de control internos, esto nos ayudara a conocer un poco más nuestro cuerpo y nuestras sensaciones.

## Sistema de control eyaculatorio

No deseo parecer muy científico, pero es necesario entender otra parte fundamental del proceso de eyaculación.



El cuerpo humano consta de múltiples sistemas de control y manejo de las funciones de nuestros órganos, entre los cuales se encuentran el sistema simpático y parasimpático, quizás te suenen familiares.

- **Simpático:** Este es el sistema que media en la respuesta de estrés hormonal. Las conductas de lucha y de huida están mediadas por el sistema simpático. Aumenta la frecuencia de latidos del corazón, dilata los bronquios y las pupilas. Estimula las glándulas suprarrenales.
- **Parasimpático:** Se origina en el tronco del encéfalo. Es responsable de la regulación de órganos internos del descanso de la digestión y las actividades que ocurren cuando el cuerpo está en reposo como el sueño.

La erección y la eyaculación hacen uso de estos dos sistemas durante el tiempo de la relación sexual.

Los estímulos sexuales aumentan el flujo sanguíneo al pene, a la vez que bloquean la salida de sangre por las venas, lo que produce la erección del órgano copulador masculino. Y todo ello es generado por un incremento de la actividad de las neuronas parasimpáticas del pene.

Sin embargo, el funcionamiento sexual genera unas manifestaciones fisiológicas como el aumento del ritmo cardíaco, la ventilación pulmonar y muchas otras que son consecuencia de la actividad de la rama simpática. Esto supone un aumento de la actividad simpática en todo el organismo menos en el pene.

El resultado final es espectacular: **la eyaculación es la consecuencia de la actividad simpática del pene.** Todo esto implica que ha de existir un grado de coordinación tal en el sistema nervioso autónomo que, en el último momento del acto sexual, la actividad simpática en el pene se incremente para que se produzca la eyaculación.

Así se explica claramente que cuando una persona está sometida a una importante influencia del simpático, es decir, a una situación de estrés, se pueden generar problemas de impotencia porque es arduo mantener la actividad parasimpática. Por otro lado, y en el caso de que la

erección se produzca, es posible que el cambio de la activación parasimpática a la simpática se genere a más velocidad de la normal y el resultado sea un problema de eyaculación precoz.

Para que es importante saber todo esto, déjame explicarte, el punto de no control esta orquestado por la estimulación del sistema simpático, por lo que podríamos concluir, que es necesario mantener el control y la concentración de las sensaciones en nuestro sistema parasimpático a fin de evitar la eyaculación inminente luego de haber llegado al punto sin retorno.

Todos los consejos, pasos, ejercicios y procedimientos naturales que seguiremos discutiendo están enfocados en mantener bajo control todas estas sensaciones estimulantes sobre el sistema simpático a fin de mantener el control y evitar las reacciones involuntarias, he aquí la importancia de conocer un poco más sobre nuestro cuerpo y nuestros sistemas de control eyaculatorio, recuerda el conocimiento es calve para solucionar este problema de raíz.

## **Capítulo IV**

### **Existe cura para la eyaculación precoz**

**Te puedo afirmar que sí, existen métodos naturales y alternativos**, no soy un médico, o experto en este tema, solo soy uno de los hombres que ha ganado la batalla en contra de la eyaculación precoz, de forma completamente natural y efectiva, sin usar ningún tipo de métodos químicos, pastillas o tratamientos médicos complicados.

Hay muchas formas de tratamientos disponibles en la actualidad, avances científicos y psicoterapeutas, muchos métodos, pero también tienen fayas, y no funcionan en todos los casos.

La eyaculación precoz se ha tratado de diferentes maneras, algunos son físicos y en ocasiones graciosos ya que recomiendan ocupar la mente en fantasías no sexuales como pensar en deportes, contar ovejas, apretar el ano y mantenerlo tenso.

También se ha utilizado anestésicos aplicados directamente en el pene. Pero se ha visto que la mejor manera de tratar la eyaculación precoz es a través del re-aprendizaje. Esta técnica ayuda al hombre a reconocer sensaciones en su propio cuerpo el cual le va avisando que tan excitado está y cuando se aproxima la eyaculación, para así poder controlar la excitación sin perder la erección y evitando que el reflejo de la eyaculación se dispare automáticamente.

El método que se describirá en las siguientes paginas usa esta alternativa natural y simple, sin costosos tratamientos o visitas médicas, los ejercicios pueden llevarse a cabo en la intimidad del hogar solo o con tu pareja, y los ejercicios de fortalecimiento corporal pueden ser efectuados en cualquier parte, bajo cualquier circunstancia, son fáciles y hasta muchas veces divertidos y placenteros.

## **Debo considerar visitar a mi médico?**

**Como indique al principio, no soy un médico o experto en sexualidad**, y no puedo dejar de enfatizarlo lo suficiente; los pasos y el método aquí descrito, son el producto de mi experiencia. Te preguntaras si funciona, y te respondo con un rotundo sí. Pero bajo ninguna circunstancia te aconsejaría que no visitaras a tu médico, si tú lo consideras necesario.

Por esta razón, si crees que estas sufriendo de una condición diferente o si crees que la eyaculación precoz es provocada por una condición médica, te recomiendo que pares en este momento y que visites a tu médico, a pesar de que los métodos aquí descritos no



llevan al uso de ningún químico o medicamento es necesario consultar a un médico si se cree que la condición es severa.

Según estudios, la eyaculación precoz no puede ser curada con medicinas, aunque existen remedios que ayudan a controlar la ansiedad en los pacientes y como efecto secundario se retarda la eyaculación. Al dejar de tomar el medicamento la situación reaparece, es decir la solución no es permanente.

Acepto 100% de que el cuerpo está dotado de la capacidad creadora y reparadora, es decir, con el tiempo y las condiciones adecuadas y suficientes, el cuerpo, es capaz de revertir las condiciones adversas que generan las enfermedades. También creo en la sanación espiritual y que un pensamiento positivo ante las enfermedades y juegan un papel fundamental en la recuperación y cura de las mismas.

Por eso te invito a continuar leyendo y que pongas en práctica estos métodos, siendo responsable y reconociendo que este es un método alternativo definitivo y no un tratamiento médico.

## **La clave del control de la eyaculación**

Es esta sección quiero revelarte la clave del control, puede parecer simple, pero lleva tiempo entender y llegar a un nivel de corporal óptimo para poder eliminar la eyaculación precoz.

El secreto para eliminar la eyaculación precoz, **es el conocimiento, la práctica y la relajación.**

Conocer tus sensaciones, tus límites, y tu cuerpo son aspectos cruciales para entender, y aprender a controlar la eyaculación y llegar definitivamente a eliminar el problema.

# Capítulo V

## **La serotonina y la eyaculación precoz**

Existe en nuestro cuerpo un neurotransmisor, que según estudios, puede estar relacionado con el control sexual y la eyaculación precoz, por esta razón, debemos entender su funcionamiento e importancia, ya que el descontrol en sus niveles, pueden ser la causa principal del problema de eyaculación prematura. Este neurotransmisor es llamado Serotonina.

**Que es la serotonina?** (5-hidroxitriptamina o 5-HT) es una monoamina neurotransmisora sintetizada en las neuronas serotoninérgicas del sistema nervioso central (SNC) y en las células enterocromafines (células de Kulchitsky) del tracto gastrointestinal de los animales y del ser humano. La serotonina también se encuentra en varias setas y plantas, incluyendo frutas y vegetales.

En el sistema nervioso central, se cree que la serotonina representa un papel importante como neurotransmisor, en la inhibición de: la ira, la agresión, la temperatura corporal, el humor, el sueño, el vómito, la sexualidad, y el apetito. Estas inhibiciones están relacionadas directamente con síntomas de depresión.

Además de esto, la serotonina es también un mediador periférico de la señal. Por ejemplo, la serotonina es encontrada extensivamente en el tracto gastrointestinal (cerca del 90%),<sup>2</sup> y el principal almacén son las plaquetas en la circulación sanguínea.

*Fuentes:* <http://es.wikipedia.org/wiki/Serotonina>



La serotonina afecta los procesos corporales facilitados por el sistema neuroendócrino, el sistema nervioso central y el sistema vascular. Los efectos emocionales, incluyendo la depresión, la felicidad y los patrones de sueño, han sido atribuidos a la presencia de la serotonina. Hay varios factores, como la edad, el sexo y el estado de salud, que influyen en la síntesis de serotonina en el cuerpo. Por lo tanto, los efectos de la serotonina son diferentes para cada individuo.

**La serotonina y la eyaculación prematura**, se dice que la serotonina, es la culpable del 90% de los casos de eyaculación precoz primaria. Se asegura que aumentando el nivel de la serotonina puede eliminar esta disfunción sexual. El aumento de esta hormona llamada serotonina, puede ser logrado con el uso de ciertas drogas llamadas inhibidores selectivos de la re-captación de serotonina.

Un estudio llevado a cabo en la universidad de Utrecht (Holanda) entre 200 hombres, detectó que los 89 que sufrían un trastorno de eyaculación precoz primario tenían una actividad menos intensa de la hormona de la serotonina.

Una de las drogas para aumentar la serotonina se llama Paxil, muy conocida en el mercado y destinada al uso exclusivo para hombres con eyaculación precoz. De todas maneras, no es aconsejable el suministro por cuenta propia de esta droga, puesto que puede tener efectos secundarios no deseados como por ejemplo, la impotencia sexual o bien el hombre puede comenzar a sufrir de nerviosismo y fuertes dolores de cabeza.

**No recomiendo el uso de medicamentos**, pero si es de su preferencia, puede buscar estas alternativas directamente con su doctor de cabecera. Le recomendamos que sea un médico quien la recete la dosis adecuada, no intente auto medicarse.

**Importante:** si usted sospecha que puede estar sufriendo de niveles bajos de serotonina a nivel clínico, una vez más le invitamos a visitar a un médico especialista. Los niveles de serotonina podrían ser causante de depresión profunda que puede llevar a otras consecuencias.

## **Como aumentar la serotonina naturalmente**

Una manera de elevar los niveles de serotonina de manera saludable y natural, es a través de una buena alimentación.

Para poder obtener serotonina por medio de la dieta, es necesaria la ingesta de triptófano, que es un aminoácido precursor de la serotonina. Sin embargo, existe un inconveniente y es que, de todos los aminoácidos, éste es el que se encuentra en menor cantidad en los alimentos. La serotonina y su precursor, el triptófano también se encuentran como componente de algunas multi-vitaminas y suplementos dietarios.

Algunos de los alimentos ricos en triptófano son:

- ✓ Plátano
- ✓ Aguacate
- ✓ Frutos Secos (Nueces)
- ✓ Soya y Tofú
- ✓ Tomates
- ✓ Piñas
- ✓ Carnes y pescados
- ✓ Huevos
- ✓ Carbohidratos (pan, pasta, arroz)
- ✓ La onagra, las pipas de girasol, los berros, los garbanzos, el sésamo, espinacas, semillas de calabaza, fenogreco y espárragos.

Aumentar el consumo de este tipo de alimentos puede ocasionar el incremento de la serotonina, provocando como consecuencia la disminución de hasta un 80% de la eyaculación precoz. Lo que se requiere, es obtener un nivel equilibrado de la serotonina en conjunto con la condición física, mental, emocional y hormonal. Cuando todos estos aspectos mejoran y se llegan a un equilibrio, el organismo se fortalece en su totalidad trayendo como consecuencia, que el hombre tenga un mayor autocontrol durante las relaciones sexuales y por ende pueda lograr contener la eyaculación a voluntad.

Otras aseveraciones sobre el incremento de los niveles de serotonina:

- ✓ Estudios médicos, alegan que la insulina que su cuerpo produce cuando usted come carbohidratos aumenta los niveles de triptófano en el cerebro, y esto se traduce en una mayor concentración de los niveles de serotonina.
- ✓ Investigaciones realizadas sobre los monjes budistas y monjas franciscanas indican que la meditación y la oración puede aumentar los niveles de serotonina.

- ✓ Investigaciones dicen que una sustancia química llamada melatonina reduce los niveles de serotonina y que la luz del sol disminuye la cantidad de melatonina en la sangre.
- ✓ Caminar también ayuda a aumentar los niveles de serotonina
- ✓ La respiración abdominal, tiene por sí sola la capacidad de producir cambios en el cerebro. Favorece la secreción de hormonas como la serotonina y la endorfina y mejora la sintonía de ritmos cerebrales entre los dos hemisferios.
- ✓ Al parecer, el chocolate aumenta los niveles de serotonina y de endorfinas en el cerebro (neurotransmisor semejante a la morfina), y por ello puede provocar cierta sensación de bienestar.
- ✓ El Noni, que es rico en triptófano.
- ✓ La presencia de omega-3 en la sangre, se ha relacionado con una mayor producción de serotonina. Se encuentra en los pescados azules, sobre todo los de aguas más frías, como la caballa, el arenque, el atún, el salmón, las sardinas y las anchoas. Diversos estudios han relacionado el consumo de ácidos grasos esenciales, especialmente el omega-3, con la mejora del estado cerebral y han determinado que en los países en que se consumen mayores cantidades de aceite de pescado tienen menos casos de depresión que en los que su consumo es menor.

También debemos mencionar que existen alimentos y sustancias que desfavorecen los niveles de serotonina, entre los cuales podemos encontrar, la cafeína, el alcohol, y alimentos ricos en azúcares refinados.

Consumir este tipo de sustancias como el alcohol o la cafeína, puede reducir drásticamente los niveles de serotonina, al igual que la disminución en el consumo de hidratos de carbono (carbohidratos)

Por otra parte ingerir demasiados azúcares refinados (tortas, caramelos, alimentos azucarados, etc) producen una sensación de plenitud breve a la que le sigue una necesidad de continuar comiendo, entrando en un círculo vicioso.

Como hemos podido observar, la alimentación y el consumo de ciertas sustancias pueden mejorar o empeorar los niveles de serotonina, de ahora en adelante, debemos cuidar la alimentación, tratando de consumir alimentos favorables para la eliminación la condición de eyaculación precoz.

## **Capítulo VI**

### **Trabajando con tu pareja, la ayuda idónea**

La pareja juega un papel importante del proceso para curar la eyaculación precoz, al menos así fue en mi caso, sin embargo, es posible que exista fluctuación en número y la frecuencia de las parejas de cada hombre. Si es el caso, puedes ejercitarte y practicar con tu pareja de manera constante y segura, en la comodidad de tu hogar.

El juego entre el hombre y la mujer antes de hacer el amor, es importante, recuerda que no solo se disfruta de la penetración, también hay otras partes del cuerpo que se puede disfrutar y hasta degustar, con el objetivo de dar placer a la otra pareja antes de llegar a la penetración.

La respiración es muy importante, debes comenzar a conocer tus sensaciones durante esta etapa de la relación sexual, esencial, que sepas cuan excitado se está y si ya te encuentras en la etapa final.

Practicar el sexo oral, es una de las técnicas que puedes usar para satisfacer en parte a tu pareja, no necesariamente debes haber una penetración para que la mujer llegue al orgasmo, las caricias previas y el uso de la lengua en el clítoris es una de las mejores formas de excitar a la mujer y ayudarla a llegar al orgasmo, cómoda y suavemente.

# **Capítulo VII**

## **Los pensamientos y las emociones durante el acto sexual**

Vamos al grano, todo lo que pensamos y sentimos durante las relaciones sexuales son los elementos que nos llevan estimular nuestro cuerpo y nuestros órganos genitales al grado tal que inevitablemente nos hace llegar al orgasmo y para finalizar a la eyaculación, por esta razón, es muy importante mantener el control de esos pensamientos y esas emociones, no estoy diciendo que debes pensar en otra cosa, como las carreras de caballo, algo triste o cosas por el estilo para tratar de distraer tu mente, lo que estoy tratando de explicar es que alcances un nivel de entrenamiento hasta que llegues al punto que puedas controlar tus pensamientos y que al mismo tiempo disfrutar de las sensaciones y de las emociones que se producen cuando estas teniendo relaciones con tu pareja.

Las imagines pornográficas que pones en tu cabeza y las fantasías durante el acto sexual, aceleran el pulso, incrementan la respiración y no ayudan para nada en el control de la eyaculación precoz, no quiero decir que no tengas este tipo de pensamientos con tu pareja, es muy rico pensar lo hermosa que se ve, pensar como hace y sentir como gime, pero la realidad es que si dejas que ese tipo de pensamientos te atrapen dejaras que aumente la excitación corporal y mental y no podrás controlarte más y terminarás llegando a la eyaculación.

También es muy importante la actitud y el tipo de pensamientos. Tener pensamientos negativos empeoran la eyaculación precoz, una mentalidad positiva es necesaria para mantenerse animado y con control sobre las emociones.

Un hombre con una mentalidad frágil y con pensamientos negativos, o con miedo, tiene pocas posibilidades de curar su eyaculación precoz.

Por el contrario, la mente la concentras en aumentar tus destrezas y llegas a ser capaz de controlar tus pensamientos y emociones, podrás ver una mejora en el desempeño sexual casi de inmediato, hasta llegar al punto de controlar totalmente tu eyaculación.

Ahora hablemos te daré algunos consejos para mejorar tu eyaculación precoz de inmediato, nos concentraremos en tratar de evitar los miedos y pensamientos negativos.

Consejos para mejorar hoy mismo la eyaculación precoz:

- **No pienses tus experiencias pasadas:** las experiencias que envuelven episodios de eyaculación precoz, son vergonzosas, aun mas si la pareja es poco comprensiva, intolerable e impaciente. Olvida todo eso, lo importante siempre es hacer de toda experiencia vivida, un aprendizaje, analiza las situaciones pasadas, piensa en el ambiente y lo que sucedió para que esa experiencia no fuese placentera, de esa forma aprenderás a no cometer los mismos errores.
- **Piensa positivo:** los pensamientos positivos son fundamentales, recuerda, que la mente subconsciente siempre estará presente en tus futuras aventuras sexuales. La autosugestión positiva y el aprendizaje de los errores cometidos impresos en la mente subconsciente te ayudaran tu eyaculación precoz.
- **Elimina el miedo:** una de las emociones más nocivas para alcanzar lo que se quiere es el miedo, en este caso, tener miedo de fallar nuevamente, pensar que eyacularas precozmente nuevamente durante el acto sexual, que podrías ser burlado o despreciado por la pareja, te hace sentir temor, lo digo con mucha propiedad, también me ha pasado, te aseguro que esto empeora la situación, debes eliminar el miedo completamente de tu mente. Es muy probable que los temores lleven dentro de la mente mucho tiempo, será necesario la autosugestión y nuevamente pensamientos positivos para eliminarlos completamente. También el miedo a perder la pareja por falta de complacencia es algo que nos acecha a diario, por lo general las mujeres son

muy comprensivas y amables, y muchas de ellas están dispuestas a ayudarte a solucionar el problema, recuerda que la práctica hace al maestro, así que pídele que te acompañe en esta odisea y que te deje practicar.

- **No trates de ser Superman:** el tratar de aparentar o de cumplir a toda costa las exigencias propias o de tu pareja, hacen un efecto contraproducente, es decir, empeoran la eyaculación precoz. La ansiedad y la presión, psicológica durante el sexo desmejoran tu desempeño en la cama, recuerda relajarte, no hay nadie esperándote, disfruta y has disfrutar a tu pareja. Recuerda también, nunca compararte con nadie, las películas pornográficas y las ideas que nos venden no son reales en la gran mayoría de los casos.
- **Autosugestión y frases de automotivación:** olvida de una vez por todas, las frases negativas hacia tu persona, aquellas que causan ansiedad, angustia y empeoran tu desempeño sexual. **Ese tipo de frases son:** “hoy debo complacerla porque si no me dejara o se buscara otro”, “Debo durar más de 5 mins”, “Debo hacer que se vuelva loca por mi o si no la voy a perder”, “No pudo tener eyaculación precoz”. por el contrario usa frases positivas y reemplaza las negativas. **Usa de ahora en adelante frases como:** “Soy un hombre, y voy disfrutar de mi pareja, ella también disfrutará y hare lo que ella me pida para complacerla completamente”, “Aprenderé sus sensaciones y emociones, la complaceré, la amare y le demostrare que me importa su satisfacción”, “Ella será comprensiva y amable”, “Seré un buen compañero y velare por sus necesidades”. Concéntrate en eliminar el problema desde la raíz de tus pensamientos, se positivo y enfatiza que “No tienes ningún problema de eyaculación precoz”, créeme esto ayuda considerablemente, inténtalo hoy mismo.

# Capítulo VIII

## **La respiración adecuada para controlar la eyaculación**

Está comprobado que la respiración durante el sexo tienen una influencia sobre el control eyaculatorio, si respiras rápido, indica que los niveles de excitación están llegando a un punto alto, y puede llevar a al punto de no retorno de la eyaculación, provocando que eyacules antes de lo deseado, por ello es muy importante aprender a entender y controlar la respiración durante el acto sexual, esto es otro factor muy importante e indicativo de los síntomas previos al orgasmo, recuerda que el conocimiento de las sensaciones y emociones, son clave para mantenerte controlado y eyacular cuando lo desees.

### **Como debe ser la respiración?**

La respiración profunda es una forma de meditación que ayuda a mantener el control y el aumento de la tensión que puede llevarnos a la eyaculación precoz.

Durante el coito o acto sexual, trata de evitar las respiraciones rápidas y cortas, esta forma de respirar aumentan los latidos del corazón y promueven la eyaculación prematura.

Practiquemos una técnica muy efectiva también utilizada en el yoga para el control respiratorio, esta técnica se llama **la respiración triangular**, es muy sencilla y efectiva.

### **Técnica de Respiración Triangular**

El propósito es traer nivel altos de tranquilidad y relajación, y al mismo tiempo ayudar con el control eyaculatorio. Al tiempo aumenta tus niveles de tranquilidad y disminuye los niveles de ansiedad, esta técnica de respiración aumenta los niveles de serotonina en el cerebro, que

como habíamos descrito anteriormente están relacionado con la eyaculación precoz. A continuación, te explicare los pasos de la respiración triangular.

- **Paso 1:** Inhala por 3 segundos.
- **Paso 2:** Toma una pausa por 3 segundos.
- **Paso 3:** Exhala por 3 segundos.
- **Paso 4:** Comienza el siguiente ciclo respiratorio inmediatamente.

Algunos recomiendan hacer esto por 5 minutos, pero honestamente lo hago durante todo el acto sexual para mantener el control. Te diré algo más, sé que suena algo extraño, pero es lo que más me ayudado, recuerda que debes controlar tu excitación y esta es una forma muy efectiva para lograrlo.

La respiración también reduce la ansiedad, si deseas, respira profundamente antes de que comience el acto sexual, así reducirás los niveles de estrés que genera la cercanía y la excitación de tu pareja. Recuerda que el sexo no es solo la eyaculación, tómalo con calma y disfruta la oportunidad de complacerte y de complacer a tu pareja.

Tómalo sin apuros, dependiendo de tu personalidad, baja la velocidad de los movimientos y se delicado, concéntrate en sentir el pene dentro de la vagina, puedes respirar profundo al mismo tiempo que te mueves suave dentro de ella, recuerda también controlar tus pensamientos.

Consideraciones finales sobre la respiración, no hay una técnica específica y 100% efectiva que funcione para todos los hombres, cada ser humano es diferente, y dependerá mucho de las circunstancias, la técnica aquí descrita es muy efectiva y personalmente la he probado, pero eso no quiere decir que existan otras técnicas iguales y hasta más efectivas. Te recomiendo que experimentes y que encuentras aquella que llene tus necesidades y expectativas, y que realmente te ayude a controlar la eyaculación.

# **Capítulo IX**

## **Entendiendo el orgasmo femenino**

Entender cómo funciona el orgasmo en las mujeres me parece importante, mi interés personal, me ha llevado a investigar un poco más sobre este tema, creo que es una parte esencial del proceso de control eyaculatorio, conociendo como darle mayor placer nos ayudara a hacerlas sentir más excitadas, relajadas y lista para tener el mejor orgasmo de su vida.



### **El Orgasmo Femenino**

Acorde con múltiples estudios estadísticos, solo el 25% de las mujeres llegan al orgasmo durante el sexo con una pareja, el resto muchas veces no llegan o lo fingen, esta es una estadística algo preocupante, ya que en comparación con los hombres, donde el 90% llega al orgasmo, es injusto para las mujeres.

Los biólogos evolucionistas han estado tratando de descubrir las razones por las cuales esto ocurre. Recientes estudios y libros hablan sobre este tema, y se ha descubierto que el clítoris tiene una función indispensable promoviendo la excitación durante la relación sexual.

Es un hecho que la mujer puede quedar embarazada teniendo o no un orgasmo, entonces cual sería el propósito de un orgasmo. Estudios realizados por Virginia E. Johnson, encontraron que la sensación tibia, sexy y excitante que la mujer siente durante el jugueteo previo es el resultado del flujo de la sangre en la vagina y el clítoris. Durante ese tiempo la vagina comienza a secretar líquido lubricante que eventualmente aumenta el volumen preparándola para la penetración.

A medida que la mujer se calienta más, la sangre continua fluyendo en el área pélvica, la respiración aumenta, los latidos del corazón aumentan, los pezones se ponen duros, la parte baja de la vagina se endurece y la parte superior se expande, en espera del pene. Si todo sale bien, si no hay distracciones, si no suena el teléfono, si haces lo que debes hacer, el grupo de nervios y la tensión muscular alrededor del área vaginal aumenta, poniéndose dura, hasta que el cuerpo suelta una serie de intensos movimientos involuntarios creando una ola penetrante llamada orgasmo, este es el momento en donde el útero, la vagina y el ano, se contraen simultáneamente a intervalos de 0.8 segundos. Un orgasmo pequeño puede consistir de tres a cinco contracciones simultáneas mientras que uno más grande puede consistir de 10 a 15. Muchas mujeres reportan sentir diferentes tipos de orgasmos entre los cuales están vaginales, clitoriales, y combinaciones de ambos. Esto puede deberse a sobre estímulos en algunas partes de la vagina más que en otras. También se han podido observar contracciones en otras partes del cuerpo, tales como los pies y en la cara. En el cerebro, un pequeño estudio en la Universidad de Netherlands, encontró que las áreas que reflejan miedo y emociones son desactivadas durante el orgasmo.

Después de llegar el punto máximo del placer, el cuerpo usualmente llega a un estado de relajación satisfactoria. Pero al contrario de los hombres, las mujeres pueden llegar a experimentar pesadez y picazón en el área pélvica si no llegan al orgasmo. Algunas mujeres también se quejan de que un orgasmo no es suficiente para calmar la tensión sexual.

A este punto aprenderemos lo que está probado que ayuda a la mujer a alcanzar el orgasmo, recuerda que ella debe quedar complacida, eso alivia la tensión, y ayuda a tu eyaculación precoz, mientras más complacida y amada se sienta la mujer ella será más receptiva y te ayudara en el proceso de sanación.

Aquí los consejos que te recomiendo que debes hacer para complacer más a tu pareja y ayudarla a llegar al orgasmo:

- Deja que ella este arriba, eso le da la sensación a ella de que esta en control y es ella la que hace rosar el pene en la parte superior de su vagina, dejándole total control sobre las sensaciones que ella desea sentir para poder llegar a un orgasmo.
- Permítele que se masturbe en tu presencia, es importante conocer como le gusta a ella ser estimulada, esto es calve de esa forma podrás imitar los movimientos con tu cuerpo o con tus manos para tratar de estimularla correctamente.
- Hazla sentir hermosa, dile cosas bellas a oído, lo bella que se ve y cosas por el estilo, muchas veces las mujeres no se sienten conformes con su propia imagen, lo que no les permite disfrutarse a sí mismas, es tu tarea hacerla sentir relajada, un buen masaje y palabras hermosas la harán sentir cómoda y segura de que tú te sientes atraído por su cuerpo y su forma de ser.
- Hazle el sexo oral. Una buena sesión de sexo oral, donde tu punto de concentración sea su clítoris y las áreas alrededor, le hará sentir relajada y excitada.
- Dale tiempo, ella necesita sentirse relajada completamente, toma un buen tiempo antes de la penetración para jugar con ella, sus genitales, besarla por todo su cuerpo, hacerla

sentir especial, unos cuantos minutos no son suficientes para calentarla, debes sentir su respiración y dejar que ella te desee dentro, ese para mí es el mejor momento de penetrarla.

- Cuando la penetres juega con tu pene, trata de introducirlo hasta la mitad y sácalo, hazlo lentamente, repite esto hasta que ella te empuje indicándote que desea más de ti.
- Estimula el ano. Dependiendo de la mujer, tocarle el ano suavemente con alguno de tus dedos, puede hacerle tener un mayor estímulo y placer ayudándola a llegar al orgasmo.

Ya sabemos algunos de los detalles sobre el orgasmo femenino ahora veamos lo que **NO** se debe hacer:

- Nunca cambies de ritmo, si la mujer está en el punto adecuado para tener un orgasmo, debes continuar haciendo lo que le está gustando en forma continua. No cambies por nada la velocidad, trata de mantener el estímulo constante y no dejes de complacerla en lo que está sintiendo. Esta posición también estimula el clítoris constantemente.
- No te saltes los juegos sexuales previos, el tiempo que te tomes calentándola te dará lo que necesitas, ella se sentirá relajada y complacida.
- No hagas lo que no le gusta. Si notas incomodidad a la hora de realizar algo que tú disfrutas, te recomiendo que dejes de hacerlo, mira las señales, no asumas que ella también lo disfrutara, las mujeres son diferentes. Continuar haciendo algo que le incomoda puede hacerla perder la emoción y eliminar por completo la oportunidad de llegar a un orgasmo.

# **El Método**

## **4 semanas y un día (21 días para el control total)**

Durante las próximas semanas haremos una serie de ejercicios y actividades para lograr el control total de tu eyaculación precoz, recuerda que si realmente deseas eliminarla de una vez por toda debes ser responsable y cumplir con las tareas. El resultado siempre dependerá de ti, sabemos que también de tu pareja y sus necesidades, se honesto y di lo que estas tratando de hacer, a veces tratamos de ocultar lo obvio, pero necesitaremos su ayuda y comprensión para eliminar de una vez por toda esta situación que le afecta a los dos.

## **Ejercicios Diarios**

**Deben llevarse a cabo durante todas las semanas**



Dr. Arnold Kegell

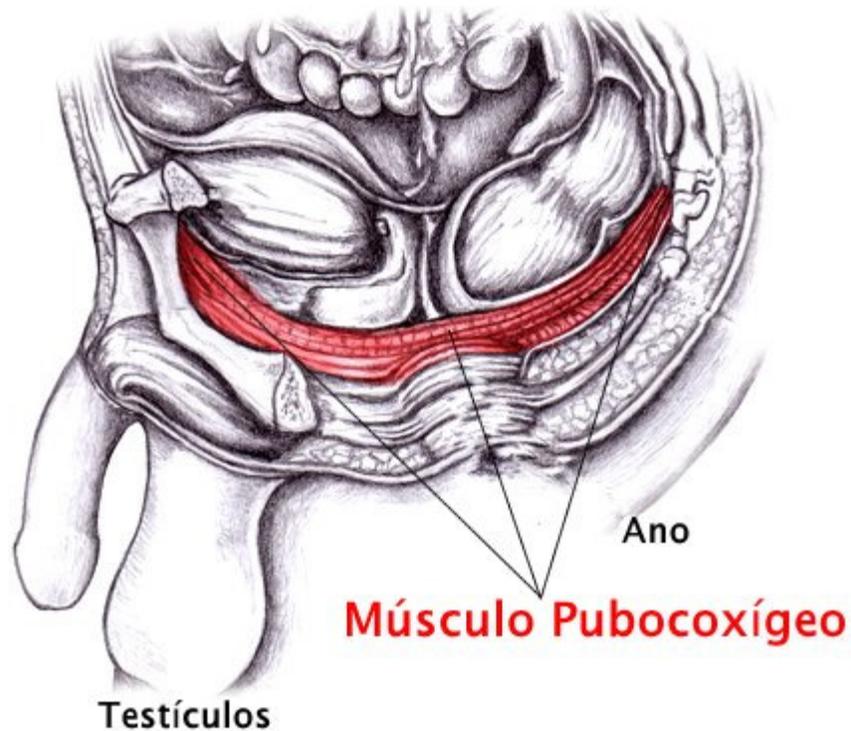
### **Método Kegel**

Le debe su nombre a Arnold Kegel, ginecólogo e inventor del instrumento de medición de la musculatura pélvica. Este ejercicio ayuda a la condición de la eyaculación precoz al fortalecer el pubococcígeo, el mismo que es usados para el control del flujo de la orina, este

musculo también es llamado Musculo PC, ya habíamos hablado de él con anterioridad, pero ahora, aprenderemos como ejercitarlos. Ejercitar este musculo es relativamente sencillo y se puede hacer en cualquier lugar y tiempo.

Lo primero que debemos hacer es **identificar este musculo**, para esto debemos hacer lo siguiente:

- Durante la salida de la orina, trataras de parar o bajar el flujo de la misma.
- No debes usar los músculos de la espalda, las nalgas, de las piernas, del abdomen o mantener la respiración, solo concéntrate en la sensación de la parte inferior del pene, cercano al ano.
- Cuando logres parar el flujo de la orina o bajar la cantidad entonces habrás encontrado el músculo correcto.
- Algunos hombres encuentran este musculo imaginando que están tratando de parar un gas.
- Presionar estos músculos te dan una sensación de vacío intestinal. Es importante no contraer otros músculos.



### Como realizar el Ejercicio Kegel

Recuerda que este ejercicio se debe hacer durante los **30 días del método**, es necesario mantener la constancia y hacerlo sin fallar. El ejercicio es más efectivo si se mantiene la presión por 10 segundos, pero si este tiempo es mucho y se vuelve doloroso, puedes comenzar con 5 segundos e ir incrementando a tu propio paso, recuerda que la idea es eliminar el problema de raíz, mantén la constancia, allí está la clave. De la misma manera, puedes comenzar haciendo el ejercicio en las noches cuando estés acostado, de esa manera no estarás luchando contra la gravedad. El ejercicio es relativamente sencillo y consta de 3 pasos.

- **Paso 1:** Contrae el Musculo PC y cuenta lentamente hasta 10 segs aprox.
- **Paso 2:** Relaja el musco y cuenta nuevamente hasta 10 segs aprox.
- **Paso 3:** Realiza esto 10 veces, 3 veces al día. Recuerda no tensar otros músculos.

Ver los resultados de cualquier ejercicio toma tiempo, se paciente. Si se realiza este ejercicio 3 veces al día, tendrás un mejor control en aproximadamente de 3 a 6 semanas, algunos hombres pueden ver resultados más pronto, te recomiendo llevar el control por escrito así podrás comparar los resultados y ver las mejoras. Si no notas mejoras en un mes, es probable que el ejercicio no se esté haciendo sobre el musculo correcto o que se sufra de otra condición relacionada, en dicho caso te recomiendo que visites a tu médico de cabecera y le consultes sobre el tema.

Este ejercicio, no solo te ayudara con la eyaculación precoz, sino que también a mantener una erección más fuerte y placentera, podrás complacer a tu pareja rozando la parte superior interna de la vagina con más facilidad y firmeza, lo que hará que ella tenga un orgasmo más fuerte.

## **Semana 1**

### **Preparando el ruedo para la corrida (entendiendo las reacciones de tu pareja)**

Esta semana es para hacer de ti, un experto jugador. El acto sexual no solo es la penetración o el orgasmo, recuerda que el jugueteo antes del acto en si es muy importante para ambos. Aquí está algunos puntos que debes practicar durante esta semana. Estos ejercicios y técnicas comienzan desde esta semana, pero deben ser repetidos cada vez que haya la oportunidad hazlos una costumbre cada vez que vayas a tener sexo con una pareja.

#### **El ambiente**

Preparar el área para hacer el jugueteo y finalmente tener sexo, es muy importante, recuerda que tratas con una dama. Pero todo depende, si ella acepta tus locuras muy bien, pero si no, por regla general debes tener ciertas consideraciones.

Se romántico, sensual y atrevido, usa las luces, luces de colores, rojas o amarillas le dan al ambiente un toque loco y sexual. Has que se recueste cómodamente, como dije anteriormente estas son reglas generales, pueden ser rotas. Si ella quiere que la dobles y la pongas, en múltiples formas o que la montes en la mesa, hazlo.

Toca música, romántica y lenta, recuerda que vas a jugar con ella, si colocas música rápida es probable que se pierda el ritmo o inclusive que se vaya muy rápido, la música lenta calma las bestias, es por ello que te recomiendo la música tipo “Soul”, sino sabes que es búscala en internet, sé que te gustara y ella también.

Si hay un baño cerca, asegúrate de visitarlo antes y que esté limpio, y con papel higiénico a la mano, ella querrá usarlo en algún momento para lavarse o cambiarse, entrar a un baño sucio, le quita la magia al momento.

Como veras, lo que te quiero decir es que veas los detalles, no seas dejado y tomate tu tiempo a preparar el área donde la harás gozar, ella se sentirá cómoda, y también sentirá que esta con alguien que al cual le interesa, prestarle atención a sus necesidades.

### **Dale orgasmos antes de la penetración**

La mayoría de las mujeres no tienen orgasmos solamente durante la penetración. Es por ello que la regla de oro para el placer sexual es: hacerla llegar al orgasmo antes de penetrarla. Siguiendo esta regla, la penetración será mucho más placentera, tanto para ella como para ti. Debes aprender a dar el sexo oral de forma efectiva, al mismo tiempo debes aprender a usar los dedos como un maestro, para lograr hacerla tener orgasmos antes de la penetración. Los orgasmos preparan el cuerpo para el placer de la penetración. Algunas mujeres dicen que tener orgasmos antes hace que los orgasmos durante la penetración sean más placenteros y potentes.

## **Aumenta el contacto de la piel**

Uno de los grandes secretos de saber hacer el amor a una mujer es saber cómo tocarla. Las sensaciones todas son transmitidas por los nervios que se encuentran en la piel, comenzando desde los pies hasta la cabeza, todas las zonas son muy importantes. No es un misterio que existen zonas llamadas erógenas que tienen una concentración alta de nervios y que al roscarlas producen un alto nivel de excitación, placer y sensaciones.

Te recomiendo que te tomes un buen tiempo en acariciarla con una pluma, con tus manos, con tus dedos o con tu boca, coloca tu cuerpo sobre ella, y abrazada, no busques tocar esas partes erógenas como la vagina, el trasero o los senos, trata otras zonas como la espalda, las piernas y los pies. Luego cuando notes cambios en su respiración, comienza a tocar su vulva y las entre piernas, sin dejar de tocar otras partes, puedes comenzar a besar sus senos, acercándola a ti con tus manos en su espalda. Trata de cubrirla con tu cuerpo, arróplala, mientras con movimientos suaves la cortejas sensualmente. No te apresures, tomate tu tiempo y dale tiempo a ella de sentirte. Recuerda siempre mantener la respiración bajo control, los niveles de excitación se pueden salir de control y puedes eyacular en forma involuntaria, no pierdas la perspectiva, lo importante es darle placer y que tu disfrutes el tiempo con ella antes de llegar a la eyaculación. La clave es excitarla más a ella, vuélvela loca con tus manos.

## **Desvístela... suavemente**

La anticipación es nuestra mejor amiga a la hora de jugar en la cama. Ella se pregunta cuando le quietaras el botón de la camisa o del pantalón para comenzar a tocarla cada vez que pasas la mano cerca de la cintura, o de los senos. Te aseguro que ella está ansiosa, ella desea ser tocada, pero recuerda... suavemente, la mujer es muy sensible, por lo general se excita más con las palabras que con el toque de las áreas genitales, sin embargo, cuando la tocas, creas expectativas y ansiedad en ella. Háblale, dile lo hermosa que se ve, se honesto, no finjas, ellas saben cuándo lo haces.

Tápale los ojos con su propia camisa, no se la quites, muévela sobre sus ojos y dile que se la deje puesta, luego procede a besarla, por todas partes, no saber dónde la besarás creará más ansiedad de sentirte.

Cuando ya procedas a desvestirla, hazlo pieza por pieza, si tiene sus dos medias, quítale una y bésale el pie, luego quítale la otra media y continua, con la camisa, el pantalón, etc.; recuerda hacerlo lentamente.

### **Háblale sucio**

Ser muy educado algunas veces es molesto, pero también hablarle sucio exageradamente, puede no gustarle, muévete con cautela, mezcla las palabras bonitas con un poco de palabras sucias, esto la hará sentir sexy. Cuando le beses el cuello dile cosas sucias al oído, cuando le beses el estómago y los brazos, dile lo sexy que es y hazlo con picardía.

Si mientras la tocas, consigues algún punto de placer, que la haga mover, o sentir algo especial, úsalo a tu favor, tócala por poco tiempo, dile algo sucio o sensual y continua al siguiente punto, trata de tocar lo más que puedas, recuerda que debe sentirse excitada y deseosa de ti.

### **Toma el control**

Si tú eres el que está tocándola, toma el control y comienza a decirle que hacer, no tienes que ser irrespetuoso o forzarla, solo dile en que posición la quieres, voltéala, has que abra sus piernas, dile que cierre los ojos entre otras cosas.

Si ya deseas que ella comience a tener sexo, ve al centro de placer, búscala lentamente y hasta que ella te acepte. Presta atención a sus señales corporales. No tengas temor de envolver todo tu cuerpo en el proceso de toma de control, rócala con tus piernas, tus manos, tus brazos, tu boca o con cualquier otra parte con la cual te sientas cómodo.

## **Esta lista?**

Asegúrate tocándola profundamente con tu dedo, que ya está bien lubricada antes de penetrarla. Tratar de tener una penetración sin suficiente lubricación puede ser doloroso para la mujer, en especial si eres un hombre bien dotado. No pares con el jugueteo sexual hasta que ella este físicamente lista para tener sexo.

Si notas que ella comienza a perder el interés o la sientas apagada, vuelve rápidamente al jugueteo previo, mantenla relajada y excitada.

## **Pregúntale a la fuente**

Habla con ella, pregúntale que desea, que le gusta, quien mejor para decirte lo que debes hacer que la misma receptora de tus caricias, a veces es difícil decir que nos gusta a la hora del sexo, por eso es importante ser paciente e inteligente, busca el momento preciso para preguntarle, recuerda que si logras que la interrogación sea abierta, sabrás más y te ayudara a saber lo que necesitas. He aquí algunas simples preguntas que puedes hacerle para saber cómo complacerla y excitarla más:

- Como te gusta que te toque todo el cuerpo? Te gusta que el toque sea como el de una pluma o prefieres un masaje profundo?
- Hay alguna parte de tu cuerpo que desees que toque más seguido?
- Qué tipo de cosas te hacen sentir más amada?
- Te gustaría intentar algo nuevo o diferente que no hayamos hecho antes?
- Te gustaría que te tapara los ojos o que te ate?
- Que has dejado de hacer y te gustaría volver a hacer?
- Hay alguna escena de alguna película que te excita más que otra?

Lo más importante es establecer una abierta y juguetona conversación sobre sexo. Mientras más hablen como pareja, más libertad y más honestidad habrá durante las sesiones de placer.

## **Se valiente!**

Recuerda que esto es solo el principio, no te limites a estos movimientos, se imaginativo, atrevido y sensual. El jugueteo es uno de las armas que tenemos cuando sufrimos de eyaculación precoz, ya que este nos prepara el camino al clímax sexual de ella.

Tu eyaculación precoz te dará las gracias por haber hecho el jugueteo sexual, ella estará emocionada, excitada y loca por tenerte, es aquí donde entras tú, pero ten cuidado, mantén la seguridad, se valiente no pierdas la confianza, tu mente mantenla bajo control al igual que tu respiración, no vaya a ser que la emoción del momento te haga perder la cabeza y le des rienda suelta a la eyaculación antes de que hayas disfrutado a esa preciosa pareja que te está deseando.

## **Semana 2**

### **El sexo oral**

#### **(nivel experto – has que arda de pasión)**

Durante esta semana, te debes concentrar en conocer más a tu pareja. En los próximos días debes buscar la oportunidad de practicar tanto las técnicas ya aprendidas, como las técnicas que estudiaremos a continuación.

Estas listo para desatar el verdadero potencial erótico del sexo oral. Si tu respuesta es sí, entonces comencemos. En esta semana exploraremos con detalle, las mejores técnicas para volver loca a tu pareja usando tu lengua y tus dedos.

Recuerda que ninguna técnica es perfecta, la idea no es contar las veces que le frota el clítoris o cuantas veces debes pasar tu lengua y cosas por el estilo, la idea es aprender a

conocer a tu pareja, deja que ella te enseñe que lo que le gusta y como puedes darle más placer.

**No saltes a la vagina de una vez**, primero caliéntala, juega con su cuerpo, bésala en la boca, en las mejillas y en cuello. Trabájala desde la cabeza hasta los pies rosando todo su cuerpo con sus manos. Trata de hacer el ejercicio lo más romántico y sensual como sea posible. El sexo oral no es solo chupar el clítoris, es mucho más que eso, es un acto sensual y excitante que te ayudara a complacerte y a complacer más a tu pareja.

A este punto podrías acercar tu cara a su vagina, solo rosa sin tocarla, has que te sienta cerca, mientras haces esto puedes abrirle las piernas si ella acepta, aguanta la tentación de comenzar a chuparla, sigue jugueteando, alrededor de la vagina sin tocarla, frota la zona de las piernas cercana al clítoris con tus dedos, y con tu lengua.

Toma las cosas con calma. Detente un poco, no hagas que te vea como un lobo hambriento que se la quiere comer completa. No seas ordinario. Cuando finalmente te hayas acercado a su clítoris y a su vagina, notarás que al tocarla se sentirá caliente, su corazón estará palpitando lo que provocara que la sangre fluya por todo su cuerpo, es el momento que la chupes lentamente alrededor de toda su vulva, comienza desde arriba, pasa por su clítoris y termina cerca de la apertura vaginal, de esta forma la volverás cada vez más loca. No seas brusco con tu lengua o tu boca, recuerda estar bien afeitado y debes asegurarte de tener las unas cortas, se un caballero. Siempre es mejor comenzar lentamente, y poco a poco imprimir presión y velocidad a los movimientos de la lengua, al menos que ella te pida lo contrario. Algunas mujeres le gusta que se le dé duro con la lengua y con la boca pero recuerda que debes hacerlo si lo solicita.

**La técnica del abrazo invertido.** Hacer esta posición no será tan difícil si estas en buena forma física. Su cabeza y sus hombros deben descansar sobre la cama, y su espalda debe reposar sobre tu estómago y tu pecho. Sostenla un poco hacia arriba para que no sienta

presión en su cuello. Ahora coloca tus brazos alrededor de su estómago y mete tu cara dentro de sus piernas, y comienza a degustarla, esta posición la volverá loca.

**La técnica del saludo del perrito.** Un nombre un poco cómico. Esta técnica envuelve el sexo oral combinado con la posición del perrito. Mientras la estés penetrando en la posición del perrito, sal de ella cuando este cerca de tener un orgasmo. Luego, muévete rápido y coloca la cara dentro de sus piernas y llega hasta su clítoris y usa tu lengua hasta que llegue al orgasmo. Una vez que haya tenido un orgasmo, péntrala de nuevo suavemente. Básicamente, debes repetir el proceso de penetrarla y chuparla para darle mucho placer, si aplicas bien esta técnica, podrás darle múltiples orgasmos.

**La técnica de la reina en el trono.** Esta posición es muy divertida y excitante, ella se pondrá al borde de la cama de cuclillas (posada en sus rodillas) y te dará suficiente espacio para que puedas acostarte boca arriba, ella debe levantarse un poco para que puedas meterte debajo de sus piernas. Ella estará en control de su placer. Ella puede arrodillarse más adelante y recostarse un poco hacia atrás. Esta posición es muy sencilla para ambos. Ella necesita darte suficiente espacio de manera que no te vayas tensionar el cuello.

**La técnica regular mejorada (cunnilingus).** No hagas a tu amante sofocar bajo la cobija, quítale todo de encima mientras estés entre sus piernas, esto te ayudara a respirar y maniobrar mejor; y ella podrá mirarte llena de placer mientras la degustas. Puedes hacerlo aún más íntimo haciendo contacto visual con tu amante mientras la complaces. Puedes colocar una almohada bajo sus caderas para elevar la pelvis, de esa forma estará más cómoda; experimenta con dos o más almohadas para ganar más altura. Esta posición es ideal para jugar con tus dedos y es una de las mejores formas de asegurarte de hacerla llegar a un orgasmo atacando todos sus puntos críticos de placer.

Déjala que ella se mueva, pero debes estimular el movimiento, con tus manos has que ella apoye sus pies en la cama, luego coloca tu mano debajo de sus caderas y has que ella suba y

baje suavemente, de esa manera ella entenderá que quieres que se mueva para que tome algo de control y así habrá más actividad durante esta etapa del sexo oral. Logrando que se mueva podrás captar los lugares más sensibles ya que ella te los mostrara, está atento y descubre sus zonas de placer.

Estos movimientos, y sensaciones se tornaran excitantes a lo largo del sexo oral, es muy probable que ella coloque sus piernas alrededor de tu espalda; este contacto aumentara la sensación y el placer. Recuerda siempre enfocarte es ella; podrás alcanzar y tocar sus senos o apretar sus manos; todo esto aumentara la comunicación.

**La técnica del 69 (El Sesenta y Nueve) – sin distracción.** La posición del 69 es una de las más usadas durante el sexo oral, es conveniente y cómoda; o no lo es?; La realidad es que la mente se puede concentrar en pocas cosas al mismo tiempo, y la concentración es muy importante cuando se trata de llegar al orgasmo, es por eso que mientras tienes a tu pareja en esta posición es necesario le des descanso y tomen turnos, deja que ella disfrute del sexo oral y que tu disfrutes recibirlo y viceversa, esto es muy importante, para que esta técnica sea realmente efectiva. Algunas mujeres pueden llegar a un orgasmo en esta posición, ya que ellas también disfrutan de dar el sexo oral y teniendo el pene cerca de la boca, o agarrado con la mano les provoca un nivel de excitación mayor que la ayudara a llegar al deseado orgasmo.

Experimenta. Mientras practicas la técnica del 69 tendrás la oportunidad de ver muy de cerca lo que ella disfruta, toca todas las zonas de placer, péntrala con tus dedos suavemente tratando de alcanzar el Punto-G que se encuentra hacia el frente de la vagina dos pulgadas hacia adentro aproximadamente, trata de estimularlo mientras la llenas de placer con tu lengua directamente enfocada en el clítoris. Es probable que a tu pareja le guste la estimulación anal, debes ser muy cuidadoso, hay muchas mujeres que no lo disfrutan tanto como otras, así que te recomiendo que seas cuidadoso, trata de llegar al ano suavemente con

la mano que no has usado para estimularla en la vagina, e introduce tu dedo poco a poco, y ve cómo reacciona, si lo hace desfavorablemente, saca el dedo y continua estimulando su vagina, si por el contrario notas que lo está disfrutando, continua; muchas mujeres han reportado que tienen orgasmos mucho más intensos cuando son estimuladas analmente, así que no tengas miedo de probar cosas nuevas, ella te lo agradecerá.

## **Semana 3**

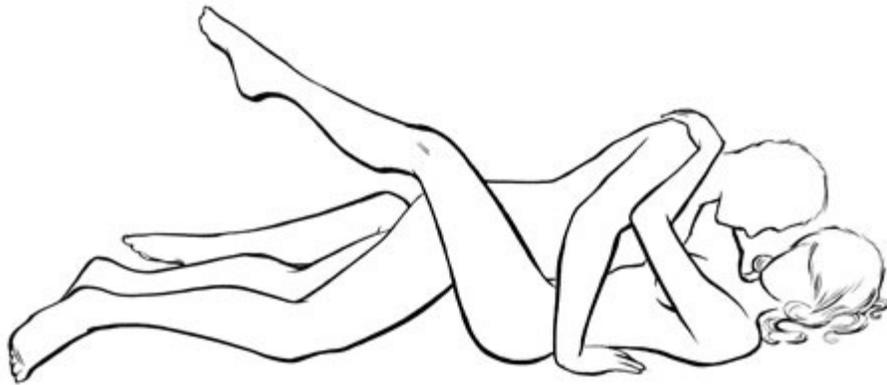
### **Las mejores y las peores posiciones sexuales para el control eyaculatorio**

#### **Las peores posiciones para la eyaculación precoz**

Primero veamos aquellas posiciones que “NO” ayudan a la eyaculación precoz, tratare de explicar porque no son favorables.

Las siguientes las peores posiciones para la eyaculación precoz, trata de limitar el uso de las mismas, al menos durante el tiempo de reentrenamiento de tu control eyaculatorio.

**El misionero:** esta posición es la peor para el control eyaculatorio, ya que requiere balancearse sobre los brazos, las manos y algunas veces sobre las piernas, lo que ocasiona fatiga, y nos empuja a eyacular más rápidamente.



**La vaquera:** esta posición no favorece al hombre por los estímulos visuales, ver a la mujer de espaldas siendo penetrada, ver tu pene, entrando en ella y ver como disfruta puede hacerte perder el control si estas sufriendo de eyaculación precoz, espera a aumentar tu nivel de control y podrás disfrutar de ella.



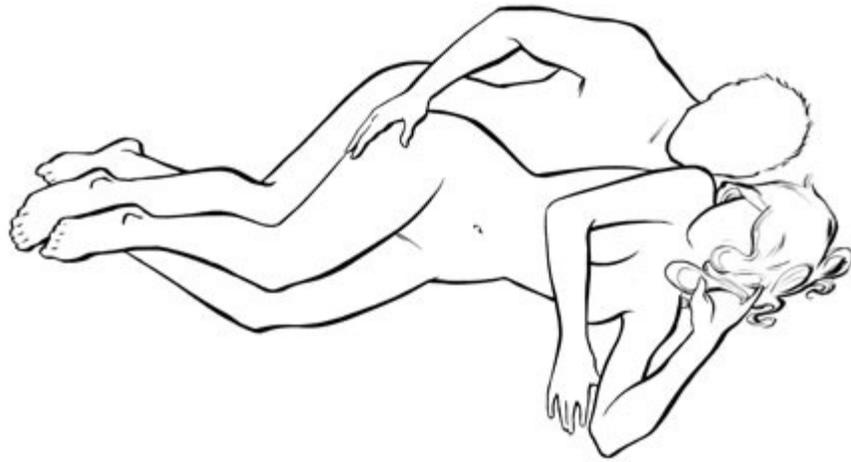
**El perrito:** la posición del perrito o la silla, no ayudan al hombre con eyaculación precoz una vez más por el estímulo visual que recibe, te recomiendo que la practiques, después que culmines con el programa de entrenamiento y te sientas seguro del nivel de control eyaculatorio que has alcanzado.



### **Las MEJORES posiciones controlar la eyaculación precoz**

Vamos ahora aquellas posiciones que han sido probadas y que te ayudaran en el control de la eyaculación. Te recomiendo que las pongas en práctica hoy mismo, como parte de las actividades de semana.

**La cuchara:** esta posición es la mejor para el control eyaculatorio, ya que no requiere balancearse sobre los brazos, las manos o las piernas, lo que evita la fatiga y le permite al hombre mantenerse calmado y delejado y a la mujer le ayuda a ponerse en la mejor posición para que el pene le roce su punto-G.



**El cangrejo:** la posición del cangrejo, es también muy buena para el control eyaculatorio, ya que los movimientos pueden ser compartidos y relajados. Usando esta posición los testículos rozan, la vagina de la mujer, y el pene da directamente en la parte donde se presume se encuentra el punto G de la mujer, provocándole mucho placer a ambos, recuerda siempre la respiración profunda y relajada, si sientes que ya vas a eyacular, trata movimientos circulares y sobre todo conserva la calma y la constancia, eso la volverá loca.



**La plancha:** esta posición, donde levantas levemente la vagina de tu pareja mientras ella descansa cómoda, te ayudara a mantener el control, siempre es importante la concentración y la seguridad en ti mismo. Esta posición le encantara a ella, ya que una vez más le estarás tocando las partes internas de su vagina, con tu pene. Mantén los testículos un poco despegados de ella, así podrás mantener el control en esta posición.



**Importante:** recuerda que estas no son las únicas que existen, puedes practicar cualquier posición que desees, pero debes saber que aquellas posiciones donde tu pareja está en la parte de arriba favorecen tanto a tu eyaculación precoz como al orgasmo de ella, dale el control de

la situación y tu concéntrate en mantener la calma, disfrútala, y déjala disfrutar de tu pene. En cualquier posición que desees practicar, mantén la respiración, y relaja el musculo pélvico del cual hablamos anteriormente, está atento a sus sensaciones, sentirás que el pene endurece y que tensas los músculos, si esto sucede, solo respira profundamente y relaja los músculos, y continua con el deleite. En la variedad está el buen gusto.

## **Semana 4**

### **Después de la corrida viene el deleite (disfrutando del resultado)**

RELAJATE, ya hemos llegado a una etapa muy interesante e importante para la eliminación de la eyaculación precoz de una vez y para siempre; a este punto sabemos muchas cosas que nos ayudaran durante esta semana y que pondremos en práctica.

Recuerda que la relajación es una parte fundamental para el proceso de curación y de reaprendizaje para eliminar la eyaculación prematura.

Confío plenamente que has hecho tu tarea diaria y que has cumplido con tus ejercicios al pie de la letra, espero igualmente que hayas tomado ventaja durante las semanas anteriores de poner en práctica todo lo aprendido. Estoy seguro que hoy eres otra persona, llena de energía y confianza en ti mismo, se también que tu pareja estará muy complacida con todo lo que le has hecho disfrutar durante todo ese tiempo excitante compartido.

Durante esta semana, nos enfocaremos en el control total de todos los aspectos y eliminaremos la eyaculación precoz de una vez y para siempre. Recapitulemos un poco sobre lo que hablamos acerca de los sistemas simpático y para-simpático del cuerpo humano; el sistema simpático es el encargado de ponerse en guardia cuando te sientes amenazado,

cuando tu cuerpo está en mucho estrés o cuando te sientes muy excitado; el sistema parasimpático es por el contrario el que te mantiene calmado y relajado.

Cuando el sistema nervioso simpático se activa, tiene los siguientes efectos en el cuerpo:

- Aumenta la frecuencia cardíaca
- La capacidad pulmonar aumenta al igual que la velocidad de respiración
- El cuerpo se prepara para la acción física (violencia o no violenta) mediante el envío de suministro de sangre extra a los músculos
- Causas que los músculos se pongan tensos, en particular los músculos perineales durante el acto sexual
- Aumenta el estado de alerta
- Contrae ciertos vasos sanguíneos
- Activa la fase de emisión de la eyaculación

Algunas funciones del sistema nervioso parasimpático son:

- Disminución de la frecuencia cardíaca
- La respiración se ralentiza
- Se produce una relajación profunda del cuerpo y de la mente
- Somnolencia
- La digestión de los alimentos
- Dilata ciertos vasos sanguíneos
- Dispara la Erección

Un profundo estado de conciencia relajada, como meditación, sería un ejemplo de un sistema parasimpático funcionando a su nivel máximo.

El sistema simpático no se puede encender o apagar en forma automática. Tiene diferentes niveles, y la intensidad varía de acuerdo con la intensidad de la tensión.

Podríamos pensar en el sistema simpático como algo que "Utiliza la energía" y en el sistema parasimpático como el encargado de "conservar la energía".

El sistema parasimpático es básicamente lo opuesto del simpático. En la mayoría de las funciones corporales, estos dos sistemas funcionan uno en contra del otro, es decir, si uno está en funcionamiento, el otro se apaga. El sexo es una rara excepción, y es la única vez cuando estos dos sistemas operan juntos con el fin de lograr una función y una reacción - la función de la reproducción - que implica la erección, la excitación, y la eyaculación.

Funciona de la siguiente manera:

1. Parasimpáticos. El estímulo físico causa la erección.
  - La estimulación física que el pene está recibiendo dispara los nervios en el área pélvica que envían señales al cerebro, diciéndole que está recibiendo estimulación.
  - Su cerebro percibe la estimulación sexual, lo que provoca reacciones químicas que te hacen sentir más excitado sexualmente.
  - El sistema simpático se vuelve más activo
  - El sistema parasimpático comienza a desaparecer de la escena. La frecuencia cardíaca y la respiración aumentan.
  - La estimulación aumenta hasta un punto crítico, donde el cerebro envía señales al sistema simpático para prepararse para la eyaculación.
4. El sistema simpático provoca la eyaculación

Espero que a este punto, ya hayas entendido de lo que se trata todo este proceso. Mientras más te mantengas relajado mayor control tendrás sobre tu eyaculación y más tiempo podrás durar más teniendo relaciones sexuales; en otras palabras, mientras más te mantengas del

lado del sistema para-simpático más tiempo duraras y mientras más rápido se active el sistema simpático más rápido eyacularas.

Estos sistemas pueden ser reconocidos desarrollando un control corporal y mental profundo sobre el estado de excitación.

El sistema simpático y para-simpático forma una parte esencial en este proceso, y podríamos decir que son la parte psicológica del problema. Pero también hay otros jugadores importantes (factores físicos), de los cuales hablaremos a continuación.

### **Dopamina**

Así como tenemos un sistema simpático y otro para-simpático, como ya hemos hablado, existen sustancias que se mueven dentro de nuestro cuerpo para activar o desactivar las partes involucradas en el proceso sexual masculino. Estos hechos están basados en estudios científicos serios que demuestran las funciones de los mencionados químicos.

La dopamina controla el comportamiento y nos estimula a buscar la felicidad y el excito. Por lo general nos impulsa a buscar nuevas aventuras pero también luego de alcanzarlas o lograr las metas deseadas hace que el cuerpo reciba una recompensa de satisfacción. Piensa en lo satisfactorio que es lograr una meta o cuando tienes una fabulosa cena, todas estas sensaciones son producto de altos niveles de dopamina.

Por lo general, la dopamina no puede ser liberada en forma voluntaria. Si esto fuera posible quizás la humanidad no tuviera avances tecnológicos o no existieran los paracaidistas, sino que por el contrario, todos estaríamos llenos de alegría todo el día sin hacer ningún esfuerzo por alcanzar metas. Así que si deseas tener una dosis de dopamina, debes buscar alcázar tus metas.

Durante el sexo se libera dopamina para ayudar al cuerpo en el proceso de excitación. Recordemos que el sexo está orientado principalmente a la supervivencia de la especie. La excitación aumenta la liberación de dopamina, esto ayuda al cuerpo a expulsar del hombre a expulsar el semen, a fin de aumentar el chance de la supervivencia de la especie. La dopamina es una especie de recompensa biológica.

Todos deseamos sentir los efectos de la dopamina. En especial cuando el hombre se encuentra excitado durante el acto sexual tiende a perder el control en busca de esa recompensa biológica en forma inconsciente, buscando esa dosis de dopamina que viene después de la eyaculación. Por lo tanto si se pierde el control de estos niveles, el hombre se excita y eyacula antes del tiempo deseado.

Es muy común que las emociones fuertes, como el sexo, las apuestas, saltos en paracaídas, metas financieras, la alimentación, el amor, las drogas, etc; liberen altos niveles de dopamina, y es quizás por esta razón que hay muchos adictos a estas actividades. Algunos de nosotros siempre estamos buscando más. Realizas estas actividades sólo significa que estás adicto a querer sentirse bien y recompensado. Se trata siempre de obtener esa dosis alta de dopamina, no importa lo que tengas que hacer.

Quizás piensas que la dopamina es una sustancia mala para el organismo, pero la realidad es otra. La dopamina es absolutamente necesaria para que podamos funcionar correctamente y podemos sentir felicidad y contento cuando conseguimos realizar o alcanzar metas.

El problema es que muchos hombres tenemos una alta adicción a la dopamina (consciente o inconscientemente).

Personas con alta necesidad de dopamina pueden presentar los siguientes síntomas:

- Comportamiento y actividades compulsivas
- Búsqueda constante para mejorar su situación económica o social

- Adicciones (como sexo y masturbación)
- La sensación de querer siempre más
- Naturaleza competitiva
- Ansiedad
- Alto deseo sexual
- Agresión
- Búsqueda de actividad de alto riesgo

Alguien que no tiene suficiente dopamina puede experimentar lo siguiente:

- Falta de motivación y ambición
- Depresión
- Bajo deseo sexual (disfunción eréctil)
- Adicciones
- Poco remordimiento por sus acciones
- Incapacidad de amar o ser cariñoso
- Problemas sociales

Una persona con niveles equilibrados de la dopamina por lo general experimenta lo siguiente:

- Una sensación de bienestar
- Satisfacción con sus vidas y su entorno
- Actividades sexuales normales
- Expectativas realistas
- Capacidad de amar
- Motivado
- Buena toma de decisiones
- Toma normal de riesgos

Buscar sentir el flujo de la dopamina en nuestro cerebro no es malo, por el contrario podría decir que eres una persona que alcanza metas, siempre está en movimiento y en búsqueda de una mejor situación personal. La mayoría de las personas que buscan tener altos niveles de dopamina son muy exitosas.

Pero recuerda que vivir una vida más equilibrada hará que los niveles de dopamina sean más estables y por ende podrás experimentar mayor control eyaculatorio. Relájate y busca mantenerte del lado del sistema para-simpático.

Disfrute de la dopamina con ponderación, y no busques siempre las satisfacciones rápidas, tómallo lento en especial cuando se trate del sexo. Todo esto te ayudara a tener una mejor vida sexual larga, duradera y satisfactoria.

Si lo ponemos en perspectiva, mayor control sobre la liberación de la dopamina será igual a la de durar más en la cama, teniendo sexo apasionado y explosivos orgasmos.

Lograr controlar los niveles de excitación no se hace de la noche a la mañana, pero ya hemos comenzado y eso es lo importante.

Estoy muy seguro que a este punto ya tienes la foto completa de lo que significa controlar la eyaculación a placer, y estoy también convencido que ya has probado lo delicioso que es compartir más de 5 minutos con esa mujer maravillosa que permite que la toques y le disfrutes su cuerpo, al tiempo que ella disfruta de ti. Debes hacer que tu cuerpo se acostumbre a mantener la calma, como los grandes maestros de yoga y tantra.

### **Control de la excitación**

Ya te habrás dado cuenta que el controlar la excitación durante el sexo es crucial para el control eyaculatorio. Debo recordarte que la intención nunca será eliminar el placer sexual de alguna forma, por el contrario es disfrutar de manera tranquila y relajada de un sexo duradero

y excitante. Nunca trates de desviar la atención de tu pareja, las mujeres son muy astutas y sensitivas y se dan cuenta de todos tus movimientos, si notan que estas tratando de eliminar la tensión por medio de la distracción es muy probable que se desencante y pierda el interés de continuar, así que debes prestarle toda la atención a ella.

Al controlar la excitación, podrás prevenir altos niveles de energía, y estarás manteniendo a tu cuerpo dentro de la zona segura (fuera del sistema simpático) donde podrás controlar la eyaculación a placer.

La excitación tiene varias etapas que mostrare a continuación. Familiarizarte con estas etapas te ayudara a entender tu cuerpo y a reaccionar adecuadamente tratando siempre de mantener la eyaculación bajo control.

**Etapa 1:** La estimulación física o mental desencadena la excitación y el pene comienza a llenarse de sangre, lo que resulta en una erección.

**Etapa 2:** El pene se encuentra completamente erecto y la excitación sigue en ascenso. Durante esta etapa se suele sentir relajación y control. La frecuencia cardíaca aumenta ligeramente. El escroto estará flojo y suave. El sistema parasimpático es más activo que el simpático.

**Etapa 3:** La excitación se hace más intensa y comienza a afianzarse. Sensaciones de calor se desarrollan en el área genital por el aumento del flujo de sangre. El glande aumenta de tamaño lo que aumenta la sensibilidad. El escroto y testículos se mueven cerca del pene. La frecuencia cardíaca aumenta y la respiración se hace más rápida. La eyaculación y el orgasmo se hacen inminentes. El sistema simpático se vuelve más activo y los efectos del sistema parasimpático comienzan a desaparecer.

**Etapa 4:** La excitación intensa y la continua estimulación física hace que aumente la tensión en la parte pélvica, lo que causa que el sistema nervioso comience a prepararse para la

eyaculación. Los músculos perineales se contraen hasta que se produce la eyaculación. Luego de llegar al orgasmo la excitación y la erección por lo general disminuyen hasta el punto de reposo.

Lo importante de entender aquí es que el hombre puede llegar a la Etapa 3 sin pasar por la Etapa 1 y 2, lo que causa la eyaculación prematura. El propósito es mantenerte siempre dentro de la zona de control (sistema para-simpático). Es absolutamente crítico que no esperes al último momento para comenzar a controlar la excitación. No funciona de esa forma. Una vez que comienza la excitación el cuerpo se activa y se pone en modo de supervivencia.

Mantenerse dentro de la Etapa 2 te permitirá control total de la eyaculación, si llegas a la Etapa 3 es muy probable que la eyaculación sea inminente, todos estos pasos, conocimientos y técnicas puestas en práctica te ayudaran a mantener se un maestro sexual y a durar todo el tiempo que desees en la cama con la tu pareja. La práctica hace al maestro.

Otro punto esencial para control de la excitación es enfocarse en la sensualidad y no en la sexualidad. El sexo tántrico está enfocado en esta técnica. Y te puedo decir con toda confianza que es la forma más efectiva. Este libro no es sobre sexo tántrico, aunque gran parte del mismo está basado en estos principios.

Ser sensual es dar, recibir y prestar mucha atención a las sensaciones físicas del cuerpo de tu pareja. No está directamente relacionado con sexo o erotismo. Se trata del arte de tocar y ser tocado de la manera más delicada que existe sobre la faz de la tierra. Es sensualidad en su máxima expresión.

Hasta el momento hemos estado aplicando técnicas muy avanzadas basadas en conocimientos tántricos, tales como, los masajes, el aceite, el ambiente, etc. Créeme que todo esto es CRUCIAL para el control eyaculatorio al igual que la PRÁCTICA para poder lograr

borrar completamente las malas costumbres que te llevaron a la eyaculación precoz en primer lugar, llevándote a ser ese nuevo amante que deseas ser.

Te mostrare una técnica muy sencilla de relajación corporal que he puesto en práctica muchas veces antes de tener sexo tántrico, aquí te presento los pasos:

1. Usa un reloj silencioso sin sonidos perturbadores. Programa la alarma para sonar después de 10 minutos durante la primera semana y por 20 minutos desde la segunda semana en adelante.
2. Siéntate, cierra los ojos y cruzar las piernas en forma de mariposa.
3. Coloca tus manos sobre las rodillas. Siéntate derecho y asegúrese de que tu esta relajado completamente.
4. Limpia tu mente de tus propios pensamientos y asegúrese de que no haya distracciones a tu alrededor. Busca un lugar tranquilo y silencioso.
5. Comienza a respirar lenta y profundamente. Inhala y exhala con una frecuencia aproximada de 2 a 5 segundos entre intervalos. No cuentes los segundos, ni pienses en tus respiraciones, hazlo en forma natural, lenta y silenciosa.
6. Tu objetivo es concentrarte en la respiración. Sólo relajarse y prestar atención a ella con cada inhalación y exhalación. Tu enfoque debe ser muy similar al que debes tener durante el sexo tántrico o sensual, donde no hay pensamientos o emociones. Sólo te centras en las sensaciones físicas, o la respiración, en este caso.
7. Mantenga meditando hasta que suene la alarma.

Es muy importante que durante estos ejercicios, no haya ningún tipo de distracción o pensamiento. Llegar el control total es muy importante para lograr una relajación profunda durante este ejercicio. Te garantizo que luego de hacer este entrenamiento tendrás mayor control sobre tu excitación, te recomiendo que practiques esto antes de cada oportunidad de tener sexo con tu pareja.

Ahora ya tienes todas las piezas en las manos, queda de tu parte tomar las riendas de tu vida sexual nuevamente. Es tiempo de comenzar a poner en práctica todo lo aprendido, así que, recuerda siempre concéntrate en ella; y hazla explotar de placer, tu pareja te lo devolverá en forma espontánea, única y excitándote llevándote a lugares nunca antes explorados en tu vida sexual, así que manos a la obra.

## Ultimo día

### **Rescapitulando y practicando**

#### **(el cambio de hábito)**

**Felicitación misión cumplida, ya lo logramos.** Este día es para repasar y pensar en lo que hemos aprendido y en las aventuras que en materia de sexo y placer con nuestra pareja nos esperan de ahora en adelante.

Hemos cubierto una gran cantidad de información sobre muchos aspectos en el tema de la eyaculación precoz.

Voy a describir todo el proceso en etapas sencillas de recordar. Si realmente has puesto atención y has hecho todo lo explicado al pie de la letra, no hay ninguna razón por la cual no hayas superado la eyaculación precoz; si por alguna razón aun no te sientes 100% bajo control, recuerda que tomara tiempo y esfuerzo de tu parte, lee nuevamente el libro y repite el proceso, te aseguro que lo que necesitas está aquí.

**Etapa 1:** Tanto el cuerpo como la mente necesitan estar en un estado de relajación y control, para ello debes practicar técnicas de respiración y meditación. Es crucial que te mantengas en el modo parasimpático durante el acto sexual, presta atención a las señales de tu cuerpo y no te dejes llevar, contrólalo con una respiración profunda que lo obligue a bajar la intensidad de la excitación. Mantén la calma y respira profundamente en intervalos lentos. Si sientes

ansiedad o emoción recuerda que el centro de control es la mente y ella te ayudara a controlar el cuerpo. En realidad aquí es donde está el secreto del control eyaculatorio.

**Etapa 2:** Cuando comiences con el jugueteo sexual enfócate en ella, en sus necesidades, en lo que quiere y lo que le gusta. Recuerda que no hay un mínimo o un máximo en la cantidad de tiempo que debes durar, lo esencial en la mutua complacencia. Se seguro de ti mismo, esto es también fundamental. La seguridad en que puedes controlar tu eyaculación, que lo estás haciendo bien y que si la puedes satisfacer te ayudara a que la mente gobierne al cuerpo en forma natural y sin mucho esfuerzo. La relajación y la confianza te darán la fuerza que necesitas para mantenerte en control. Repítete a ti mí mismo que sí lo puedes lograr, has esto al menos una vez en la mañana y otra antes de acostarte, puedes escribir unos cortos párrafos que describan tu meta, de esta manera serás constante en el mensaje que deseas implantar en tu subconsciente. Piensa siempre que no hay nada de qué preocuparse; elimina todos los otros pensamientos de trabajo o de la vida cotidiana que te agobian y enfócate en disfrutar de las relaciones sexuales plenamente.

**Etapa 3:** Algunas de las causas de le eyaculación precoz son los malos hábitos, como la masturbación, la pornografía, la mala alimentación e inclusive el sobre peso. Eliminar estos malos hábitos te ayudaran a eliminar el problema de la eyaculación precoz de una vez y para siempre. En este momento tu cerebro está lleno de conexiones neuronales que lo empujan a apresurar el proceso eyaculatorio; recuerda que buscamos nuestra supervivencia.

Nuestro cerebro está adaptado a las condiciones y hábitos actuales, por lo tanto, si deseas cambiar las reacciones del cerebro es necesario entrenarlo y dejarle saber que las condiciones han cambiado y que se puede relajar y disfrutar; para esto hay que hacer el esfuerzo y comenzar de nuevo. Borra todo lo malo y empieza a crear nuevos hábitos en tu vida cotidiana.

Los ejercicios de masturbación deben ser enfocados al disfrute sexual y no solo a alcanzar el orgasmo. Si continúas usando la masturbación como método de satisfacción rápida tu cerebro estará confundido a la hora de estar con tu pareja, así que si deseas masturbarte de ahora en adelante debe ser por un largo periodo de tiempo, sin apuros y sin distracciones; piensa que estas teniendo una relación sexual, de esta manera, acostumbraras a tu cerebro a mantener el control sobre la eyaculación por más tiempo y poco a poco se eliminaran los malos hábitos, creando nuevas conexiones en tu cerebro y dándole paso a los buenos hábitos.

**Etapa 4:** Entrenamiento del musculo PC. El musculo PC, como ya sabes, es uno de los responsables del control eyaculatorio, ejercitar este musculo a diario es esencial. Tiene dos funciones principales que son, controlar la eyaculación manteniéndolo relajado y detenerla cuando ya la eyaculación sea inminente. Un musculo PC sano y fuerte es otra pieza importante para lograr el control eyaculatorio total. Concéntrate en la relajación total de este musculo durante el acto sexual, una forma muy sencilla de lograrlo es pensar en la sensualidad y dejar la sexualidad de un lado.

Hemos estudiado una gran cantidad de informacion, pasos y técnicas que seguramente estarás tratando de recordar. No podremos hacerlo todo en una noche, eso es seguro, es por eso que lo dividimos por semanas. Es importante que no permitas que toda esta informacion te agobie y te haga sentir presionado o estresado, recuerda que la clave es la relajación; ve paso a paso, practicando, errando y aprendiendo.

No pienses demasiado. El pensar demasiado en que debes cumplir con ella o que debes mantener la eyaculación bajo control será contraproducente y tendrá un efecto contrario a lo deseado, así que mantente relajado.

Ya tienes todos los pasos necesario para terminar con la eyaculación precoz de una vez y para siempre, pero necesitaras actuar lo antes posible; comienza hoy mismo y recuerda que debes dedicar tiempo y esfuerzo. La recompensa llegara.

Estaré disponible para responder cualquier pregunta que puedas tener con respecto al contenido. Puedes contactarme en la página web o directamente usando el email de soporte

## **Técnicas avanzadas de placer** **y sensualidad**

Ya a este punto debes ser todo un experto y debes tener mucho más control sobre tu eyaculación, ahora podrás usar técnicas avanzadas para introducir nuevos placeres para ti y para tu pareja.

Aquí, te daré unas técnicas, de control muscular y eyaculatorio que podrás poner en práctica hoy mismo, algunas de estas técnicas están basadas en experimentos llevados a cabo por institutos para estudios de la sexualidad a nivel mundial e inclusive algunas de las aquí presentadas son técnicas ancestrales usadas desde los principios de la humanidad y que aún están vigente. Si están vigentes es por algún motivo, espero que las disfruten (los dos).

Recuerda para eliminar el problema de la eyaculación precoz; el sexo siempre debe ser:

- Prolongado
- Sin apuro
- Sin esfuerzo
- Relajado

### **Técnica #1: El Empuje (la penetración óptima).**

Sabías que la confianza entre la pareja no solo te ayudara a incrementar el placer sexual (ella te adorara), sino también te ayudara a durar más?

Usar esta técnica del empuje es muy importante para curar la eyaculación precoz. También ayudara con la disfunción eréctil, ya que como sabrás no vas a eyacular antes del tiempo deseado, así que te ayudara a eliminar presión en tu desempeño.

Como ya sabrás, una de las causas más relevantes tanto para la eyaculación prematura y como para la disfunción eréctil es la presión que nosotros mismo u otros imponen durante la actividad sexual. Esto nos hace sentir mal cuando en realidad no nos deberíamos preocupar por ello.

Ahora con respecto a la técnica del empuje. En este momento la mayoría de nosotros tendemos a hacer el amor de una manera muy repetitiva. La razón por la cual lo hacemos es que nadie nos ha enseñado a pensar diferente sobre nosotros mismos y sobre el sexo.

El sexo es un tabú para muchas personas, y cuando hablamos de el con los amigos, hablamos sobre temas superficiales relacionados; tampoco obtenemos buenos consejos de nuestros padres o familiares, así que lo único que nos queda es ver lo que nos enseña la televisión o las películas.

En las películas ellos hacen el amor de manera continua, y eso no es correcto. Esa no es la forma en que se debe hacer. Recuerda siempre cuando graban películas, en especial las pornográficas, los cineastas tienen el control, puede decir, corte y luego continuar y al final el resultado es la edición de todos los fragmentos previamente filmados.

Ok, ahora ya sabes a este nivel que la forma en que muchos de nosotros hacemos el amor es muy aburrida en especial para la compañera, y es quizás una de las principales razones por las cuales el hombre termina muy rápido o antes del tiempo deseado provocando eyaculación precoz.

El movimiento continuo de meter y sacar el pene pone demasiada estimulación en la punta; la punta del pene es el área más sensible que tiene el hombre y al mismo tiempo es la que nos ayudara a incrementar el placer sexual y a durar más en la cama.

Además, nuestra pareja no recibe mucho placer solo metiendo y sacando el pene, en realidad no le estamos estimulando el Punto-G y su clítoris usualmente no es rozado como es debido.

Por lo tanto, la técnica de sacarlo y meterlo constantemente es muy predecible. No la excita tanto como la excitaba anteriormente, ya que ahora ella sabe exactamente que pasara luego. Nos preguntaremos que estaré haciendo mal, lo hemos hecho así antes y siempre le ha gustado, que está pasando?

Bueno recuerda esto, “La locura se define como: hacer las mismas cosas una y otras vez en forma repetitiva esperando resultados diferentes”. Debemos hacer algo diferente para obtener resultados diferentes.

Te voy a mostrar una técnica muy especial que ha sido enseñada por miles de años en el Tantra y el Taoísmo. Este tipo de prácticas sexuales han existido por miles de años, por lo tanto funcionan, solo debes ponerlas en práctica.

Esta técnica que te presentare se llama Empuje Óptimo o de Penetración Optima y consta de 10 simples movimientos. La pondrás en práctica durante las sesiones de sexo con tu pareja cuando tengas control sobre la penetración, usualmente cuando estés arriba.

**Implementando la técnica.** En vez penetrarla de forma regular, lo harás de la siguiente manera; penetrarla a medias (corto) nueve (9) veces, que quiere decir esto; muy sencillo, durante cada penetración asegúrate de introducirlo solo un poco llegando máximo hasta la mitad del pene repitiendo esto suavemente nueve veces y cuando llegues a la décima (10) penetración llega hasta el fondo y sácalo. No cuentes en voz alta, hazlo en tu cabeza, ya que puedes distraer a tu pareja.

Has esto durante la sesión de sexo, esto la hará sentir relajada y más cerca de ti. Recuerda el roce y el contacto dentro y fuera de la vagina son muy importantes para hacerla llegar al deseado orgasmo.

La razón por la cual esto incrementa el placer de tu pareja es que realizando este movimiento le estas poniendo el elemento de la anticipación y la sorpresa, lo cual crea ese ambiente de sensualidad que tanto necesita.

Ella no sabe cuándo la penetraras completa, y su cuerpo lo deseara cada vez más con solo pensar en ello, y cuando finalmente se lo des, ella se sentirá muy bien.

En tu caso, esto ayudara a durar mucho más porque estarás limitando la sensación en el pene, y al mismo tiempo estarás poniendo la mitad de la presión la mayoría del tiempo. La cabeza del pene tampoco la roza mucho dentro de ella así que como resultado final podrás tener más placer y más tiempo con tu pareja.

Recuerda que penetraciones profundas harán que eyacules antes del tiempo deseado, así que tómalo con calma. Podrás usar esta técnica durante la sesiones de sexo y si deseas puedes aumentar o disminuir la velocidad y la presión; e incluso puedes mezclar los movimientos y hacerlos en forma aleatoria para aumentar la excitación de tu pareja.

Usar movimientos cortos 5 veces, luego péntrala profundo, y vuelve al ritmo de 9 penetraciones cortas. Continua haciendo esto, luego cambia a una penetración profunda y luego una corta. Se creativo. Recuerda que debes controlar la eyaculación en todo momento, así que al mismo tiempo trata de controlar tus sensaciones.

Una de las mejores posiciones para controlar la eyaculación precoz es la de la cuchara. Al combinar esta posición con esta técnica tu pareja tendrá orgasmos fuertes que la harán explotar de placer.

Mientras más aleatorios sean tus movimientos, más gritara tu pareja.

## **Técnica #2: Tocar, Tocar, Tocar... (Simple pero efectivo).**

Esta es la técnica más simple pero al mismo tiempo la más olvidada de todas. En una sociedad donde parece que siempre estamos corriendo y que no tenemos tiempo para nada, a veces, es necesario tomar las cosas con calma.

La piel es el órgano más grande del cuerpo; y la mujer en especial, presta mucha atención a sus sentidos. Las mujeres son más sensibles que los hombres en un sentido general. Cuando le das caricias en forma masajes se sentirá relajada y excitada, la ansiedad se desvanecerá, su estado de ánimo mejorara, y la tensión se ira, todos estos nuevos estados mentales harán que el sexo sea mejor y más placentero. Por eso es importante que te tomes tu tiempo. El masaje sensual de pies a cabeza es fundamental para la respuesta sexual de la mujer. Sin este masaje corporal para muchas mujeres les resultara difícil de excitarse sexualmente, no hablo de los orgasmos, hablo del estado mental del deseo sexual. Además, tomarte tu tiempo ayudara a solucionar el problema de la eyaculación prematura recuerda que complacerla y tenerla en el estado adecuado para el orgasmo te dará tiempo y ventaja ante este problema.

Los seres humanos podemos vivir sin la vista, el oído, el gusto o el olfato. Pero está comprobado que privar a los niños de toque de amor tendrá repercusiones catastróficas. Eso es lo que sucedió en el final del siglo 19, cuando algunos expertos líderes en la atención infantil insistieron que el abrazar a los bebés era primitivo. El cuidado infantil sin contacto fue puesto en práctica por muchos educadores y gran cantidad de estadounidenses decididos a dar la bienvenida al siglo 20 aceptaron “los avances y las tendencias en la sabiduría científica” como ciertas. El personal de muchos orfanatos también adoptó estas nuevas tendencias y dejaron de abrazar e impartir amor a los niños. Sin embargo, este mensaje no alcanzo a las mujeres pobres y menos educadas, quienes continuaron con la vieja forma de cargar y abrazar a sus bebés.

En los 90's, los pediatras estaban reportando una extraña nueva enfermedad, “retraso del crecimiento”, que provocaba que los bebés saludables bajaran de peso hasta perdieran toda fuerza y luego murieran por causas desconocidas. Esto fue una epidemia en

los orfanatos, y también golpeó a los bebés de familias acomodadas. Pero las familias pobres no se vieron afectados por este mismo problema. Con el tiempo, los médicos identificaron su causa - la falta de caricias. Cuando los padres y los orfanatos volvieron al "primitivo" cuidado de los bebés, los niños crecían normalmente.

El retraso en el desarrollo nunca ha sido documentado después de la infancia. Pero el hecho de que la falta de contacto puede conducir a la muerte, muestra lo importante que es. Piensa en el tacto como un nutriente esencial transmitido a través de la piel. Las caricias y los masajes son profundamente relajantes y necesarios. También son fundamentales para el sexo.

La piel contiene dos tipos de nervios sensibles al tacto. El dolor se transmite a través de las fibras nerviosas que provocan la liberación de hormonas del estrés. Pero la piel también contiene fibras táctiles que responden a los estímulos agradables y ayudan a la liberación de otras hormonas que producen sensación de relajación y bienestar. Un masaje suave estimula la liberación de oxitocina, una hormona relacionada con el apego y la excitación sexual, el placer y el orgasmo.

Como ves el tacto es esencial, es por todo esto que esta técnica es una de las más importantes. Algunas veces encontraras que tú pareja puede desesperarse y trata también de sentirte, o de rozarte, déjala que disfrute, pero asegúrate que la hayas tocado lo suficiente, no la penetres aun, tomate tu tiempo.

Y cuando sabré que ya la toque suficientemente? Te darás cuenta cuando ella este desesperada en tenerte dentro, comience a buscarte y tenga movimientos más bruscos que expresen excitación.

Aquí algunas partes donde tocar y las formas más efectivas para hacerlo antes y durante el sexo, recuerda que la mujer es un todo, por tocarla como un todo también es muy importante:

### **Cabello:**

- La mujer no solo se arregla el cabello para verse hermosa. El cabello también es una de las herramientas de sensualidad que usan las mujeres para atraer a los hombres. El movimiento del cabello durante el tiempo de conquista es una señal corporal de sensualidad y deseo por parte de ella para con el hombre en escena. El cabello también es un área muy sensible, el proceso de lavado, peinado, cortado, etc. Es muy relajante y calmante para el estrés.

- Toca su cabello en forma suave abriendo tus dedos y pasándolo dentro en forma continua hasta llegar al final, esto enviara una señal de hormigueo a su espalda.
- Usa tos dedos para masajear en círculos pequeños desde la cien hasta la parte baja de la nuca y el cuello, esto la volverá loca y estará mucho más relajada.

### **Pelvis:**

- Toca un poco con mucho cariño su pelvis, sin embargo, tendrás que resistir la tentación de deslizar tu mano hacia su vagina mientras estás tan cerca, así que se fuerte. Al tocarla de esta forma en sus muslos, al besar y lamer alrededor de su pelvis la estarás excitando hasta el punto de pedir más. Aléjate y acércate a esta zona dándole descanso, eso la volverá loca.

### **Parte interna de los muslos:**

- Al tocar sus muslos sin aventurarse a tocarle la vagina la hará volar y le acelerará el corazón, recuerda la anticipación la vuelve loca. Utiliza las manos y la boca para acariciar y besar la parte interna de sus muslos llegando muy cerca de la vagina y retirándote creara una desesperación sensual y aumentara los niveles de excitación de ella.

### **Pies:**

- Un buen masaje en los pies la ayudara relajarse, recuerda poner en tus manos un buen aceite para masajes. Algunas mujeres encuentran los masajes en los pies repulsivos así que pregunta primero.

### **Orejas:**

- Tocar, besar e incluso ligeramente morder las orejas de la mujer la harán sentir un cosquilleo irresistible en todo el cuerpo. Estos delicados lóbulos suaves son muy sensibles y la mayoría de las mujeres disfrutan a fondo la sensación de tener los labios de un hombre en ellos. No la lamas, muchas mujeres encuentra esto un poco repulsivo y mal educado.

### **Palmas de las manos:**

- Las personas a menudo usan sus manos como herramientas para complacer a sus parejas, pero rara vez consideran el placer potencial de estimular las propias manos. La palma de la mano de una mujer es un lugar inocuo en el cual debes concentrar un poco de atención inclusive fuera de las relaciones sexuales. Siguiendo sus dedos a lo largo de su palma le dará unos deliciosos escalofríos y te hará parecer sensible y atento.

### **Detrás de sus rodillas:**

- La mayoría de los hombres no piensan en esta zona cuando se trata de estimular a una mujer, pero es, de hecho, bastante sensible. Acariciar suavemente la parte posterior de la rodilla bajo su falda mientras que están en un lugar público la pondrá presta y deseosa de llegar a casa. No se olvides prestar un poco más de atención a este lugar especial, y recuerda hacerlo no solo cuando estés en ese lugar público sino también cuando ya estés en casa.

### **Parte baja de la espalda:**

- La mejor manera de guiar a una mujer a través de una multitud es colocar la mano sobre la parte baja de su espalda. Este pequeño gesto demuestra que te sientes el protector de ella sin ser demasiado agresivo con gestos tales como el brazo alrededor del hombro. Cuando ya están solos, comenzar a besar o lamer su espalda desde los hombros y terminar con un beso en la parte baja la sentirá excitada y su corazón se acelerará.

### **Nuca:**

- Una vez en la nuca de su cuello, dale unos cuantos besos para suavizarla un poco. En el antiguo Japón, la parte posterior del cuello de una mujer fue vista como muy atractiva por los hombres, ya que era uno de los pocos lugares que no estaban cubiertos por la ropa. En los tiempos modernos, la nuca del cuello a menudo se descuida en favor de los centros de placer más obvios, pero nunca subestimes el poder de los toques suaves y los besos desde donde termina el pelo hasta los hombros.

### **Técnica #3: Sexo Anal... (Si leíste bien... Sexo Anal).**

El sexo anal es uno de los muchos actos de placer que podemos realizar con nuestros cuerpos, pero a menudo lleva consigo presión y miedo. El ano es un orificio sensible con miles de terminaciones nerviosas, lo que puede ofrecer tanto placer como dolor. El truco para

disfrutar del sexo anal es saber cómo relajarse, comunicarte con tu pareja, y poco a poco llegar a la penetración completa.

Esta técnica, o práctica, como la desees llamar; te ayudara también con el problema de la eyaculación precoz.

Si desees practicar el sexo anal, voy a listar aquí las reglas del juego.

### **Regla #1 Hable acerca de tener sexo anal antes de hacerlo.**

- Primero pregunta a tu pareja si está de acuerdo con practicar el sexo anal y luego pregúntele lo que más le gusta o le gustaría en el sexo anal, emocional y sexualmente. ¿Cuál es su posición favorita durante el sexo anal? ¿Quieren usar juguetes sexuales anales y cuáles son sus preocupaciones? Asegúrate de compartir sus deseos, necesidades e inquietudes ya que las personas no pueden leer la mente de su pareja.

### **Regla #2 Mantenga el ano limpio y saludable**

- La limpieza del ano es la mejor manera de empezar a trabajar en su aventura anal. Puede utilizar una ducha anal o enema para limpiar el pasaje anal, de esa forma ambos dejaran las preocupaciones sobre la falta de limpieza.
- Crea el ambiente, disfrutando de un baño juntos! Lavado y estimulando la espalda y las nalgas de la mujer con mucho amor, de esta manera la ayudaras a relajarse y generar confianza. Es también una gran manera de calentar el ano hasta la idea de ser tocado y penetrado.

### **Regla #3 Comenzar con masaje glúteo externo antes de juego anal**

- Acariciando el cuerpo de una mujer puedes crear una conexión íntima y construir la anticipación sensual que lleva al aumento de sus deseos sexuales. Una de las maneras más fáciles de dar un masaje pre - anal es tener a la mujer sobre sus manos y rodillas. Esta posición te dará acceso fácil a su trasero y ayudara a aumentar el placer y al mismo tiempo proporciona una visión erótica relajante. Toma tu glande y lubrícalo o usa su espalda o nalgas con este mismo propósito. Esto puede ayudarle a relajarse y aumentar las sensaciones alrededor de su ano.

### **Regla #4 Pide que te comunique cuando se sienta relajada y lista para la penetración**

- Cuando la mujer ya esté lista para comenzar a ser penetrada, debes comenzar suave. Tus habilidades para comunicarte con ella son esenciales. Poco a poco, mueve el dedo (cubierto con mucha lubricación) en el ano y espera a que el ano abra antes de moverlo hacia adentro.
- Cuando el dedo está en el primer nudillo, asegúrate de chequear el estado emocional de tu pareja. ¿Cómo se siente eso? Recuérdele que debe respirar lentamente y profundamente, ya que esto también relajara los músculos anales.

**Regla #5 Los juguetes sexuales para la penetración anal deben tener una base ensanchada de manera que si pierdes el control del mismo, no se deslice en el recto y se convierten en un objeto irrecuperable**

- Hay muchos juguetes anales bien equipados y preparados para este uso, debes buscar en tiendas para adultos o atreves del internet, recuerda que los tejidos del ano y el recto son frágiles, por lo que debes siempre empezar con el extremo más pequeño e ir aumentando gradualmente, también es importante que tengas a la mano un frasco grande de lubricante que iras usando durante la penetración.

**Regla #6 A fin de evitar riesgos para la salud, usa coberturas especiales para los dedos (diseñados para sexo anal) y condones para la penetración**

- Estos elementos son necesarios para practicar el sexo anal seguro y evitar la transmisión de enfermedades sexuales o de bacterias durante el sexo anal.
- Antes de la penetración anal, una mujer puede estimular los testículos de su hombre mientras él se está poniendo el condón para ayudar a mantener su erección y mantener el estado de ánimo seductor.

**Regla #7 Utilice los objetos más pequeños para la penetración parcial y trabajar gradualmente hasta los más grandes antes de la penetración completa**

- Bolas anales con múltiples anchos son una gran manera de construir y evolucionar en el sexo anal, debes empezar poco a poco y moverte progresivamente hacia las bolas más grandes. Algunas mujeres disfrutan de la sensación de que su ano se está abriendo poco a poco, y a otras les encanta la sensación de la penetración completa con todas las bolas. Una vez lograda la penetración con estas bolas anales podrías dejarlas dentro mientras la penetras con tu pene, así ella sentirá aún más placer al momento del

orgasmo. Asegúrese usar mucho lubricante antes de insertar las bolas anales y lavarlas después de cada uso.

### **Regla #8 Nunca vayas del juego anal al juego vaginal sin lavarte la boca, el dedo, el juguete utilizado o sin cambiarte el condón**

- Debido a que el ano también se utiliza para la eliminación corporal, debes mantener cualquier penetración anal separada de la penetración vaginal para evitar el contacto bacteriano. Lava bien las piezas de estos juguetes con agua y jabón o un limpiador de juguetes sexuales.

### **Regla #9 Penetración anal requiere gran cantidad de lubricante**

- Usa lubricantes formulados especialmente para el sexo anal, tal como silicona o aquellos a base de agua.
- El ano necesita ser lubricado a fondo a lo largo de todo el proceso de sexo anal. Debes aplicar lubricante durante todo el proceso. Recuerda que constantemente debes chequear con tu pareja para asegurarte que está disfrutando de la experiencia en forma suave y relajante. Además, siempre asegúrese de añadir lubricante a la punta de los juguetes antes de insertarlos analmente.

### **Regla #10 Comienza siempre la penetración anal con suavidad y en cámara lenta**

- Siempre empieza lento con movimientos poco profundos, aumentando la velocidad y profundidad progresivamente.
- Recuerda que el recto no es una línea recta, se inclina hacia la parte frontal del cuerpo en el inicio, luego, se curva a medida que se hace más profundo y, finalmente, se inclina hacia la parte frontal del cuerpo de nuevo. No es una carrera para llegar hasta el fondo, sino más bien una exploración lenta que satisfaga a ambos.

### **Regla #11 La mujer debe estar siempre en control de la penetración anal**

- La mujer tiene que saber que respetas sus límites y que no vas a ir más profundo o más rápido de lo que está lista para soportar. Ve despacio y permítele siempre la última palabra. Deja que ella te lleve al siguiente nivel de penetración. Ella estará más relajada si confía más en ti. En este punto, creo que no es necesario decir que debes tener una buena comunicación durante el sexo anal.

## Regla #12 Relájense y diviértanse

- Bésala con los ojos abiertos para aumentar la intimidad y usa respiración sincronizada para reducir los niveles de estrés.
- Coloca una mano sobre el corazón de tu amante para crear una conexión energética más íntima.
- Recuerda que las mejores posiciones sexuales anales son las que funcionan mejor para ambos!

Después de terminar, habla con tu pareja acerca de la experiencia, saber lo que les gustó o lo que no les gustó y lo más importante, asegúrese de darle tus comentarios también.

Estas son solo algunas formas aconsejables. Se creativo! recuerda que el sexo no tiene límites.

## Referencias

Mi experiencia personal ha sido una parte fundamental para llevar a cabo este proyecto, doy fe que he practicado y usado todas y cada una de las técnicas descritas en este libro. La solución ha sido diseñada de principio a fin por mi persona, usando ensayo y error, a medida que avanzaba, aprendía de mis propias conclusiones y de las opiniones de mi pareja.

Algunos textos han sido parafraseados y tomados de otros recursos tales como libros y reportes científicos.

No es un secreto que Internet es uno de los medios más comunes para conseguir información y tampoco ocultare que ha sido la fuente más usada para mis investigaciones. También tuve la oportunidad de leer gran cantidad de reportes científicos recientes que han llevado este tema a otro nivel.

Tuve la oportunidad de leer también libros y textos de los autores más destacados en este tema como lo son Masters and Johnson.

Aquí una lista parcial de algunos reportes, estudios y libros que han hecho posible algunas partes esenciales del método:

- **Masters, W.H.; Johnson, V.E.; Kolodny, R.C (1988).** Masters and Johnson on Sex and Human Loving. Little, Brown and Company. ISBN 978-0316501606.

- <https://www.auanet.org/education/guidelines/premature-ejaculation.cfm>
- <http://www.urologyhealth.org/urology/index.cfm?article=122>
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3199591/>
- <http://www.issm.info/news/review-reports/pharmacologic-treatment-of-premature-ejaculation/>
- [http://www.hawaii.edu/hivandaids/Prevalence\\_of\\_Premature\\_Ejaculation\\_A\\_Global\\_and\\_Regional\\_Perspective.pdf](http://www.hawaii.edu/hivandaids/Prevalence_of_Premature_Ejaculation_A_Global_and_Regional_Perspective.pdf)
- <http://cmshsf.com/docs/observational%20study.pdf>
- [http://www.springer.com/cda/content/document/cda\\_downloaddocument/9788847026452-c2.pdf?SGWID=0-0-45-1346471-p174313473](http://www.springer.com/cda/content/document/cda_downloaddocument/9788847026452-c2.pdf?SGWID=0-0-45-1346471-p174313473)
- <http://www.urology-hub.com/system/files/private/articles/1483/pdf/mcmahon.pdf>
- [http://www.urosource.com/fileadmin/European\\_Urology/Platinum\\_Priority/2011/May\\_2011/Marcel\\_D.\\_Waldinger.pdf](http://www.urosource.com/fileadmin/European_Urology/Platinum_Priority/2011/May_2011/Marcel_D._Waldinger.pdf)
- <http://www.bashh.org/documents/1311/1311.pdf>
- <http://multivu.prnewswire.com/mnr/prne/peconfidentialsurvey/42407/docs/42407-aboutpe.pdf>