

DURAR MÁS™



Programa de 7 Días para Eliminar para
SIEMPRE la Eyaculación Precoz

Contenidos

Contenidos	3
RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD y DERECHOS DE AUTOR	4
INTRODUCCIÓN:	5
CAPÍTULO 1: ¿POR QUÉ SUFRE DE EYACULACIÓN PRECOZ?	7
CAPÍTULO 2: ¡SOLUCIONES NATURALES!	12
El Músculo PC	14
Ejercicios de Kegel	16
Respiración	17
Técnicas de Meditación	17
El Método Detener-Comenzar	23
El Método Exprimir	23
Técnicas de Ordeña que pueden incrementar el tamaño	24
CAPÍTULO 3: EL PROGRAMA DE 7 DÍAS "DURAR MÁS™"	28
NIVEL 1: Días 1, 2 y 3	29
NIVEL 2: Días 4, 5 y 6	32
NIVEL 3: Día 7	33
CAPÍTULO 4: CONCLUSIÓN	37

RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

La información que se provee en este libro se proporciona para propósitos de investigación educativa y general, solamente, y no se intenta o no debería ser usado en sustitución de consejo médico profesional. No se debería usar la información de este libro para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad.

Debería consultarse al urólogo, médico, psicólogo, terapeuta o algún otro proveedor profesional de salud con respecto a la utilidad de cualquier opinión o consejo que usted reciba de este libro, y cualquier pregunta o inquietud que pueda tener con respecto a sus síntomas o condición.

Usando los ejercicios contenidos en el Programa de "Durar Más™", por la presente usted sostiene que su autor, NO es responsable por NINGÚN daño que pueda ocurrir directa o indirectamente por el uso o uso indebido de los ejercicios incluidos. Con su permanencia en este programa, usted está de acuerdo con esta disposición y por el presente conocimiento de este acuerdo como evidencia legal vinculante, si alguna situación surgiera.

Nosotros NO somos responsables por ningún daño causado por estos ejercicios. Por favor, siga las direcciones cuidadosamente, y como con cualquier programa de ejercicios, usted debería consultar a su doctor y/o urólogo antes de utilizar cualquier ejercicio vigoroso, ya sea para su pene o su cuerpo.

Esta información está basada en investigaciones probadas y experiencia personal que funcionó para el escritor y varios sujetos de prueba.

Si usted siente que el programa no cumple con sus expectativas, por favor, siéntase libre de hacer uso de la garantía que acompañó a su compra.

NOTA LEGAL Y DE DERECHOS DE AUTOR:

Usted NO tiene permiso para copiar, re-distribuir, revender, subastar, o de alguna otra manera regalar copias de esta guía, bien sea en un formato de libro electrónico o libro físico.

Si utilice alguno de los métodos mencionados, estaría incurriendo en una violación de las leyes internacionales de derechos de autor y estaría sujeto a multas y/o prisión.

Por otra parte, usted tiene PERMISO de imprimir 1 copia de este libro para su propio uso, o copiar el archivo pdf del libro electrónico para tener una copia de seguridad en su disco duro o en un CD para su propio uso.

Introducción:

Esta guía contiene los secretos del éxito sexual y muestra los pasos exactos que usted necesita realizar para controlar su eyaculación y durar más. ¡La mejor parte es que esta técnica incrementará su desempeño al hacer el amor, en sólo 7 días!

Las técnicas que forman parte del programa que aprenderá aquí formaban parte de las técnicas que la industria pornográfica utilizaba para entrenar a sus actores. Muchos de ellos tenían buena presencia y actitud para rodar una película porno, pero eyaculaban prematuramente, lo que hacía perder muchísimo tiempo en el rodaje de la película, ya que se debía esperar a que el actor se recuperara para volver a tener sexo.

En el cine y tv, **pérdida de tiempo** significa **pérdida de dinero**. Esto obligaba a trabajar solo con actores que no padecieran eyaculación precoz. El problema era que antes los actores pornográficos no abundaban, por lo que se hacía necesario entonces solucionarles su eyaculación precoz y hacerlo de una manera rápida.

Para ello utilizaban un antiguo programa de ejercicios y técnicas creados por un médico noruego en la década del 50 que hacía retrasar la eyaculación de cualquier hombre en solo una semana.

Por esos tiempos, yo era un muchacho con un reciente contrato para actuar en películas pornográficas, pero mi performance sexual no llegaba al minuto. **Fui sometido al mencionado programa de 7 días y desde ese momento nunca más la eyaculación precoz fue parte de mi vida.**

Ese programa ya no forma parte del entrenamiento de actores porno, debido a que hoy en día existe una cantidad muy superior de voluntarios para actuar.

Por otro lado, dicho programa se utilizaba en forma secreta por parte de los productores de películas xxx, ya que la Industria Farmacéutica había logrado eliminar la difusión y prohibir el uso del mismo debido a que significaba una considerable baja en los ingresos de sus productos para "tratar" la eyaculación precoz, tales como cremas, sprays, geles, condones insensibilizantes, etc.

Yo conservé en mi casa en una guía impresa en papel el famoso programa, y hoy lo conocerás. **Si lo aplicas durante una semana, eliminarás por completo tu eyaculación precoz.**

Las técnicas del programa están probadas que ayudan a que dure más de lo que actualmente dura. Yo fui capaz de incrementar mi cantidad de tiempo de 1 minuto a 10 minutos dentro de los dos primeros días del entrenamiento.

Igualmente, todos los hombres que han puesto en práctica el programa, han visto resultados sorprendentes dentro de una semana, más o menos, siguiendo el mismo paso a paso.

Durante el desarrollo de esta guía, además de incluir el efectivo programa de 7 días, compartiré otros datos e informaciones acerca de la eyaculación precoz, producto mis propias investigaciones.

Traté de producir esta guía lo más corta posible, para que no pierda tiempo y alcance el mejor resultado lo más rápido posible. Además, cuenta con los dos bonus de regalo incluidos en su compra que reforzarán los resultados del programa.

¡Literalmente, no hay otro sistema de entrenamiento como este en el mercado!

¡Comencemos ahora mismo a transformarlo en el hombre que siempre quiso ser!

Capítulo 1: ¿Por Qué Sufre de Eyaculación Precoz?

Antes de que se pueda resolver un problema, tiene que conocer el problema objetivamente. Para conseguir un manejo sobre la eyaculación precoz, tiene que entender lo que realmente está pasando.

Primero que nada, debo mencionar que un hombre de cada tres eyacula más rápido de lo que desearía, y la inmensa mayoría de los hombres algunas veces eyaculan demasiado rápido. Así que usted no está solo, y no necesita sentir ansiedad por este problema. ¡Les pasa a todos!

La eyaculación precoz se define como la incapacidad de retrasar la eyaculación a un punto que sea deseable para ambos compañeros. Es considerada como uno de los problemas sexuales más comunes que afectan hoy a los hombres. Si bien puede ser causa de pena o angustia para muchos hombres, la eyaculación prematura es perfectamente normal y puede ser tratada fácilmente.

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

Afortunadamente, la habilidad para durar largo tiempo es un comportamiento aprendido, como aprender a bailar. Aproximadamente uno de cincuenta hombres le dirán que pueden retrasar más la eyaculación hoy, que cuando eran jóvenes. Los hombres sexualmente inexpertos no han aprendido a reconocer la sensación que precede a la venida dentro de una mujer. Reconocer y lidiar esa sensación viene con la experiencia. Con todo, no será tan necio como para creer que teniendo más sexo aliviará esta clase de ineptitud - ¡No lo hará! No es la cantidad de sexo que ha tenido - es la cantidad de aprendizaje y entrenamiento. Aprender a controlar el pene y hacerse cargo de su propia eyaculación son las claves del éxito.

Lo primero que debería aprender y recordar es que el buen sexo es sexo tranquilo. Entre más tiempo pase en los juegos previos al coito, el primer orgasmo será más fuerte y placentero. La compactación de la sangre en los órganos sexuales se construye lentamente, insuflando los tejidos y sensibilizando las millones de terminaciones nerviosas que están alrededor de los genitales. Piense que un orgasmo es como un globo: entre más aire reciba, más grande se vuelve y hace más ruido cuando estalla.

El coito puede dividirse en tres diferentes etapas:

Etapas 1: Juegos Previos.

Mientras usted despierta sexualmente, su pene comienza a endurecerse. Esta etapa de juegos previos involucra mutuos tocamientos en las zonas erógenas por parte de cada compañero. Durante esta etapa, sentirá que la presión comienza a formarse en la base de su pene.

Etapas 2: Penetración

En este punto usted penetra la vagina de su compañera. Mientras su pene se mueve alrededor y dentro de la vagina, usted se sentirá más excitado. Poco a poco la tensión se incrementa hasta que usted se siente en un éxtasis total. Esta parte se siente fantásticamente, y usted debería tratar de mantenerla tanto tiempo como su compañera desee.

Lo que pasa cuando usted se viene muy rápido, es que salta casi inmediatamente de la Etapa 1 a la Etapa 3. Usted en realidad se pierde la mejor parte del sexo, y realmente nunca experimenta un coito totalmente. Si usted tiene suerte, podría ser capaz de permanecer en la Etapa 2 por algún tiempo, pero si no es consciente de cuando se aproxima la Etapa 3, usted podría llegar a ella prematuramente. Principalmente, esto es debido a la inexperiencia, y al no saber controlar la Etapa 2.

Etapas 3: El Punto Sin Retorno

Una vez que usted alcanza esta etapa, no importa lo que haga, no será capaz de controlar su eyaculación. Usted podría ser capaz de permanecer en esta etapa por algunos segundos, pero una vez que usted llega, eyaculará, sin importar lo que haga. ¡Esto es grandioso si los dos han tenido suficiente tiempo en la Etapa 2; no es tan maravilloso si usted llegó a esta etapa después de segundos de haber penetrado la vagina!

El orgasmo en sí consiste de dos etapas.

Etapas 1 – comienza con la glándula prostática, que rodea la uretra como una pequeña dona, sobre la base del pene. La glándula prostática se contrae y libera los fluidos, junto con el contenido de la vesícula seminal, dentro de la uretra. Para la mayoría de los hombres se siente un poco como el comienzo de un estornudo agradable y enérgico.

Etapas 2 – es similar al estornudo. Los músculos de la pelvis se contraen fuertemente, forzando al semen y al fluido seminal a salir con una presión considerable.

El hombre veinteañero alcanza el orgasmo menos de tres minutos después de la inserción. Esto priva al hombre mucha diversión y satisfacción, y estafa doblemente a su desdichada

compañera. La mujer promedio necesita de 10 a 15 minutos de estimulación sexual vaginal para poder alcanzar el orgasmo.

Como lo mencioné antes, hay muchos hombres que desean ser capaces de prolongar su desempeño sexual. La falta de control sobre la eyaculación está entre las mayores quejas sexuales de los hombres menores de 50 años. No obstante, hay una amplia variedad de quejas diferentes que reportan los hombres.

Una queja masculina es que eyaculan segundos después de la penetración. Otros hombres dicen que pueden recibir estimulación oral o manual indefinidamente sin eyacular, Pero tendrán un orgasmo dentro del minuto siguiente a la inserción dentro de la vagina. Algunas veces los hombres dicen que eyaculan muy rápido después del primer encuentro sexual, y que continúan eyaculando muy pronto con esa pareja, sin importar el número de veces que tengan sexo.

Hay hombres que dicen que fueron demasiado rápidos en sus años de juventud, luego obtuvieron algo de control, pero en los últimos años han comenzado a eyacular prematuramente otra vez. Y, por supuesto, algunos hombres afortunados reportan que nunca han tenido problemas con la eyaculación prematura. Es obvio que hay muchos problemas diferentes a los que llamamos "eyaculación precoz". Usted puede ver que no importa en que situación específica se encuentre, siempre tendrá compañía.

Algo que debe tomarse en cuenta, mucho de lo que usted considere eyaculación "precoz" realmente depende de las expectativas de usted y su compañera. Algunos hombres son capaces de empujar vigorosamente durante cinco minutos antes de alcanzar el orgasmo, pero se quejan porque tenían esperanzas de durar 30 minutos. Otros hombres pueden durar veinte o treinta minutos, pero aún así alcanzan el orgasmo antes de que su compañera lo haga, y de este modo su compañera se queja, o peor, ¡Lo compara negativamente con sus anteriores amantes!

Alternativamente, considera que la pareja pasa una hora en los juegos previos, después de lo cual el hombre estimula a su compañera manual y oralmente para tres fabulosos orgasmos. Él, entonces, la penetra, empujando fuerte y rápidamente, y en menos de un minuto eyacula. Ambos pasaron un rato maravilloso y disfrutaron enormemente al hacer el amor; ¿Tiene un problema el hombre? No realmente, aunque si la próxima compañera no quiere hacer las cosas del modo que él puede. Así, podemos ver claramente que cualquiera que sea el problema, y el tipo de problema que usted tenga, depende, al menos en parte, de las expectativas que usted y su compañera traigan a la recámara.

La eyaculación precoz se define usualmente por el porcentaje de veces que el hombre eyacula antes de que su pareja alcance el orgasmo. Hay muchos problemas con este enfoque. Por ejemplo, la mayoría de las mujeres (alrededor de dos tercios) son incapaces de alcanzar el orgasmo únicamente con el coito, y la mayoría de la restante tercera parte probablemente combina la estimulación del clítoris o alguna otra con el coito. Los hombres que son compañeros de estas mujeres siempre serían considerados "prematuros" según la

antigua definición, porque siempre alcanzan el orgasmo antes que su compañera en el coito directo.

Así que ¿Cuál es la fuente original de la eyaculación precoz? En el mundo natural, el sexo existe para la reproducción. La reproducción se realiza con el envío de esperma a la vagina, sin tomar en cuenta el tiempo que toma hacer la entrega, o si la pareja quedó satisfecha. Los primates, como los chimpancés y los monos, generalmente eyaculan en cuestión de segundos.

¡Para los seres humanos, sin embargo, el sexo es usualmente realizado con propósitos recreativos! Aún cuando tengamos sexo con el propósito de crear una nueva vida, el deleite es prioritario en la agenda. Para los humanos, el sexo es una manera de expresar amor, construir intimidad, tener diversión, facilitar la comunicación, y expresar nuestra virilidad o feminidad. Todos tenemos la necesidad psicológica de ser buenos en el sexo. Con todo, es natural –está labrado en nuestro ser – para un hombre, ir directamente al coito vaginal, moverse después de la penetración, y eyacular rápidamente.

Así, es normal para un hombre tener la urgencia de acabar con eso, alcanzar el orgasmo y eyacular. Obviamente, sin embargo, esa urgencia es algo sobre lo que trabajamos, por nuestra compañera y por nuestro propio goce. La mayoría de los hombres quieren obtener algo de control sobre su orgasmo. El hombre promedio dice que quiere ser capaz de durar sobre 15 minutos; Aunque hay algunas variaciones en las investigaciones, el hombre promedio saludable menor de 30 años logrará el orgasmo luego de 1 a 3 minutos de continua estimulación vaginal.

Existen diversos factores que influyen cuán rápidamente se viene un hombre. Entre ellos están:

Edad – Entre más joven sea un hombre, es más probable que eyacule rápidamente.

Excitación – Entre más excitado esté un hombre (con una pareja nueva o altamente deseable, por ejemplo), es más probable que se venga rápido.

Períodos de Abstinencia – Entre más tiempo pasa el hombre sin tener una eyaculación, más rápido llegará al orgasmo.

Movimientos – Entre más activos y rápidos sean los movimientos, más pronto alcanzará la etapa 3 – inevitablemente orgásmica, o el punto sin retorno.

Preocupación o Ansiedad – Estrés, preocupaciones y ansiedad reducirán la habilidad de un hombre para controlar su orgasmo, y acelerar el proceso.

Un hombre con una compañera nueva y atractiva, después de un período de inactividad, que está ansioso sobre su desempeño y que se mueve firme y rápidamente, tiene una gran posibilidad de eyacular muy rápidamente. Afortunadamente no tiene que empezar a buscar parejas repulsivas; con el Programa "**Durar Más**" de 7 días, tendrá la capacidad de hacerse cargo de sus orgasmos.

Con los años, los hombres han tratado de muchas diferentes maneras de retrasarse en la cama. Como ejemplo, los fabricantes de cremas insensibilizadoras han hecho una fortuna, porque los hombres creen que durmiendo la cabeza del pene los ayudará a durar más

Algunas veces, los médicos prescriben medicinas que tienen como efecto secundario la demora en la eyaculación. Aún si esos medicamentos funcionaran (no lo hacen siempre), esto no alivia nada. Usted no puede consumir drogas durante toda su vida, y en relación al apoyo externo, nunca aprenderá a controlar su orgasmo por sí mismo. Los preservativos pueden ayudar, pero en una relación de compromiso a largo plazo, usualmente son sólo una molestia.

Todas estas propuestas médicas tienen algo en común: creen que la eyaculación precoz es una condición patológica, en lugar de verla como una parte normal de ser un varón. La eyaculación prematura se agrupa junto con las disfunciones sexuales, aún cuando es muy común y la inmensa mayoría de los jóvenes varones excitados se vendrán rápidamente, al menos en sus primeros encuentros sexuales. Llamar a esto una disfunción es básicamente convertir un proceso natural en una enfermedad; cuando los doctores ven "enfermedad" empiezan a buscar la "cura". Como veremos, sin embargo, no hay una cura rápida para la eyaculación prematura; la eyaculación precoz es un comportamiento normal que usted puede aprender a controlar.

Hay muchas variaciones individuales en los hombres con problemas del control de la eyaculación, como hemos visto. Pero, hay dos cosas que los hombres que eyaculan rápidamente tienen en común: están muy excitados sexualmente, y tienen una elevada ansiedad psicológica. Si quiere aprender a manejar sus eyaculaciones, tendrá que aprender a manejar su excitación y su ansiedad - su estado mental.

Al principio, controlar sus eyaculaciones le "costará" un poco – usted no será capaz de obtener realmente pasión impetuosa. No obstante, con tiempo y práctica, usted puede tener esto bajo control. Incrementando la frecuencia de la eyaculación, ya sea con su compañera o a través de la autoestimulación, puede ayudar. Empezar a relajar su mente y su cuerpo es muy útil también.

Muchos terapeutas sexuales recomiendan un curso de ejercicios paso-a-paso llamado el "método comenzar-detenerse". Este método no se trata simplemente de comenzar y detenerse; usted debe enfocarse en una progresión continua hacia el punto sin retorno.

Aprenderá a identificar todos los indicadores que le muestran cuando se está aproximando al umbral donde su cuerpo consigue y llega al orgasmo automáticamente. Esto requiere relajación y concentración. Usted no puede estar pensando en la respuesta de su pareja, o ni siquiera mirando su cuerpo. Usted debe quedarse dentro de sí y sentir el inicio del proceso. Entonces, debe detenerse antes de alcanzar el punto sin retorno. Típicamente, usted querrá detenerse cuatro o cinco veces antes de "relajarse" y alcanzar su orgasmo.

Desafortunadamente el "método comenzar-detenerse" puede requerir semanas, o meses para aliviar la eyaculación prematura, y, aunque el programa de esta guía usa algunos de sus mejores elementos, añade muchos más ejercicios eficaces!

Una cosa que debe recordar, mientras usted desarrolla su propio control, es que no tener control de su eyaculación es perfectamente normal. La eyaculación prematura sólo es un problema si pasa todo el tiempo. La mayoría de los hombres ocasionalmente alcanzan el orgasmo más rápido de lo que les gustaría. Por ejemplo, para un hombre es normal eyacular rápidamente la primera vez que tiene relaciones sexuales. También es normal si un hombre no ha eyaculado por mucho tiempo. La pérdida ocasional de control no significa que el hombre tiene un problema sexual.

Los hombres que eyaculan prematuramente no han aprendido a reconocer las sensaciones que indican cuando la eyaculación está próxima. Es un poco como el niño que aprende a controlar su vejiga por primera vez. Al principio los niños no reconocen las señales que les envía su cuerpo sobre el nivel en que su vejiga está llena, hasta que es demasiado tarde. Al pasar el tiempo, los niños desarrollan la sensación de cuando necesitan evacuar, controlan los músculos de su vejiga y entienden que entre más líquidos consuman, mayor será la necesidad de orinar.

Un varón adulto típico no sólo tiene control sobre el tiempo en el que debe permitirse evacuar, además sabe cuándo debe permitirse eyacular. Sin embargo, es frecuente cuando usted ha tenido una gran noche y ha bebido mucho, darse cuenta que debe ir al baño inmediatamente, o tendrá un *accidente*. No importa cuanto control tenga, usted no puede detener lo inevitable. El sexo puede ser a veces exactamente igual, y es perfectamente normal venirse más rápido de lo que usualmente lo hace, si usted está sobre-estimulado.

Esa es la clave aquí, como el niño pequeño, usted puede aprender a controlar las sensaciones sexuales la mayoría del tiempo. No obstante, de vez en vez usted se vendrá más rápido de lo que usted desearía. Déjelo ir y no se preocupe. Después de todo, es perfectamente normal.

Capítulo 2: ¡Soluciones Naturales!

¡Educar su control con estos ejercicios para la eyaculación precoz es probable que implique mucha diversión para usted! No sólo será capaz de "curar" su eyaculación prematura, su vida sexual también se intensificará dramáticamente en otras maneras.

Comenzará a venirse más intensamente que antes, y debido al incremento de su energía sexual, su compañera disfrutará más que nunca. Está garantizado que estos ejercicios para la eyaculación precoz incrementarán gratamente el control de sus orgasmos si usted se compromete a seguir este fantástico programa.

En términos básicos, el Programa "**Durar Más**" revertirá los hábitos de masturbación que usted ha aprendido y enseñará al cerebro a no asumir que la estimulación directa del pene es una señal del clímax. Cuando la mayoría de los hombres se masturban, usualmente lo hacen por uno o dos minutos antes de llegar al orgasmo. ¡Esta es la manera en que comienza la eyaculación precoz en la mayoría de los casos! Prolongando la masturbación mientras estimula áreas claves del pene, su cerebro aprenderá a sostener y resistir la urgencia de eyacular mientras aumenta la costumbre de la estimulación directa del pene.

La meta de este programa será romper con sus actuales hábitos sexuales ejercitando sus hábitos de masturbación, y reforzando el músculo PC (¡Más sobre esto más adelante!) como cualquier otro músculo en su cuerpo. Si usted quiere conseguir brazos fuertes, levanta pesas, y durar más no es diferente.

Antes de adentrarnos en las soluciones naturales para la eyaculación precoz disponibles, vamos a desvelar varios mitos sobre otras *soluciones*. ¡Desafortunadamente, muchas de estas soluciones pueden, realmente, hacerle más daño que bien!

Mantenga Su Mente Apartada Del Sexo

Una de las sugerencias clásicas es "tratar y mantener su mente apartada del sexo" durante el coito. La verdad es que hacer esto distraerá su atención y disminuirá su placer, lo que evitará que usted disfrute la ocasión. Es como ir a un gran partido y tener los ojos cerrados todo el tiempo; ¿Cuál es el objetivo?

Crema, Sprays e Inyecciones Insensibilizadoras

Usar cremas anestésicas (o múltiples condones) es completamente contraproducente. Este método "trabaja" durmiendo las sensaciones que usted experimenta durante la relación sexual. Esto reduce el placer sexual sin realmente resolver su problema. ¿Por qué tener sexo

si usted no puede sentirlo o disfrutarlo? Esto es especialmente verdad si su doctor le ha prescrito inyecciones que se tiene que poner antes del sexo. ¿Puede imaginarse el dolor y la incomodidad que esto le ocasionará cada vez que tenga sexo? ¡No, gracias!

Usando una crema o spray también insensibilizará a su pareja, tanto como lo insensibiliza a usted. Esto hará que para ella sea casi imposible alcanzar el orgasmo, sin importar cuanto tiempo esté ahí. Otra razón para decir ¡No, gracias!

Píldoras

Las píldoras tratan de resolver una variedad de problemas para aliviar la eyaculación precoz. Empezando con el incremento del flujo sanguíneo hacia el pene para incrementar la fuerza de su erección. A menudo, la ansiedad puede causar una erección débil, y así, las píldoras actuarán también como antidepresivo con el objeto de mantenerlo más relajado y seguro de usted mismo. Esto está bien, pero terminará dependiendo de las píldoras, no sólo para sentirte lo suficientemente relajado para tener sexo con confianza en usted, sino también para obtener una erección firme. Desafortunadamente esto no resuelve nada, y no le da a usted una solución a largo plazo. Es posible durar más naturalmente, y no hay razón para no lograrlo.

Identificar Su Punto Sin Retorno

Antes de que usted pueda controlar su eyaculación, usted debe ser capaz de reconocer las señales de que está próximo a venirse, o, como lo llamaremos de ahora en adelante, el punto sin retorno. Para poder lograr esto usted debe hacer ciertos ejercicios para que sea capaz de identificar su punto sin retorno.

Usted querrá tomarse 30 minutos, en privado, para hacer esto. Deberá hacerlo sólo sin ninguna estimulación añadida, como pornografía. La idea aquí es poner atención a cada gradación y sutil sentimiento. Comience con el pene flácido y comience a agitarlo hasta que se ponga duro. Ponga mucha atención a lo que siente mientras sus niveles de excitación se incrementan. En cada etapa de excitación, califique su sensación con un número del 1 al 10 (1 comenzando por lo más bajo o semi-duro y 10 al comenzar el punto sin retorno). Trate de permanecer en cada nivel por cerca de 2 a 3 minutos, antes de avanzar. Note que es lo que lo mueve al siguiente nivel (la velocidad de sus movimientos, la dureza de su punta, lo que está pensando, etc.)

Muévase lentamente hacia cada nivel superior así no se sentirá impelido a eyacular sin haber descubierto su punto sin retorno. Cuando comience a sentirse muy excitado – al nivel 9 o 9.5 – ponga mucha atención a lo que está sintiendo. Usted deberá empezar a sentir el semen moviéndose desde sus testículos y acumularse en la glándula prostática, situada en la base de su pene. Si es posible, no se estimule usted mismo, haga una respiración profunda y tome

nota mental de las sensaciones que está experimentado. (Si no puede detenerse, entonces usted ha rebasado su punto sin retorno).

¡Observe que tan cerca puede llegar y permítase eyacular! Ahora usted ha identificado su punto sin retorno, puede darse cuenta cuando se está aproximando el orgasmo. Ahora usted necesita aprender cómo hacer más pausado su camino hacia el orgasmo. Cubriremos esa parte en las próximas secciones.

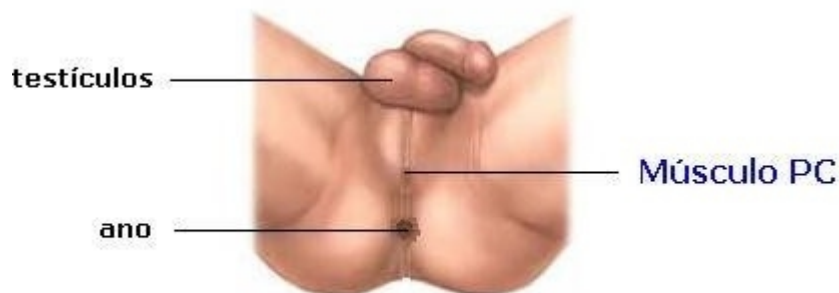
No se preocupe si se viene demasiado rápido o si es incapaz de encontrar su punto sin retorno al primer intento. Puede tomarle un par de intentos; está perfectamente bien. Recuerde, una gran parte de este proceso trata de que usted tenga contacto cercano con sus sentimientos sexuales, y aprender a relajarse sobre el sexo y la sexualidad. Haga una respiración profunda, espere un par de horas, ¡Y vuelva a intentarlo!

El Músculo PC

Así que ¿Dónde está el músculo PC?

Bien, el músculo pubococcígeo (PC) es el grupo más importante de músculos que un hombre puede desarrollar para mejorar su sexualidad, y teniéndolo débil uno puede deletrear desastre sexual ahora y en el futuro. Reforzar este músculo le ayudará a conseguir una erección más fuerte introduciendo más sangre a su pene y será la clave para obtener la maestría sobre el control eyaculatorio. Hay varios músculos involucrados en su músculo PC; en este libro, nosotros sólo nos vamos a referir a él como el "músculo PC", para simplificar las cosas.

El músculo PC está localizado entre sus testículos y su ano. Es el músculo que usted usa para detener el flujo de orina, y es el músculo que se contrae durante la eyaculación.



Coloque su mano entre sus testículos y su ano y pretenda que está deteniendo el flujo de orina. Usted debería sentir una contracción muscular - ¡Ese es su músculo PC!

Para averiguar en que condición está su músculo PC pruebe esto: consiga una erección. Ahora contraiga su músculo PC lo más fuerte que pueda. Usted debería notar inmediatamente el incremento en el tamaño de su pene, además de más sangre fluyendo hacia las cavidades del pene. Si no percibe esto, probablemente su músculo PC está fuera de forma; ¡Es hora de trabajar ese PC!

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

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

Ejercicios para el Músculo PC

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

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

Una palabra de advertencia – cuando comience a comenzar a ejercitar su músculo PC, antes de que esté en mejores condiciones, puede haber un periodo donde su problema empeore un poco. Si esto pasa, puede estar seguro que usted está en el camino correcto. Usted definitivamente debería seguir ejercitándolo, porque cuando usted escale esta colina, los resultados serán inmejorables. No se preocupe por los pequeños retrocesos - ¡Mantenga su vista en el premio!

Reforzar el músculo PC haciendo de 20 a 100 ejercicios de contracción del músculo PC diariamente le ayudará a mejorar enormemente:

- Su virilidad
- Su control de la eyaculación
- La salud de su próstata
- La firmeza de su erección
- El control de su estimulación

- La distancia de su eyaculación
- ¡y más!

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

Cuando desarrolle propiamente los ejercicios PC, usted llevará más sangre hacia su pene y hacia su área genital, dándole a su pene una "inyección" de nutrientes enriquecedores. Esto ayuda a reforzar y tonificar su sistema genital completo, manteniéndole en óptimas condiciones. Del mismo modo, los ejercicios PC pueden incrementar la firmeza y el ángulo de sus erecciones.

¿Cómo le ayudarán los ejercicios PC a incrementar la salud de su próstata?

Cuando realice propiamente los ejercicios PC, puede masajear indirectamente la próstata. Y usted ya sabe los beneficios que el masaje proporciona a su salud. Ya que los ejercicios del PC dirigen más sangre al área genital, incluyendo la próstata, los ejercicios PC, junto con un estilo de vida saludable, le ayudarán a mantener la próstata en óptimas condiciones.

¿Cómo le ayudarán los ejercicios PC a incrementar la distancia de su eyaculación?

¿Alguna vez ha deseado "disparar" como las estrellas porno? Bien, los ejercicios PC son, una vez más, la respuesta. El músculo PC es responsable de expulsar el semen fuera del cuerpo. ¡Realizando los ejercicios PC regularmente, pronto será capaz de "disparar" a través de la habitación!

Ahora que usted sabe por qué reforzar el músculo PC es una de las claves más importantes para eliminar la eyaculación prematura, vamos a hablar sobre las maneras de ejercitarlo. Justo como cualquier otro músculo de su cuerpo, ejercitar su músculo PC requiere que usted lo contraiga una y otra vez.

¡Una observación rápida antes de continuar! ¡Realizar ejercicios intensos justo después de la eyaculación (cuando su músculo PC está cansado) incrementará dramáticamente la fuerza y el tono de su músculo PC en un tiempo record!

Ejercicios de Kegel

Los ejercicios Kegel es una de las más populares formas de ejercitar el músculo PC. ¿Cuáles son los ejercicios de Kegel? Los ejercicios de Kegel están designados para reforzar y tonificar el músculo PC por medio de una combinación de contracciones largas y cortas.

Hay diferentes maneras de realizar los ejercicios Kegel; presentaré un método que he encontrado muy efectivo y que no involucra muchas contracciones innecesarias. Nos enfocaremos en pocos ejercicios Kegel *intensos* en vez de muchos de los ejercicios Kegel más *ligeros*.

Para hacer un ejercicio Kegel intenso, contraiga su músculo PC hasta que comience a sentir la contracción del ano. Manténgalo contraído; usted debería sentir un segundo grupo de músculos anales golpeando, justamente dentro del primer grupo. Para algunos hombres esto se sentirá moderadamente incómodo, para otros será medianamente placentero. Este segundo grupo de músculos anales es mucho más poderoso que el primer grupo.

Sentir la contracción del segundo grupo es la señal clave de que su ejercicio Kegel de contracción será uno *bueno*. Usted casi debería sentir como su ano absorbe aire. Sé que suena extraño, pero esto es lo que se siente cuando usted lo está haciendo correctamente.

Si usted encuentra el anterior ejercicio Kegel difícil – si, por ejemplo, no siente la fuerte contracción de ese segundo grupo de músculos anales - entonces usted tendrá que hacer más repeticiones del ejercicio Kegel para lograr que su músculo PC tenga tono muscular. Para hacer ejercicios Kegel ligeros, sólo apriete su músculo firmemente por un segundo, relájelo y repita. Usted probablemente tenderá a contraer su abdomen simultáneamente; trate de no trabajar su músculo abdominal, porque esto lo puede desviar de mantener el tono correcto en sus Kegels. Enfocarse es la clave. Concéntrese en contraer solamente el músculo PC...la manera es importante.

Una Rutina Diaria de Ejercicios Kegel Simples

Usted puede realizar Kegel de dos formas: una flexión repetida rápida e intensa que dura sólo un segundo o una flexión fuerte y larga sostenida durante treinta segundos.

Comience con una sesión de 30 flexiones rápidas seguida por una sesión de una flexión larga. ¡Usted puede realizar estos ejercicios en cualquier parte, aún mientras conduce su carro!

Respiración

Es muy importante recordar respirar durante el sexo. Si contiene la respiración mientras se concentra ferozmente en durar más, usted reducirá dramáticamente su poder de permanencia! Necesita continuar respirando profundamente para que su cuerpo inferior se relaje y el PC sea capaz de hacer el trabajo

Técnicas de Meditación

La meditación es una manera poderosa de enfocar sus energías mental y física. La meditación tiene diferentes usos, y puede aplicarse en cada aspecto de su vida – pero especialmente en el sexo. El foco principal de su meditación sería ayudarlo a relajarse sobre el sexo y sobre su desempeño.

Los niños meditan naturalmente. ¿Alguna vez ha visto a un niño tan absorto en jugar que no

se da cuenta de nada, más que de su fascinación con los juguetes? Si alguien se pusiera tras él, el niño se sorprendería. La meditación ayuda a adquirir este tipo de abstracción. Esta abstracción refresca y estimula su concentración subconsciente.

La meditación es un arma muy poderosa. Mientras nuestros músculos se relajan, nuestra mente se calma y permite al cuerpo actuar de una manera natural, serena. Si usted ha visto que la ansiedad ha sido su principal contribuyente a su pobre desempeño sexual, las técnicas de meditación pueden ayudarlo a sobreponerse al estrés y a la preocupación.

La investigación científica ha probado repetidamente que la meditación acarrea grandes beneficios a su cuerpo, tales como:

- retrasar su proceso de envejecimiento
- aliviar el dolor
- permitir que su cuerpo necesite menos horas de sueño
- disminuir sus niveles de colesterol
- reducir los niveles bacteriológicos en su saliva, disminuyendo el número de caries
- incrementar el flujo de sangre a su cerebro
- mejorar el funcionamiento de la memoria
- además de muchos, muchos beneficios; demasiado numerosos como para mencionarlos aquí.

Meditar diariamente puede ayudarlo a reducir el estrés, mejorar su confianza y ayudarlo a controlar su respiración, lo que, como ya mencionamos, es vital para ayudarlo a durar más.

Aprendiendo a Meditar

Aprender a meditar puede ser divertido y emocionante, pero debe mantener en mente estos tres importantes factores todo el tiempo:

- (1) **POSTURA** – lo importante es mantener su columna vertebral en posición recta, porque esto posiciona sus nervios correctamente y lo ayuda a mantenerse alerta.
- (2) **RESPIRACIÓN** – después de que ha relajado su cuerpo, haga más lenta su respiración y respire con el diafragma. Controlar la respiración, repercute directamente en el proceso autonómico de su cuerpo, como la inmunidad, la circulación y la digestión. Respirar es una de las funciones del cuerpo que es voluntaria y automática - su cuerpo lo hará por sí mismo, pero usted puede conseguir el control directo de su respiración en cualquier momento.
- (3) **ACTITUD** – Trate de tener una actitud relajada y con confianza en sí mismo antes de comenzar a meditar. No se preocupe por "hacerlo exactamente como dice". Sólo haga el intento y con el tiempo descubrirá el método perfecto para usted.

Como principiante, usted notará que sus pensamientos lo mantienen yendo de una a otra dirección. Regrese su atención, lo mejor que pueda, al objetivo de su meditación. Las fantasías mientras medita no producirán los mismos resultados.

MEDITACIÓN MANTRA

Esta meditación es muy poderosa. Está diseñada especialmente para ayudarlo a disolver su incapacidad de calmar su mente. Calmar la mente es uno de los mayores bloqueos que deben ser derribados para poder permitirle obtener la mayor meditación, para reducir el estrés y engrandecer su vida sexual.

Cuando regresen sus pensamientos, vuelva su atención al mantra y comience de nuevo. No se enoje o se altere con usted mismo; simplemente comience otra vez. Es como pasear en bicicleta; enojarse con usted mismo, cuando las cosas no salen bien, no ayuda. Sólo regrese a la bicicleta y trate otra vez.

Usted debería mentalizar visualmente luz blanca entrando a su cuerpo por la parte superior de su cabeza, penetrando lentamente por su cuerpo entero, entonces extiéndala, hasta que su cuerpo entero esté completamente rodeado en luz blanca en un radio de un metro y medio alrededor suyo.

Esta meditación debe realizarse cada mañana, antes de desayunar, por diez minutos, e incrementarla gradualmente hasta veinte minutos. Esta meditación tenderá a mantenerlo despierto, así que, si decide hacerla en la tarde, hágala antes de cenar.

Escoja una silla cómoda que le permita sentarse erguido. Afloje o quite cualquier prenda ajustada. Si usted está muy tenso, puede encoger sus hombros, hacer rodar su cuello y hacer sus estiramientos favoritos.

1. Haga una respiración profunda, cuente hasta cuatro y exhale lentamente contando hasta seis. Repítalo cinco veces.
2. Respire normalmente.
3. Cierre sus párpados y enfoque sus ojos hacia arriba, al punto entre sus cejas, directamente arriba del puente nasal.
4. Deje que su barbilla descanse en su pecho, relaje la cabeza hacia abajo.
5. Deje que sus manos descansen en su regazo, con las palmas hacia arriba.

6. Asegúrese de que su espina dorsal está en posición recta y también permita que las plantas de sus pies descansen en el piso.
7. Su mantra es la palabra "om". Repita mentalmente esta palabra una y otra vez sin mover sus labios o su lengua.

Mientras repite mentalmente su mantra "om— om – om", si vienen otros pensamientos a su mente, despídalos gentilmente.

Realizando diariamente la meditación MANTRA, usted sentirá paz y serenidad internas. Esta serenidad interna brillará y se extenderá tanto que sus amigos pueden comentarlo.

No puedo repetirlo lo suficiente: esta meditación es muy poderosa. En treinta días usted seguramente sentirá muchos pequeños cambios positivos.

EL PODER DE SU MENTE

La mente puede darle todo lo que usted pida, proporcionándole ciertas leyes naturales. No hay nada místico en esto. Las personas ordinarias de todos los senderos han aplicado estos principios y obtenido sus metas deseadas y mucho más.

EL PLAN MAESTRO

1. Usted debe saber lo que quiera, debe decir lo que desee, debe escribir lo que apetezca y debe visualizar lo que se le antoje.
2. Para poder recibir usted debe dar. ¿Qué va a dar usted?
3. Su tiempo límite debe ser factible. Usted no puede esperar realizarlo en cinco minutos. En algunos meses o semanas prácticamente todo es posible.
4. ¿Qué va a hacer para realizar su ambición?
5. La palabra escrita es más fuerte que la hablada; PERO, las dos juntas, son una combinación imbatible.

VAMOS A REVISAR EL PLAN MAESTRO

Usted debe especificar lo que desea. No declare "lo haré mejor en la cama" – eso es general. Declare "seré capaz de durar veinte minutos cada vez que tenga sexo".

Suponga que quiere perder peso.

¿Está dispuesto a ejercitarse y a controlar su dieta? La meditación lo ayudará, pero usted tendrá que realizar el trabajo al mismo tiempo. Para tener mejor desempeño sexual, usted deberá hacer sus ejercicios.

¿Usted tiene algunos malos hábitos sexuales? ¿Está dispuesto a eliminarlos?

Ahora que usted ha decidido exactamente lo que quiere - escríbalo tan clara y simplemente como sea posible.

Al final, escriba "Daré lo que pueda recibir".

Lea esto diariamente en la privacidad de su habitación. No permita que nadie más vea su plan.

Cuando lea su PLAN MAESTRO, siéntalo y sea positivo sobre él. Imagine que su plan está realmente dentro de su inteligencia. Crea en su plan.

No permita que las dudas entren en su mente.

Adoptando este plan, usted conducirá los pensamientos a su subconsciente y su subconsciente le ayudará más de lo que usted puede imaginar.

PLAN MAESTRO DE MEDITACIÓN

Esta meditación debería hacerse cada noche durante treinta (30) minutos. Vuelva a leer su escrito PLAN MAESTRO.

Esta meditación es la misma que su Meditación MANTRA, pero en lugar de repetir el mantra, usted usará su poder de visualización.

1. Haga una respiración profunda, cuente hasta cuatro y exhale lentamente contando hasta seis. Repítalo cinco veces.
2. Respire normalmente.
3. Cierre sus párpados y enfoque sus ojos hacia arriba, al punto entre sus cejas, directamente arriba del puente nasal.
4. Deje que su barbilla descansa en su pecho, relaje la cabeza hacia abajo.
5. Deje que sus manos descansen en su regazo, con las palmas hacia arriba.

6. Asegúrese de que su espina dorsal está en posición recta y también permita que las plantas de sus pies descansen en el piso.
7. Ahora, visualice su PLAN MAESTRO. Visualícese sobre una gran pantalla. Ahora puede verse en una gran pantalla, vea la pantalla rodeada de blanco. Vea todos sus sueños, todas sus metas en esta pantalla. Véase a si mismo saludable, delgado o con una compañera. Cualesquiera que sean sus planes, sus deseos: véalos en la pantalla. ¿Qué puede ver usted? ¿Qué puede oler? ¿Qué puede escuchar? ¿Qué colores ve?

Entre más practique la visualización más pronto se volverá realidad.

El poder de la visualización es muy real – los PENSAMIENTOS son más poderosos que las palabras. Si al principio usted ha tenido dificultad para visualizar, crea que puede y podrá.

La visualización debe ser practicada cada día. La gente es incapaz de darse cuenta de su verdadero poder. Si tiene alguna dificultad, practique lo siguiente:

Cierre sus ojos:

- Visualice una manzana. Visualice el color rojo.
- Visualice una naranja. Visualice el color naranja.
- Visualice un plátano. Visualice el color amarillo.
- Visualice un árbol. Visualice el color verde.
- Visualice el cielo. Visualice el color azul.
- Visualice una ciruela. Visualice el color púrpura.
- Visualice una violeta. Visualice el color violeta.
- Visualice un traje de novia. Visualice el color blanco.

Si usted puede visualizar lo anterior, puede visualizar cualquier cosa. Crea que puede y podrá.

Hemos discutido dos tipos de meditación. Realizando el MANTRA cada mañana y la VISUALIZACIÓN cada noche, estará programando su subconsciente para darle todo lo que pida.

Ahora que conoce el PLAN MAESTRO, se le sugiere que elija sus deseos con bienestar para todo como tema principal. La decisión es suya. Elija sabiamente.

El Método Detener-Comenzar

Esta técnica clásica requiere que usted practique con su pareja para permitirle que se acostumbre mejor a las sensaciones que experimenta durante el sexo. El objetivo de estos ejercicios es aprender a mantenerse en el punto donde la eyaculación parece inevitable, tanto tiempo como sea posible. Como lo mencioné antes, esta técnica requiere de mucho tiempo para arreglar el problema, y usted necesitará comprensión y paciencia de su compañera para poder realizarlo.

Con el propósito de obtener la información más completa, le explicaré esta técnica. Debería acostarse de espaldas y pedirle a su pareja que lo masturbe. Al mismo tiempo, usted debe enfocarse en las sensaciones sexuales que experimenta. Tan pronto como comience a sentir que se está aproximando al orgasmo, debe decirle a su compañera que se detenga.

Relájese y permita que disminuya su nivel de excitación. Puede perder su erección; no se preocupe por eso. Este procedimiento debe repetirse 5 veces seguidas. Antes de pasar al siguiente ejercicio, asegúrese de que ambos se sienten cómodos con este ejercicio. La culminación de este método significa, que por tres noches seguidas, usted será capaz de decirle a su pareja que se detenga antes del orgasmo, y dejar que su necesidad de conseguir el orgasmo desaparezca. Está enseñando a su cuerpo a desaprender la necesidad del orgasmo rápidamente mientras está con su compañera.

La tercera etapa consiste en que usted y su pareja tengan sexo. Su compañera debe estar arriba, y usted abajo, donde pueda controlar los movimientos de ella con sus manos. Cuando se sienta cercano a obtener el orgasmo, detenga todo movimiento y presione su hueso púbico (bajo su cabello púbico) contra el hueso púbico de su pareja, presionando su pene al máximo. Ambos necesitan detener el movimiento. Cuando la urgencia de eyacular subsiste, comience a moverse nuevamente. Hágalo varias veces seguidas. Puede practicar a solas esta técnica, usando su mano en lugar de una vagina. Una variación de esta técnica es hacer varios movimientos ligeros y voluntarios del pene mientras descansa. Esto puede hacerse rápidamente flexionando y relajando los músculos PC.

Este proceso debe repetirse cinco veces diarias, por cuatro días seguidos. Para la mayoría de las parejas, cumplir las tareas anteriores tomará de 2-6 semanas [¿Por qué?], pero EL Programa Durar Más en la Cama acelerará su entrenamiento con una combinación única de técnicas.

El Método Exprimir

La acción "exprimir" está diseñada para causarle una erección para calmarlo, y puede ser usada cada vez que se sienta próximo al orgasmo. Su compañera realiza la extracción agarrando su pene firmemente y presionando su pulgar en el frenulum. Este es el segmento sobre la parte inferior del pene, donde la cabeza se une al cuerpo del pene. Al mismo tiempo, ella presiona el lado opuesto del pene con su índice, y con los otros dedos cerrados sobre el cuerpo del pene. Es importante que ella presione fuertemente sobre el pene y no mueva su mano mientras lo hace. Un toque muy suave podría ocasionar que usted eyaculara enseguida. Es probable que tenga que enseñarle a ella que tan firmemente necesita ser la extracción. No debe dolerle, pero tampoco debe sentir placer.

Paso Uno: Pida a su pareja que lo masturbe con su mano seca. Cuando sienta que está cercano a conseguir la eyaculación, pídale que se detenga y vacíe su pene. Al igual que con la técnica Detener-Comenzar, el objetivo es hacerlo tres veces consecutivas en sesiones de 15 minutos antes de avanzar al paso dos.

Paso Dos: Pida a su compañera que lo masturbe lenta y gentilmente como anteriormente, pero esta vez pídale que use lubricante. Siga el procedimiento para el paso uno.

Paso Tres: Ahora está listo para los juegos previos, pero no para moverse. Mejor, acuéstese sobre su espalda y pídale a su pareja que se siente sobre usted, con su pene dentro de ella. Ninguno de los dos debe moverse. Tan pronto como sienta urgencia por venirse, su compañera debería bajarse (este movimiento es peligroso porque implica estimulación), e inmediatamente sostenga su pene y vacíelo. Repita el ejercicio un par de veces antes de que se permita eyacular.

Paso Cuatro: Cuando tenga más confianza sobre su auto-control, pida a su pareja que se mueva suavemente mientras permanece sentada sobre usted, en la misma posición. Cuando sienta urgencia de eyacular, ella debería bajarse y vaciarlo como anteriormente, hasta que pueda durar 15 minutos sin eyacular.

Paso Cinco: Ahora está listo para intentar otras posiciones, pero, recuerde que estando arriba, tendrá menos control. Cómo con la técnica Detener-Comenzar, durante los juegos previos debería enfocar su atención en usted mismo. Su compañera no se sentirá olvidada si le brinda oral o manualmente el orgasmo, ya sea antes o después de los juegos previos.

Técnicas de Ordeña que pueden incrementar el tamaño

Entre los programas para incrementar el tamaño del pene, los ejercicios de Ordeña son de lo más populares. No los he probado extensivamente para aumentar el tamaño, de cualquier

modo le ayudan a robustecer su pene, así que he incluido algunos ejemplos aquí para su información. ¡Si el suyo engrandece, es un premio especial!

La Ordeña trabaja transportando más sangre de la que normalmente aceptan las cavidades del pene durante la erección, y fortaleciendo los tejidos del pene. Con el tiempo, estos tejidos se expandirán para poder sostener volúmenes mayores de sangre.

Cuando se realiza correctamente este ejercicio puede ayudar a incrementar la longitud y el ancho. También verá un incremento en la vascularidad y en la fuerza de su erección.

Como hacer la Ordeña

¡Importante! Comience cada sesión aplicando calor a su pene por cinco minutos, al menos. Usando una toalla húmeda, con agua caliente o calentándola en el microondas; un cojín térmico también sirve.

Debe aplicarse calor de cada 10 a 15 minutos durante el entrenamiento para engrandecer. Esto relajará los tejidos de su pene e incrementará el flujo de sangre. El calor es muy importante y le ayudará a agilizar su progreso, ¡Así que no lo omita! Debe estar en una habitación tibia mientras se ejercita.

Para realizar la Ordeña, consiga una erección con aproximadamente el 80% de dureza (es importante tener la erección cercana, pero no completa, para este ejercicio). Tener una erección parcial durante la Ordeña es el segundo paso para el éxito del crecimiento. Su pene debe estar casi erecto, pero flexible.

Aplique una generosa cantidad de lubricante a su miembro (puede usar crema de manos, aceite mineral, aceite de oliva, o lo que trabaje mejor para usted). Tome el pene por la base con su pulgar y su índice, cerrándolos en una señal de OK. La posición de su mano puede ser con la palma hacia arriba, hasta abajo del pene, con el pulgar sobre la cabeza; o la mano sobre la cabeza del pene, la palma hacia abajo, con el pulgar circundándolo por debajo. Empiece con lo que sea más cómodo para usted. Empuje su mano hacia la cabeza de su pene, aplicando suficiente presión para empujar sangre hacia la cabeza. Libere y repita inmediatamente con su otra mano. Mientras empuja, realice el ejercicio rápido de flexibilidad PC.

Continúe cambiando de mano mientras realiza el ejercicio. Cada movimiento de Ordeña debería durar cerca de 3 segundos. Este movimiento debería ser lento, firme y vigoroso. Usted será capaz de ver a su miembro expandirse hasta el límite mientras se introduce la sangre hasta el cuerpo del pene. Cuando comience el programa, la cantidad de presión deberá ser ligera. Incremente la presión mientras avanza, alrededor de la quinta semana usted estará creando presión con esfuerzo para obtener vigor suficiente (pero sin producir

dolor). No se preocupe por los continuos derrames. Probablemente necesitará descansos cortos mientras Ordeña, para que sus manos descansen o recupera la erección parcial.

Cuando termine, tome su pene por la base y agítelo rápidamente de 20 a 30 veces para relajarlo.

Repita esta secuencia jalándolo hacia la derecha, la izquierda y entonces en posición recta. Cuando lo jale en posición recta realice la flexión PC larga, en vez de la corta.

Variación avanzada: Masaje de ligamentos. Mientras jala su pene en posición recta, use el pulgar o su mano libre para presionar hacia abajo y hacia afuera sobre los ligamentos en la base de su pene. Sea muy cuidadoso de no aplicar demasiada presión porque, definitivamente, puede dañarse usted mismo.

Esta técnica le da una fuerza increíble a los ligamentos que unen al pene con el hueso púbico. Después de algunas semanas usted puede usar esta técnica en la ducha. ¡El agua caliente le ayudará para lograr el máximo estiramiento! La idea aquí es estirar directamente los ligamentos que unen su pene con el hueso púbico. Primero debe lograr una erección completa. A continuación, jale con fuerza y libere durante 20 repeticiones. Esto es un jale-libere rápido, el movimiento tipo jale-libere que es realmente una serie de tirones descendentes. Después de jalarlo veinte veces, aplique una fuerza de empuje sin liberar la presión mientras cuenta hasta 30. Libere la presión y agite su pene para liberar la tensión. Repita este ejercicio hacia el lado derecho y hacia el lado izquierdo. Primero necesitará recuperar la erección. ¡Recuerde hacer sus Kegels con cada sacudida!

Para la mayoría de las mujeres, el ancho es más importante que la longitud para obtener mayor satisfacción sexual. Eso es porque las primeras dos pulgadas del tracto vaginal contienen la mayoría de las terminaciones nerviosas y un pene grueso es necesario para estimular esta área. La técnica de apretar el pene puede ayudar a incrementar el ancho, lo que permitirá erecciones más firmes.

La técnica exprimir es un ejercicio especial para incrementar el ancho. ¡Después de algunas semanas de realizar estos ejercicios, comenzará a notar una diferencia! Para realizar este ejercicio necesita tener una erección completa, pero no necesitará usar lubricante.

a. Extracción Larga del Pene. Consiga una erección completa. Tome su pene por la base, entre el pulgar y el índice, presionando tanto como sea posible. Haga el movimiento Kegel intensamente y entonces presione su mano hasta que la sangre llegue a la cabeza del pene y su pene esté completamente dilatado (las venas a lo largo del pene estarán abultadas y la cabeza se verá brillante cuando se haga correctamente).

Sostenga esa posición contando hasta 30. Lentamente mueva su mano hacia adelante 2.5 centímetros para incrementar la presión mientras cuenta. Después de 30 segundos, libere su pene y sacuda su pene durante algunos segundos. Entonces, consiga otra erección completa y repita.

Durante cada extracción usted deberá contraer los músculos PC para llevar la máxima cantidad de sangre hacia su pene. Este ejercicio coloca la máxima presión en su pene, así que debe ser cuidadoso. Quiere forzar tanta sangre como sea posible, sin causar daño.

Manténgase alerta a cualquier señal de dolor o pequeños puntos rojos. ¡Los puntos son pequeñas roturas capilares! Son inofensivos, pero si los ve, sólo detenga el ejercicio hasta que los puntos desaparezcan, usualmente en un par de días. Entonces comience sus ejercicios otra vez pero aplique menos presión.

b. Extracción Corta del Pene. Consiga una erección. Tome el pene por la base, con el pulgar y el índice presionando tan lejos de su cuerpo como sea posible. Haga el Ejercicio Kegel intenso y entonces exprima y "ordeñe" el cuerpo del pene hacia arriba alrededor de 2.5 centímetros para que la sangre sea forzada hacia arriba del cuerpo y su pene esté completamente dilatado. Libere y rodee su pene por la base inmediatamente, haga el ejercicio Kegel intenso y repita. Esto debería realizarse como un movimiento de ordeña corto.

Rote usando ambos métodos, extracción corta y larga, en cada sesión al principio. Los dos son igualmente efectivos, así que si encuentra que prefiere un método sobre el otro, adelante, úselo; pero combine el otro método de vez en cuando para que haya variedad.

Capítulo 3: El Programa de 7 Días “DURAR MÁS™”

¡Al fin! Aquí está la sección que ha estado esperando; **¡El programa único de 7 días!**

En los capítulos anteriores resumí las causas y los remedios populares de la eyaculación precoz. En este capítulo, he puesto todos los elementos que trabajan, junto con otros ejercicios especiales en un sistema que está garantizado que al menos duplicará su nivel actual!

Obviamente cada hombre tiene un nivel de control algo diferente. El régimen de ejercicios comienza a un nivel apropiado para el principiante, un hombre con muy poco control eyaculatorio.

Si se siente capaz de completar las primeras tareas con facilidad, por favor, persista con todos los ejercicios. Puede darse cuenta que algún elemento será crucial para el éxito posterior. Si no puede completar la sesión completa sin venirse, ¡Está bien! Aquí la meta es volverse más consciente de lo que su cuerpo hace mientras se está excitando.

Eventualmente será capaz de durar la sesión completa, no se desanime si se viene en los primeros intentos de sus prácticas. Si lo hace, úselo como parte de su entrenamiento, y trate de enfocarse en cómo se contrae el músculo PC mientras usted llega al orgasmo.

Recuerde, ¡No puede hacer un omelet sin romper algunos huevos!

Recomendaciones antes de comenzar el programa:

Antes de comenzar es recomendable que imprima una copia de esta guía para tenerla a mano y consulte los ejercicios a realizar con mayor facilidad. También es importante que anote sus resultados diarios en una “planilla de progreso” para controlar sus avances y ver en que aspecto trabajar más, en caso de ser necesario.

Además, **es crucial que usted no tenga sexo durante los 7 días del Programa**, ¡porque sólo continuará desarrollando sus malos hábitos existentes! Siete días no es una larga espera, así que enfóquese en cuán mejor será al final de éste, y no caiga en la tentación!

Ejercicios:

El programa de ejercicios consiste en 3 etapas, cada una dura entre 2 y 3 días.

Una vez que usted llegue a la etapa 3 y adquiera confianza en la recámara, repita una selección de sus ejercicios favoritos una vez a la semana, para mantenerse en forma.

Recuerde que su PC es un músculo, y si no lo mantiene entrenando, eventualmente regresará al nivel previo. También, si durante su entrenamiento encuentra rápidamente que no está satisfecho con el programa necesita regresar a una etapa anterior y realizar sus ejercicios antes de volver a tener sexo. Los ejercicios siguientes son, con mucho, los más extensos disponibles, y una vez que usted alcance los objetivos, usted será capaz de controlar sus orgasmos y durar tanto como desee!

Los ejercicios están específicamente diseñados para incrementar progresivamente su resistencia, así que no trate de saltárselos. Siga los ejercicios en el orden correcto y use su tabla de progreso para grabar su progreso.

NIVEL 1: Días 1, 2 y 3

La meta clave es enfocarse en controlar su músculo PC, así que si siente que se va a venir, deténgase y tome un descanso. Si alcanza el punto sin retorno, de cualquier modo, aprenda de la experiencia y disfrútela y trate de retrasarla más la próxima vez; ¡Recuerde, es sólo cuestión de práctica!

Los ejercicios para los días 1, 2 y 3 son idénticos, sin embargo, en los días 2 y 3 usted debería tener como intento, al menos, el doble de tiempo o número de repeticiones que logró el día anterior. Para cada día, anote las repeticiones que usted logró en su tabla de progreso para que usted pueda darse cuenta de su avance.

Ejercicio 1: Edificando conciencia de la contracción del PC

Con el pene flácido, coloque sus dedos medio e índice en el músculo PC. Lentamente empiece a acariciar su pene, llevando su mano desde la base hasta la punta. La meta aquí es estar consciente de las sensaciones y darse cuenta de cómo se contrae el músculo PC involuntariamente mientras su grado de excitación se incrementa.

Continúe acariciando hasta que alcance una erección completa, una vez más, tome nota

de todas las sensaciones a lo largo del camino. Enfóquese en las contracciones involuntarias del músculo PC, sin tratar de controlarlas en esta etapa. Evite fantasear, y mejor concéntrese en las sensaciones de su pene.

Permítase sentir placer, pero deténgase inmediatamente si siente que comienza a perder el control. Trate de imaginar como reaccionaría su cuerpo normalmente, si estuviera teniendo sexo. Detenga este ejercicio antes de excitarse demasiado, y tome un descanso hasta que el pene esté nuevamente flácido.

Ejercicio 2: Sosteniendo una contracción del PC (Sin erección)

Con el pene flácido, coloque los dedos medio e índice en el músculo PC. Contraiga el músculo PC y sienta cuanto esfuerzo se requiere para flexionarlo. Enfoque su respiración extrayendo el aire por su boca mientras flexiona y detiene el músculo durante 5 segundos, y entonces respire como si estuviera relajado. Repita esto lentamente 10 veces, y, luego, haga una pausa de 15 segundos. Si comienza a sentir una erección, deténgase hasta que se vaya y, entonces, continúe. Haga 4 juegos de 10 repeticiones, sosteniéndolas 5 segundos cada una.

Ejercicio 3: Contracciones cortas y rápidas del PC (Sin erección)

Este ejercicio es el mismo que uno de los anteriores, pero esta vez contraiga el músculo PC rápidamente 10 veces cada vez que exhale lentamente. Mientras contrae el músculo más rápido esta vez, la contracción no será tan profunda como en el ejercicio previo.

Debería enfocarse en controlar sus contracciones cortas y rápidas. Si empieza a conseguir una erección, deténgase hasta que se vaya y, entonces, continúe. Haga 4 juegos de 10 repeticiones rápidas, haciendo una pausa de 10 segundos entre cada juego.

Ejercicio 4: Sosteniendo una contracción del PC (Con erección)

Esta vez con el pene erecto, repita el ejercicio 2. Coloque los dedos índice y medio en el músculo PC. Contraiga el músculo PC y note como se siente cuando su pene está erecto. Flexione el músculo PC por 10 segundos mientras exhala lentamente, y entonces respire mientras se relaja. Repita esto 10 veces lentamente, y haga una pausa por 15 segundos.

No acaricie el cuerpo del pene durante este ejercicio; sólo enfoque su control en el músculo PC. Haga 4 juegos de 10 repeticiones sosteniendo cada una por 10 segundos. Tómese 30

segundos de descanso.

Ejercicio 5: Contracciones cortas y rápidas del PC (Con erección)

Con el pene erecto, contraiga el músculo PC rápidamente 10 veces, cada vez que exhale lentamente.

Mientras está contrayendo más rápido esta vez, la contracción no será tan profunda como en el ejercicio previo. Usted debería estar enfocando en controlar sus contracciones cortas y rápidas. Haga 4 juegos de 10 repeticiones y deténgase por 20 segundos entre cada juego.

Ejercicio 6: Caricias con contracción completa del PC (Con erección)

Otra vez con sus dedos en el músculo PC, acaricie el cuerpo del pene hasta que esté erecto, y contraiga y sostenga el músculo PC mientras acaricia ambos hacia arriba y hacia abajo; esta es una repetición. Enfoque su energía en contraer el músculo PC continuamente mientras acaricia hacia arriba y hacia abajo. Sea consciente de sus sensaciones, y si se percibe demasiado excitado, deténgase y tome un descanso hasta que sienta que puede controlarse.

Comience con 10 repeticiones solamente, entonces deténgase por 10 segundos, y haga 15 repeticiones y deténgase por 15 segundos. El siguiente juego usted debe contraer y acariciar hasta que usted esté exactamente debajo del punto sin retorno, entonces, deténgase sin venirse. Anote el número de repeticiones en la tabla de progreso y descanse por un minuto. En el juego cuarto y final, una vez más acaríciense hasta debajo del punto sin retorno, y, una vez más, anote sus repeticiones. Cuando trate de ejercitarse el día 2, intente superar su total previo.

Trate de hacer 100 repeticiones sin pausa en este ejercicio. Tome un descanso por algunos minutos para eliminar la excitación antes de probar el siguiente ejercicio.

Ejercicio 7: Caricias con media contracción del PC (Con erección)

Igual que en el ejercicio anterior y con dos dedos en el músculo PC para enfocarse en el control, acaricie el cuerpo del pene hasta que esté erecto y, entonces, contraiga el músculo PC mientras acaricia hacia abajo desde la punta hasta la base, y, entonces, relaje

el músculo PC mientras acaricia hacia arriba; esto se hace una vez. Enfóquese en la contracción rápida del PC mientras acaricia hacia abajo, y relajando mientras acaricia hacia

arriba. Sea consciente de las sensaciones que experimenta, y si comienza a excitarse, deténgase y tome un descanso hasta que sienta que puede controlarse.

Encontrará que no será capaz de hacer tantas repeticiones en este ejercicio como en el previo, parcialmente debido a que comienza a excitarse ahora; pero mayormente porque está relajando el músculo PC y contrayéndolo, lo que le da menor control.

Empiece con 10 repeticiones solamente, entonces deténgase por 10 segundos, y entonces haga 15 repeticiones y deténgase por 15 segundos. Otra vez el siguiente juego que debería contraer y acariciar hasta que esté justamente debajo de su punto sin retorno, entonces deténgase sin venirse. Anote el número de repeticiones en la tabla de progreso y descanse por un minuto. En el juego cuarto y final, una vez más acaríciense hacia arriba, pero bajo su punto sin retorno y, una vez más, anote sus repeticiones.

Recuerde, durante el sexo, no tema detenerse hasta que pueda recuperar el control. A la larga, durará mucho más durante su sesión, y su pareja estará sorprendida. Después de una semana usted debería ser capaz de hacer 100 repeticiones sin pausa en este ejercicio.

NIVEL 2: Días 4, 5 y 6

El Nivel 2 lleva el control aprendido en el Nivel 1 a la siguiente etapa. Repita los ejercicios del Nivel 1, pero esta vez use aceite mineral, o algún otro lubricante, para intensificar su experiencia. El lubricante lo volverá mucho más estimulado y sensitivo al tacto, y también lo proveerá de una excelente ayuda instructora para estimular las sensaciones durante el sexo.

Una vez más, la clave es enfocarse en el control del músculo PC, no en la venida en sí. Si se viene, disfrútelo, y simplemente continúe con los ejercicios.

El Nivel 2 añade un ejercicio adicional al Nivel 1. ¡Este ejercicio es grandioso para incrementar el control de la excitación!

Ejercicio 8: Frotar la punta con y sin contracción del PC (Con erección)

Frote lubricante en ambas manos, y el cuerpo y la punta de su pene. Coloque los dedos medio e índice en el músculo PC, frote sólo la punta de su pene con movimientos circulares.

Contraiga el PC por 10 segundos mientras frota, entonces relaje el PC mientras continúa frotando por cerca de 10 segundos. Descanse por 10 segundos. Note las sensaciones variables entre contraer y relajar el músculo PC mientras frota. Haga esto otra vez, entre 20 y 30 segundos, o por el tiempo que pueda sin llegar al punto sin retorno. ¡Recuerde anotar sus tiempos para todos los ejercicios!

NIVEL 3: Día 7

¡Bien, esto es todo! En el Nivel 3 usted toma lo que ha aprendido en las primeras dos etapas en la habitación con su compañera. Antes de que usted salte directo y regrese a sus viejos hábitos al hacer el amor, necesita aprender como traer su nuevo control del músculo PC al proceso amoroso. Hay varias posiciones y técnicas para practicar. Recuerde, **cuando esté teniendo sexo, debe enfocarse en el control de su músculo PC, más que preocuparse por su desempeño.**

Si actualmente no está en una relación, no se preocupe, hay muchos ejercicios diarios al final de este capítulo que lo ayudarán a edificar su resistencia ¡hasta que tenga pareja con la que practicar los ejercicios!

Ejercicio 9: Pre-agotamiento para el sexo

Pocas horas antes de que vaya a tener sexo la primera vez después de terminar los Niveles 1 y 2, practique uno de los ejercicios largos de la Etapa 2 hasta que alcance el orgasmo.

Liberará el estrés y la ansiedad que tenga, y pre-agotará su cuerpo, para que pueda durar mucho más. Esto ayudará a que se acostumbre a las sensaciones del sexo, y a que construya la confianza que posibilita realmente que usted dure.

Ejercicio 10: Juegos previos con la asistencia de la pareja

Ahora involucre a su compañera por primera vez. Su pareja debe simplemente sostener su pene por algunos minutos, sin acariciarlo, permítase sentirse cómodo. Concéntrese en las sensaciones en su pene y pídale a su compañera que le permita retirarse cada vez que usted se sienta demasiado excitado. Enfóquese en las contracciones de su PC mientras ella lo sostiene, y trate de hacer algunas contracciones largas y algunas contracciones cortas.

El objetivo es durar al menos 10 minutos. Hagan algunos juegos previos juntos: sólo besos y caricias en esta etapa, usted no querrá alterarse demasiado justo ahora.

Ejercicio 11: La mejor posición para el sexo

Cuando finalmente esté listo para el sexo, use una posición donde descansa sobre su espalda, y su pareja se siente encima de usted, cara a cara. Esta posición provee una penetración suave donde los movimientos de su cuerpo están restringidos. Esto es perfecto para que enfoque su control en el músculo PC, sin tener que preocuparse por empujar o mover el resto de su cuerpo.

Ponga sus manos sobre las rodillas de ella, para que pueda dejarle saber con sus manos cuando quiere que se detenga, y cuando esté listo para que ella comience nuevamente. Durante los primeros intentos, practique la técnica detenerse- comenzar. Su compañera debe mantener un ritmo lento mientras usted contrae el músculo PC, ella debe mover sus rodillas **hacia atrás y hacia delante, no hacia arriba y hacia abajo.**

Deje que su pareja lo mantenga siempre adentro, en lugar de deslizarse hacia arriba y hacia abajo. Esto le permitirá acostumbrarse a la sensación de estar adentro, en lugar de enfocarse en alejarla como lo había hecho previamente. Mientras su compañera esté encima, haga algunas contracciones PC, contándolas mientras las hace.

Propóngase usted mismo objetivos en el número de repeticiones, cada vez trate de hacer más. Mientras se siente excitado, permita que su pareja esté inmóvil, y siéntese y abrácela por un rato. Durante su entrenamiento en los Niveles 1 y 2, usted programó su cuerpo para controlar el punto sin retorno deteniéndose, ahora deténgase de 20 a 30 segundos y abrácese con su compañera. También es un tiempo maravilloso para excitar más a su pareja, hasta que esté listo para continuar. Recuerde, el sexo será más placentero para ambos, una vez que usted pueda controlar no sólo su propio orgasmo, isino también para su compañera!

Otro gran consejo es permitir que su pareja contraiga sus músculos vaginales alrededor de su pene. Esto ayuda a reducir las sensaciones que está percibiendo y a prolongar el acto amoroso.

Continúe en esta posición, con su compañera moviendo solamente sus rodillas hacia delante y hacia atrás hasta que se venga. ¡No olvide respirar! ¡Esto es importante para ayudarlo a relajar la parte inferior de su cuerpo!

Ahora, ¿Cuánto tiempo duró esta vez, comparado con la última vez que tuvo sexo? Mucho, mucho más, ¡Estoy seguro! Comprenda que todo se trata de saber que hacer, y

usted siempre fue capaz de durar más, ¡Sólo tenía que saber como!

Ejercicio 12: Acostumbrarse a la felación

Una vez que haya alcanzado el orgasmo durante su primera sesión sexual, trate de tener sexo otra vez tan pronto como le sea posible. Para lectores más jóvenes, puede ser cuestión de minutos, ¡Demonios afortunados!

Como su cuerpo está bien y verdaderamente cansado, su segunda sesión en la habitación durará MUCHO más. Como se lo mencioné antes, esta es una gran forma de elevar, no sólo su confianza, sino también la de su pareja.

Si su compañera se siente cómoda, en el segundo evento pídale que lo ayude a estimularse usando la felación. Esta es una estimulación totalmente diferente, y es la ocasión perfecta para acostumbrarse a la experiencia. La mejor manera de comenzar es tener enfocada a su pareja en la base del cuerpo del pene, evitando lamer la sensible cabeza.

Como en los ejercicios previos, enfóquese en controlar su músculo PC a través de la combinación de contracciones sostenidas y largas. Después de un tiempo, será capaz de resistir a su compañera por periodos más extensos de tiempo sin tener la necesidad de venirse.

Ejercicio 13: La segunda mejor posición para el sexo

Cuando se sienta excitado otra vez, muévase a una posición donde usted esté arriba, y pueda controlar el movimiento. En este nivel, en vez de moverse hacia adentro y hacia afuera, mueva su cuerpo hacia arriba y hacia abajo, manteniendo el pene totalmente adentro. Esto le ayuda a acostumbrarse a controlar el tiempo, y le permite redireccionar su enfoque hacia su pareja, en lugar de venirse muy rápido.

Mientras toma más confianza, lentamente comience a mover su pene hacia adentro y hacia afuera, deteniéndose si se siente demasiado excitado. Una vez más, si necesita un descanso, retírese y dele placer a su compañera.

Una sugerencia: fíjese en la hora cada vez que entre a su pareja. ¡De este modo usted puede saber cuánto dura, y puede medir con precisión sus progresos!

Una vez que usted domine todos los ejercicios, intente otras posiciones.

¡Se trata de entrenar su pene y su cerebro a controlar sus músculos! No se permita creer que es psicológico. ¡Usted necesita reasegurarse que es capaz de durar!

Ejercicios Adicionales: Ejercicios rápidos diarios.

Aquí hay algunos consejos increíbles si usted está teniendo problemas para encontrar el tiempo de realizar sus ejercicios. ¡Realícelos diariamente junto con los ejercicios de 7 días para acelerar realmente su progreso! ¡Obtenga más de sí mismo, y asegúrese de divertirse, porque, después de todo, es de lo que se trata el sexo!

Trate de contraer el PC durante un comercial mientras ve televisión. Luego trabaje contrayéndolo durante el programa y descanse durante los comerciales.

Contraiga el PC entre las paradas del autobús hacia y desde el trabajo. Descanse mientras el autobús se detiene, Y contraiga otra vez hasta la siguiente estación.

Contraiga el PC mientras camina; por ejemplo, de la parada del autobús a la oficina. Fíjese metas más largas cada vez.

Contraiga el PC entre cada llame el teléfono en la oficina. Puede encontrarse contrayéndolo por cerca de una hora, si puede trasladar ese poder a la habitación, ¡Wow!

Mientras está manejando su carro, póngase metas de repeticiones para contracciones del PC cortas-rápidas y lentas-largas. Comience con 10 a 20 repeticiones a la vez, con un descanso corto entre ellas. Encontrará que progresará rápidamente hacia cifras más elevadas, y puede lograr más de 1000 repeticiones a la vez. ¡Este es uno de mis ejercicios favoritos para mantener el control de mi PC!

Capítulo 4: Conclusión

¡Felicidades por haber llegado hasta aquí! ¡Ahora usted debería ser capaz de reconocer que, efectivamente, la eyaculación precoz es curable para *usted* y que tiene las herramientas que necesita para detenerla en sus manos! Mientras trabaja con el programa de 7 días, recuerde usar los ejercicios diarios rápidos durante todo el día, cuando esté manejando o sentado en el trabajo. ¡Estos ejercicios realmente ayudan a estimular su fortaleza y la repetición es la clave!

También debería tratar de usar las técnicas de meditación para desarrollar el control de su respiración, que es vital para ayudarlo a relajar la parte inferior de su cuerpo durante el sexo. Si no puede relajar la parte inferior de su cuerpo, notará que es difícil durar tanto como desea porque el músculo PC estará muy tensionado.

Si se encuentra a sí mismo cayendo en los viejos hábitos después de algunos meses, sólo haga sus ejercicios favoritos para re-entrenar sus nuevos hábitos musculares. Encontrará que todo lo que necesita son algunos ejercicios rápidos diarios por un día o dos para regresar a donde estaba. ¡Yo sé que necesito hacer, un día al mes, un par de cientos de contracciones del PC cortas y largas para estar en forma!

Recuerde que está a sólo 7 días de ser capaz de durar tanto como desee, así que, entre más lejos esté el inicio, ¡más tiempo tendrá el problema!

¡Recuerde, usted PUEDE hacerlo!

¡Buena suerte!

Antonio "PenGrand" Ferreira