

La Guía Para Terminar con la Eyaculación Precoz

# MAESTRO♂ DEL ORGASMO



[www.MaestroDelOrgasmo.com](http://www.MaestroDelOrgasmo.com)



# **Maestro Del Orgasmo<sup>©</sup>**

## **La Guía Para Terminar con la Eyaculación Precoz <sup>©</sup>**

Derechos Reservados <sup>©</sup> por Rafael Cruz.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este Libro Electrónico puede ser reproducido en ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico o mecánico, incluyéndose fax, fotocopia, grabaciones o cualquier sistema de almacenamiento de información, sin el consentimiento expreso del autor.

### **Aclaraciones - Limitación de Responsabilidad - Legal:**

La información vertida en este documento en formato de libro electrónico no pretende dar consejos médicos ni sustituir la medicina tradicional para el tratamiento de las diversas dolencias que, como ejemplo, se nombran en este libro. El 100% de la información que encontrará en estas páginas, fue escrita para todo aquel que esté interesado en conocer distintas técnicas y soluciones para tratar o enfrentar situaciones, dolencias o comportamientos comunes desde un enfoque distinto. Siempre debe de consultar primero a un profesional antes de embarcarse en nuevas metodologías. El autor no deberá ser considerado responsable por ningún malentendido o mal uso de la información contenida en este Libro.

Comunicación directa con el autor, Consultas y/o sugerencias:

Rafael Cruz  
E-mail: [clientes@maestrodorgasmo.com](mailto:clientes@maestrodorgasmo.com)  
Sitio web: [www.maestrodorgasmo.com](http://www.maestrodorgasmo.com)



## INDICE

<b>Resumen</b> .....	4
<b>Información General</b> .....	5
<b>¿Qué se necesita para aprender?</b> .....	6
<b>Exitación</b> .....	8
<b>Etapas de la Excitación</b> .....	10
<b>La Psicología Detrás de la Eyaculación Precoz</b> .....	12
<b>Aceptando la Negatividad</b> .....	15
<b>Ejercicio: Relajación</b> .....	16
<b>La Respiración</b> .....	18
<b>Ejercicio de Respiración 1</b> .....	20
<b>Ejercicio de Respiración 2</b> .....	22
<b>Visualización</b> .....	23
<b>El Lado Físico de la Eyaculación Precoz</b> .....	25
<b>Músculo PC</b> .....	26
<b>Ejercicio: Músculo PC</b> .....	28
<b>Orgasmos Múltiples en Hombres</b> .....	32
<b>Entrenamiento de Masturbación para Durar Más</b> .....	33
<b>El Lado Fisiológico de la Eyaculación Precoz</b> .....	37
<b>Posiciones y Técnicas Sexuales para Durar Más en la Cama</b> .....	40
<b>Retrasando tu Orgasmo</b> .....	46
<b>La Importancia de la Comunicación</b> .....	48
<b>El Arte de Hacer que una Mujer se Relaje</b> .....	53
<b>Los Cinco Sentidos</b> .....	54
<b>Cómo Relajar Tu Cuerpo</b> .....	56
<b>Un Toque Más Íntimo</b> .....	59
<b>Método a Prueba de Todo:</b> .....	60
<b>Conclusión</b> .....	61



## Resumen

Felicitaciones por dar el primer paso para el tratamiento de la eyaculación precoz.

La eyaculación precoz es una enfermedad difícil y puede tener efectos graves sobre el bienestar psicológico de la persona afectada. La buena noticia es que miles de hombres han superado sus problemas de eyaculación precoz con una serie de técnicas y ejercicios que ofrecen una solución permanente al problema.

A diferencia de muchos de los productos y libros en el mercado para contrarrestar el problema, este informe ofrece soluciones que abordan el problema en lugar de ocultarlo. Si bien esto puede significar que las mejoras no se verán inmediatamente, sí significa que las causas de los problemas serán mejoradas constantemente.

Como cada individuo responde de manera diferente a los diferentes ejercicios y técnicas contenidas en este documento, los resultados podrían variar, pero esperamos que la mayoría de los hombres puedan lograr resultados satisfactorios en 1-12 semanas.

Cada día que pase, se espera que tu habilidad de durar más mejore. Sin lugar a dudas, la noticia de que la eyaculación precoz es curable será emocionante para ti. Este informe debe ser considerado como una guía completa que te ayudará a encontrar maneras de manejar tus eyaculaciones, conforme aprendas sobre la amplia gama de factores que contribuyen y los métodos que implican el estado mental, los factores físicos del cuerpo, factores fisiológicos y estrategias comunicativas para manejar el problema.

Por favor, tómate tu tiempo para familiarizarte con el contenido de este informe. En su totalidad se espera que la información contenida en el presente documento te consiga un mejor desempeño en la cama, y que te conduzca a ser un hombre más feliz logrando una relación sexual más significativa.



## Información General

La eyaculación precoz no es un tema que es único que solo te sucede a ti. De hecho, **más de la mitad de todos los hombres la experimentan** en algún momento de sus vidas. Eso no quiere decir que sean malos en el sexo, no significa que su pareja no esté satisfecha sexualmente, y no te hace inferior que el resto de la población.

Si bien puede ser psicológicamente perjudicial y frustrante, no tiene que serlo. En la mayoría de los casos, los hombres pueden mejorar su duración sexual mediante la realización de una serie de ejercicios de visualización y trucos mentales para estar más cerca de sus ideales de gratificación sexual.

Basado puramente en los números, lo más probable es que algunos de tus amigos y colegas también sufran de una falta de desempeño. Pero la realidad es que no hay tal cosa como un "semental sexual" y por otro lado la eyaculación precoz no justifica el culparse a sí mismo cada noche.

Además de darte las herramientas, el propósito de este informe es poner el problema en perspectiva y explicar que es muy común.

**No estás solo.** Tampoco eres el único que desea hacer frente a la eyaculación precoz. Es por eso que hemos desarrollado una serie de ejercicios, ejercicios de respiración, posiciones sexuales y más que se traducirá en el desempeño sexual que siempre has querido.

La positividad y la motivación serán las claves para reducir las posibilidades de la eyaculación precoz de forma inmediata y sostenida. Confía y únete a nosotros en un viaje de auto-mejora y gratificación al leer y aceptar el contenido de este informe cuidadosamente preparado.



Esperamos poder compartir su éxito y la mejora de su estado mental en relación a la eyaculación precoz.

## ¿Qué se necesita para aprender?

En primer lugar, esta es una tarea de pareja. La mujer desempeña un papel integral en el aprendizaje de control de la eyaculación. En segundo lugar, los ejercicios para el control eyaculatorio se construyen sobre la base sólida de dar placer genital y no genital.

El Control de la eyaculación se trata de desarrollar un estilo de pareja mutuamente satisfactoria que incluye una relación sexual orientada al placer. Aprender a controlar tu eyaculación no debe silenciar o disminuir el placer. Por el contrario, se expandirá el placer físico, así como el placer en la relación.

## ¿Tienes eyaculación Precoz?

Entendemos como "Eyaculación Precoz" a la velocidad rápida involuntaria y poco satisfactoria de la eyaculación masculina.

Desde un punto de vista práctico, es probable que tengas Eyaculación Precoz si eres incapaz de decidir o elegir aproximadamente cuando quieres eyacular en más casos de los que no, y te resulta frustrante para ti y tu pareja



## Considera las siguientes preguntas:

1. ¿Puedes elegir el momento de eyacular la mayoría de las veces por lo menos en cuatro de las cinco experiencias sexuales?
2. ¿Eres capaz de relajarte lo suficiente como para disfrutar del placer físico y sensual durante el acto sexual? ¿Es el sexo algo más que el orgasmo?
3. ¿Eres capaz de relajarte y sentirte cerca y conectado a tu pareja durante el acto sexual?
4. ¿Después de que tú y tu pareja hacen el amor, te sientes generalmente contento y satisfecho con tu experiencia sexual?

Si no eres capaz de responder sí a estas preguntas, entonces estás experimentando los rasgos más comunes de Eyaculación Precoz.



## Exitación

### Educando a tu Cuerpo

Es ampliamente sugerido que la mayoría de los hombres no están del todo educados cuando se trata de sexo y la excitación. Muy pocos piensan sobre el sexo como una función corporal importante y nunca entienden del todo cómo sus cuerpos interactúan y responden a relaciones sexuales.

La mayoría de los hombres comprenden lo que significa el acto sexual y el acto de la eyaculación, sin llegar a aprender a manejar el tratamiento de la excitación y el dominio de la gestión de las diferentes etapas de excitación. Eso no es del todo sorprendente dado que no se nos enseña tal cosa y en vez de ello contamos con la pornografía.

Si nunca has tenido relaciones sexuales antes o no has tenido relaciones sexuales durante treinta años, este informe te dará la oportunidad de entender tu cuerpo y entender cómo controlar tus orgasmos. Todo lo que requiere es la enseñanza de tu mente y cuerpo para controlar todo el proceso.

Es muy importante que domines plenamente cada etapa separada de la excitación sexual. También querrás familiarizarte con todo lo que piensas y sientes durante todo el proceso. Una vez que establezcas la forma en que estás reaccionando en mente y cuerpo durante la excitación sexual, estarás un paso más cerca de tener el control de la eyaculación.





Cuando estás excitado sexualmente, hay muchas reacciones mentales y físicas que comienzan a tener lugar. Conforme cada una de estas reacciones ocurre, te estás volviendo más excitado, que a su vez te pone más cerca y más cerca de tener un orgasmo.

Tú comenzarás a experimentar lo siguiente:

- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Aumento de la presión arterial
- Los testículos se acercan al cuerpo
- La respiración aumenta rápidamente
- Los músculos de las piernas se tensan
- Los músculos del trasero se tensan
- Los músculos de los pies a menudo se tensan
- Los músculos pélvicos se tensan
- Fuerte sentido de euforia
- Dificultad para enfocarte en el mundo exterior
- Dificultad para pensar racionalmente

Sabiendo que tu cuerpo y mente responderán en los casos indicados anteriormente, ahora puedes tomar conciencia de ellos a medida que ocurren. Trata de familiarizarte con tu respiración, tu pensamiento y tus reacciones físicas, que aunque tienen maña al principio, será una fase importante del proceso de toma de conciencia.

Reaccionar a las sensaciones que se producen puede significar que en lugar de respirar fuera de tu boca, reconoces la necesidad de respirar por la nariz, que tiene un efecto calmante natural de afecto y centra tu atención lejos de la excitación.



Del mismo modo, y por extraño que parezca, si te estás moviendo demasiado lentamente en la anticipación de la eyaculación, acelera las cosas.

Básicamente, empieza a apreciar y comprender tu cuerpo y a reaccionar a los diferentes movimientos y pensamientos para retrasar tu orgasmo. Tomar conciencia de tu personalidad sexual llevará tiempo, pero es muy, muy poderoso, una vez que llegues a tu nivel de confort y una mayor conciencia.

## Etapas de la Excitación

El número exacto de etapas de la excitación es a menudo objeto de debate. Alguna literatura tiene el número tan bajo como dos, mientras que otros han sugerido que podría ser tan alto como 10. Este informe va a favorecer la idea de que sólo hay cinco etapas que cubren el proceso desde la excitación al orgasmo.

Como ya hemos sugerido, cada una de estas etapas formarán un papel crucial en las relaciones sexuales y el orgasmo final de la persona y por lo tanto cada etapa necesita ser considerada y practicada de forma individual. El siguiente capítulo dará una breve descripción de cada etapa antes de recomendar algunos ejercicios y técnicas únicas para cada uno que te ayudará a controlar tus orgasmos y terminar tus problemas de eyaculación precoz.

### **Las etapas de la excitación son:**

1. Primero un desencadenante inicial despierta el interés en un varón. Este desencadenante puede ser físico o psicológico. El hombre no necesariamente experimenta una erección en esta etapa, pero hay una sensación general de estar sexualmente "prendido".



# MAESTRO<sup>♂</sup> DEL ORGASMO

*La Guía Para Terminar con la Eyaculación Precoz*

2. Ahora que el nivel de excitación se ha elevado, la erección probablemente siga. Con ella vienen las otras funciones asociadas con una erección, a saber, un aumento de la frecuencia cardíaca y aumento del flujo sanguíneo. Esto generalmente se mantiene con algo de intimidad como tocar o besar.
3. Tras el toque inicial y besos suele ser el contacto directo con el pene, lo que podría significar tocar el pene, sexo oral o penetración. En este punto, el hombre está cada vez más excitado.
4. Cuando todas las reacciones de excitación se producen simultáneamente, la frecuencia cardíaca y la presión arterial siguen aumentando, los músculos se tensan y los sentimientos generales de euforia son evidentes. Con el flujo de sangre al pene y el aumento de la excitación, el orgasmo está cerca.
5. Cuando el placer sexual y las reacciones de excitación han alcanzado sus niveles máximos, es decir, el cuerpo y la mente están haciendo todo lo posible para alcanzar el clímax. El hombre llega a un punto donde el clímax es inevitable. Inmediatamente después del orgasmo, la reacción de la excitación disminuye la velocidad y el pene se vuelve flácido una vez más.

Las etapas anteriores no son ampliamente conocidas entre la mayoría de los hombres, lo que hace que la eyaculación precoz sea aún más común. Pero habiendo dicho que algunos hombres toman conciencia de ellas sub-conscientemente o más adelante en la vida a través de la experiencia, por ejemplo, pensar en distracciones a la altura del orgasmo es una técnica por la que muchos hombres a menudo optan. Por desgracia, estas etapas no tienen un marco de tiempo establecido y todo puede ocurrir dentro de dos minutos.



Para controlar tu clímax, es crucial que entiendas las etapas anteriores y tratar de relacionarlas de nuevo a tu actividad sexual actual. Al acercarte a la quinta etapa, para retrasar la eyaculación debes controlar tu mente para permanecer en la cuarta etapa por el tiempo que sea posible, entregando un placer intenso sin llegar al orgasmo.

Esto va a revolucionar tu vida sexual y el placer que se deriva del sexo. Las siguientes secciones de este informe te enseñarán cómo hacerlo.

## La Psicología Detrás de la Eyaculación Precoz

### El estrés:

La incapacidad de un hombre de durar durante el sexo puede causar estragos en su psiquis y confianza sexual, no sólo tiene como consecuencia el estrés, sino que el estrés también puede ser la causa de las eyaculaciones prematuras. El estrés puede aparecer debido a tus sentimientos hacia la familia, el trabajo, las finanzas o la salud, y puede afectarte negativamente. Muchos expertos creen que el estrés fuera de la habitación lleva al estrés en el dormitorio.

Como hombres a menudo enterramos e interiorizamos nuestros sentimientos (especialmente aquellos que se consideran débiles), para no tener que lidiar con ellos o discutir el tema. Esta área del cerebro se llama el subconsciente.

Si estas tensiones no son tratadas adecuadamente sólo hará que tu eyaculación precoz empeore. Por lo tanto, se recomienda hacer frente a tu estrés de frente, de modo que puedas trabajar hacia una cabeza clara y una vida sexual gratificante.



El informe tiene el objetivo de enseñar formas de crear armonía entre tu cuerpo y tu mente. Las presiones externas pueden significar que algunos hombres luchan para conseguir una erección, experimenten eyaculación precoz o eviten el sexo por completo.

Este informe se centra en la eyaculación precoz, no en el alivio del estrés, por lo que aunque es importante identificar y controlar el estrés en tu vida, este informe sólo puede pedirte que identifiques el origen de tu estrés y ponerle remedio. A continuación, el informe te mostrará cómo ser un mejor amante.

A pesar de ello, algunas de las recomendaciones, ejercicios y técnicas pueden trabajar para ayudar a eliminar el estrés diario. Pero no esperes que hagan cambios en tu vida, hazte cargo ahora.

## **Estrés sexual:**

El estrés sexual es otra fuente de frustración y otra posible causa de eyaculación precoz. Puede ser exclusiva del estrés cotidiano, pero aún crea una presión intensa para desempeñarse sexualmente y satisfacer a parejas sexuales.

Históricamente, los hombres se han centrado casi exclusivamente en ayudar al crecimiento de la población de una comunidad. Por lo tanto, lo hicieron de manera rápida y con escaso respeto al ocio. El sexo realizado rápidamente con una eyaculación rápida aseguraba la supervivencia de una especie y una línea de sangre.

Pero en estos días y época, los hombres piensan en un nivel mucho más alto y aun así sufren de eyaculación precoz. Los hombres están cada vez bajo más bajo presión para desempeñarse debido a **la influencia de la industria de la pornografía,**



la forma en que un orgasmo se representa en los medios de comunicación y la edad más temprana en que las personas están teniendo sexo y volviéndose sexualmente conscientes y experimentales. En consecuencia, la ansiedad, el estrés y el nerviosismo comienzan a apoderarse y controlar el cuerpo físico, y se hace imposible controlar el cuerpo y sus reacciones.

Cuando la mente no está alerta (y distraída por las presiones sociales) el cuerpo tampoco puede trabajar en su mejor momento, por lo que es imposible que el cuerpo recoja las señales que la mente está dando y viceversa. Esto significa que controlar la forma en que tu cuerpo reacciona durante las fases de excitación se vuelve extremadamente difícil.

Cuando tu cuerpo está fuera de sincronización durante las relaciones sexuales, tu resistencia y duración sufren mucho.

La ansiedad también alimenta la adrenalina, que cuando fluye a través del cuerpo es similar a la conciencia y sentimientos aumentados que un atleta podría obtener antes de una gran carrera. La buena noticia, una vez más, es que tú no necesitas preocuparte. Todas las técnicas que se describen en este informe te beneficiarán en la vida y en el sexo.

Quienes sufren de eyaculación precoz constantemente o quienes solo la sufren en algunos casos aislados, se beneficiarán de los consejos mentales y sexuales contenidos en el presente documento.



## Aceptando la Negatividad

Debido a que nuestra mente juega un papel importante en la vida (incluyendo nuestra vida sexual), es una herramienta importante para aprender a comportarte de la manera en que quieres (especialmente en el dormitorio). Comprensiblemente, esto crea un pensamiento radicalmente negativo en la mente lo que afecta el rendimiento sexual y la autoestima general.

Para contrarrestar la negatividad, este informe sugiere que canalizar la energía, y utilizarla a tu favor puede ofrecer grandes resultados sexuales. Sólo se necesita un simple cambio en tu pensamiento para hacer algo más positivo para que tu cuerpo funcione igual de positivo y como una máquina bien engrasada. Esta positividad se puede transferir a la habitación, y también como se ve en los atletas, la confianza puede producir resultados excepcionales.

Nuestras técnicas simples te enseñarán cómo reducir los niveles de ansiedad a un estado más relajado y que den lugar a un estado mucho más relajado de la mente. Todo esto retrasando el orgasmo y resultando en una mejor experiencia sexual.



## Ejercicio: Relajación

La relajación es un ingrediente crucial para el buen sexo. Pero esto es a menudo difícil de conseguir dado el impacto de la excitación sexual.

Con el fin de practicar nuestra primera técnica de relajación, tú necesitarás un lugar cómodo con poco ruido y sin distracciones. Comienza el ejercicio con una mente clara, y en un entorno libre de desorden y dispositivos electrónicos. Cualquier distracción que sea probable que rompa tu concentración debe ser identificada y eliminada del medio ambiente. Así es cómo funciona el ejercicio:

- Acuéstate donde te sientas muy cómodo. Esto podría ser en el piso, sofá o cama. Tú decides. Obviamente, tú sabes dónde te encuentras más cómodo. Si es necesario, utiliza una almohada para ponerte aún más cómodo.
- Cierra los ojos, y acuéstate boca arriba con los brazos a tu lado. Si quieres, pon algo de música relajante o sonidos tranquilos de la naturaleza como las olas, el agua o gotas de lluvia.
- Despeja tu mente de todo lo que sucede a través de cada día. Trabajo, escuela, estudio, proyectos, familia, y así sucesivamente. En su lugar, céntrate en tu respiración, contando cada inhalación como 1 y cada exhalación como 2. Respira por la nariz y exhala por la boca y sostén cada respiración durante dos segundos. Imagina todo ese aire que exhalas atravesando todo tu cuerpo. Hazte completamente relajado. También puedes tratar de visualizar un recuerdo en la que recuerdes estar muy cómodo y relajado. Concéntrate en ese recuerdo.





- A medida que continúas déjate llevar en tu viaje interior, como si te estuvieras quedando dormido. Después de hacer esto durante unos 10 minutos, tu mente debe estar relajada. Este estado se conoce como la relajación profunda.

Ahora que estás en un estado relajado, es el momento de centrarte en tu cuerpo. Continúa el ejercicio de la misma manera, pero esta vez tomando conciencia de tus partes del cuerpo.

Comienza en la parte superior con la cabeza, las orejas, los ojos, la nariz y la boca. Poco a poco tensa y luego relaja los brazos, manos, parte inferior, los genitales, los muslos, las pantorrillas y los pies - todos individualmente.

Comienza en la parte superior de tu cuerpo, y haz cada parte del cuerpo una a la vez, trabajando hasta los pies y dedos de los pies. No hay necesidad de apresurarse tampoco. Tómallo con calma, centrándote en cada tensión y relajación de cada parte del cuerpo.

Lo que esto hace es enseñarle a tu cuerpo a ser consciente de cada una de sus partes individuales. Además, te enseña a controlar cada parte del cuerpo de forma deliberada. Lo cual dará como resultado el quedar totalmente en sincronía con cada parte de tu cuerpo y te ayudará en algunos de los otros ejercicios que se explican en este informe.



## La Respiración

Ahora estás listo para probar esta técnica de relajación y respiración cuando estás teniendo relaciones sexuales o masturbándote. La próxima vez que te estés masturbando o teniendo relaciones sexuales, presta mucha atención a tu respiración. Te darás cuenta de que tu respiración cambia a través de cada etapa del proceso de excitación. A veces puede acelerarse y otras veces alentarse, a veces es posible que estés usando tu nariz y en otras la respiración por la boca.

Es bueno estar al tanto de estos cambios y si estás especialmente comprometido anota los resultados para volver de nuevo al camino correcto. Todo esto es parte del proceso de tomar control de los factores que afectan a la eyaculación precoz y volverse más conscientes.

Nuestra respiración puede tener una influencia directa en la frecuencia cardiaca y el nivel de excitación. Un ejemplo de esto es durante la masturbación mediante la cual la mayoría de los hombres toman, respiraciones cortas y rápidas.

Preocupándose de que esto pueda causar mayor excitación.

Más bien, te recomendamos tomar respiraciones lentas y profundas, con un intervalo de unos 3-4 segundos. Aunque es difícil de entender al principio, es importante tratar de mantener este ritmo y mantener la respiración constante (por ejemplo, a través de la nariz o la boca, pero no ambos).

La práctica traerá una gran consistencia y después de un tiempo llegarás a estar muy bien entrenado para mantener un ritmo de respiración.



Debido a que tu respiración y niveles de excitación están conectados también significa que tu respiración y punto del orgasmo también están correlacionados. Si están conectados significa, que **si controlas un aspecto, estás controlando ambos.**

Por ejemplo, tú sabes claramente cuando vas a excitarte demasiado, y podrás ralentizar el proceso, sin impedir tu placer o el de tu pareja. Con esta técnica de respiración a su vez lograrás durar más tiempo.

Saber cuándo estás respirando ya sea de forma incorrecta, demasiado rápido, o no respirado en absoluto, te permite hacer los ajustes necesarios para reducir la velocidad de nuevo, respirar correctamente, disminuir tu nivel de ansiedad, y en última instancia, prolongar el acto sexual en el que estás involucrado.



## Ejercicio de Respiración 1

Después de haber explicado la importancia de la nariz y la boca en la respiración, también se puede decir que, incluso si se utilizan los métodos sugeridos anteriormente, puedes igualmente experimentar un cuadro de ansiedad y seguirás eyaculando demasiado rápido.

Por lo tanto, la respiración utilizando el diafragma también es importante para lograr la relajación y un sexo más duradero. Es importante ampliar el diafragma y las costillas inferiores por completo, pero no la parte superior de tu pecho al tomar una respiración profunda adecuada. Si respiras a través de la parte superior del cuerpo y el pecho, tus respiraciones se volverán demasiado restringidas.

Trata de respirar desde el diafragma y sentir la diferencia que hace a la profundidad de tu respiración. Los expertos creen que este método de respiración puede causar más resistencia durante el día, y durante el acto sexual. Respirar sólo desde tu pecho quita la energía desde el diafragma y no entregará las ganancias de respiración necesarias para controlar tu orgasmo.

Un excelente ejercicio para esta respiración particular se explica a continuación y puede ser utilizado durante las relaciones sexuales o durante la masturbación.

Mantener un buen ritmo constante de respiraciones lentas y profundas por la nariz y la boca. Lentamente cierra los ojos cada 15–40 segundos y toma una respiración profunda por la nariz. Cuando hayas cerrado los ojos, debes concentrarte plenamente en cada respiración que tomes. Hazte consciente de todo lo relacionado con la respiración. Haz tu mejor esfuerzo para no pensar en el sexo o la masturbación que se está produciendo. Piensa sólo en tu respiración.



# MAESTRO<sup>♂</sup> DEL ORGASMO

*La Guía Para Terminar con la Eyaculación Precoz*

Sostenlo por 5 segundos, y luego déjalo escapar lentamente. Como he dicho, repite esto cada 15-40 segundos, dependiendo del nivel de gravedad de la eyaculación precoz. Si te excitas muy, muy rápidamente, vas a querer hacer esto con frecuencia, tal vez incluso con más frecuencia que cada 15 segundos. Para aquellos de ustedes que pueden durar por lo menos un poco, pueden hacer esto con menos frecuencia.

Este ejercicio no solo es fácil, sino que también es muy eficaz. Esto ayuda a mantener la calma, y mantiene los niveles de excitación abajo sin dejar de ser capaz de disfrutar de la emoción de un encuentro sexual o la masturbación.



## Ejercicio de Respiración 2

Otra técnica de respiración que es también muy fácil de seguir y poner en práctica, y que también puede producir grandes resultados en el retraso de la eyaculación, combina la práctica de la respiración profunda y la relajación con la simulación de sexo.

Este ejercicio se practica mejor durante el acto sexual, pero puede trabajar durante la masturbación también. Su acción consiste en sincronizar tus inhalaciones con tus movimientos de sacar y tus exhalaciones con tus movimientos de bombeo o de penetración.

Debido a que hemos explicado la importancia de la respiración lenta y concentrada, tú no serás capaz de hacer esto en cada movimiento, pero en su lugar trata con cada uno de los 4-8 movimientos de penetración. Esto traerá mejoras inmediatas en tu poder de duración.

Si estás tratando esto durante la masturbación, considera cada frotamiento descendente de la mano como un empuje en la vagina, y cada frotamiento ascendente de tu mano como un impulso de retirarse de la vagina. Así que tendrás que exhalar cuando tu mano se mueve hacia abajo y vas a inhalar cuando tu mano está subiendo hacia la cabeza de tu pene.

El reentrenamiento de tu mente y el refuerzo de los movimientos y respiraciones repetidas tienen como objetivo entrenar a tu mente y cuerpo. Esto se convertirá en crucial para ti en tus esfuerzos sexuales y en algunas de las lecciones que debemos aprender a lo largo de este informe. Al hacer esto, tú debes notar que los niveles de ansiedad y de estrés disminuyen y se te quita la presión bajo la que llegaste a estar.



## Visualización

Al igual que con todas las tareas y experiencias asociadas con la vida, tener una actitud positiva juega un papel importante en el éxito y el disfrute que se tiene al completar las tareas. Al eliminar las connotaciones negativas y la influencia de los estigmas negativos unidos a la eyaculación precoz, tú te encontrarás disfrutando mucho más del sexo y siendo capaz de durar más tiempo. No importa lo deprimido que te estés sintiendo, detente, elimina tu mente de lo negativo y céntrate en lo positivo.

Trata de reafirmar dentro de ti mismo que puedes tomar el control de tus problemas de resistencia, puedes durar más tiempo en la cama, y puedes retrasar el orgasmo durante el tiempo que quieras. Al repetirlo, comenzarás a creerlo, y conforme lo creas tu energía de duración se ajustará, y tu confianza mejorará.

Este método de refuerzo positivo, hace maravillas cuando se combina con técnicas de visualización. Por ejemplo, imagínate a ti mismo teniendo sexo increíble. Tú puedes incluso utilizar el método para contrarrestar un problema específico o problema sexual. Si se trata de una posición problemática que te está haciendo llegar al orgasmo más rápido, imagínate a ti mismo teniendo relaciones sexuales en esa posición por mucho tiempo, si estás demasiado atraído por el aspecto de tu pareja, comienza a visualizar el estar con ella (o con otras mujeres atractivas) con mayor frecuencia.

Para hacer que la sensación aún más real, puedes caminar a través de toda la experiencia, desde conocer a una chica, a bailar, a los besos, los juegos previos y al sexo. Entra en detalles, visualiza cómo sería estar dentro de tu pareja, los olores, los sabores y los sonidos.



No es bueno el traer más ansiedad, por lo que imagínate haciendo todo bien y empieza a imaginar las técnicas de respiración que hablamos anteriormente. Comienza a pensar en lo relajado que estás, cómo tu respiración está bajo control, y al mismo tiempo estar impresionado por lo bueno que es el sexo.

Esto crea un punto de referencia que tú crees que has alcanzado en el pasado. En cierto modo, juega trucos con tu mente para hacerle creer que ha ocurrido en realidad y de hecho puedes hacerlo. Para practicar, haz esto sobre una base diaria, durante 5-10 minutos, y podrás esperar resultados reales en el dormitorio.

Muchas de las mentes más brillantes del mundo y los mejores atletas tienden a apreciar el valor de visualización y lo efectivo que la mente puede ser al aprovechar la energía y la producción de logros increíbles. Con la práctica continua, tú también puedes recoger los frutos de la práctica de visualización.





## El Lado Físico de la Eyaculación Precoz

### Reentrena a tu Cuerpo

No es raro culpar a alguien, o algo por tu eyaculación precoz. Una de las principales fuentes de culpa y frustración es el cuerpo. Una gran cantidad de hombres creen que no hay nada que puedan hacer para anticiparse a durar más tiempo, simplemente lo ven como una enfermedad física y no creen que puedan entrenar a su cuerpo con ejercicios y técnicas (tal vez debido a la cantidad de correos electrónicos, información errónea, publicidades engañosas y miles de anuncios sobre el tema).

Sin embargo, en esta sección se explica cómo se pueden hacer mejoras y cómo cada uno de ustedes puede volver a reeducar al cuerpo.

Un buen ejemplo de enseñarle a tu cuerpo a adaptarse a un ejercicio o movimiento diferente es en el entrenamiento de los corredores de maratón. Cuando entran en una maratón, no corren un maratón al día siguiente.

Construyen su condición física, resistencia y forma de pensar con tiempo y en base a un sistema específico y gradual. Es lo mismo con los levantadores de pesas. No tratan levantar tanto como humanamente posible todos los días.

Basado en la lógica anterior, y la experiencia de cientos de hombres, lo mismo puede decirse de la potencia sexual. Para mejorar, es necesario trabajar en ciertos atributos físicos de tu cuerpo que están involucrados con la eyaculación. Si lo haces, no hay razón por la cual tus músculos no se fortalezcan y desarrollen, y no hay razón por la que no puedas disfrutar de un mejor sexo.

Conforme estás leyendo con suerte estás empezando a comprender el potencial para conquistar tu enfermedad, con una combinación de métodos físicos y psicológicos.



## Músculo PC

El músculo PC (Músculo pubocoxígeo) se encuentra tanto en hombres como mujeres, y se extiende desde el coxis (hueso de la rabadilla) al hueso púbico, y es sólo uno de un grupo de músculos que forman el suelo de la pelvis. Este músculo acuna los genitales sexuales internos.

El músculo PC está involucrado en el control de la orina y el flujo, y es el músculo responsable de permitir a los hombres a mover su pene arriba y abajo cuando está erecto. También es el músculo utilizado para detener los movimientos intestinales. Lo más importante, sin embargo, es que está involucrado en el proceso del orgasmo. Un músculo PC bien desarrollado puede mejorar la experiencia sexual en hombres y mujeres, y eso incluye al orgasmo también.

La forma más fácil de encontrar tus músculos PC es realmente sentirlo funcionando. La próxima vez que vayas al baño, trata de detener tu orina a mitad del camino. O, puedes tratar de empujar esos últimos chorros. El músculo que está controlando eso es el músculo PC. Puedes determinar de inmediato si tienes un montón de control o muy poco control sólo probándolo durante la micción.

También puedes flexionar tu pene erecto hacia arriba y abajo. Puedes realmente sentir los músculos contrayéndose en la base de tu pene. Esos son tus músculos PC. Si no puedes flexionar 25 veces seguidas, o mantenerlo flexionado durante 20 segundos, tienes un músculo poco desarrollado.

Por tu bien, deberías tratar de localizar el músculo PC en este momento, y debido a que está involucrado en el proceso eyaculatorio, debes tomarte el tiempo para entender tus movimientos y tu control de esos movimientos, ya que tendrá un gran impacto en la duración de tu poder.



Muy pocos hombres entienden y comprenden cómo utilizar este músculo, lo cual se debe principalmente a la falta de educación sobre el mismo. En pocas palabras, nunca nos han enseñado cómo utilizarlo o dado una razón para tratar de fortalecerlo.

### **Un músculo PC débil, puede conducir a:**

1. Tener problemas para detectar tu nivel de excitación durante las 5 etapas de la excitación. Esto conduce a la sobreexcitación, e inevitablemente a la eyaculación prematura.
2. Eyaculaciones débiles, que tienen muy poca fuerza y consistencia.
3. Tener dificultad para sostener y mantener una erección completa. Tener que esperar mucho tiempo entre eyaculaciones y sesiones de sexo, antes de estar listo para la acción de nuevo.

Una vez dicho esto, hay maneras de reforzarlas y evitar que las posibilidades mencionadas anteriormente se produzcan. Los ejercicios de fortalecimiento en el que este informe entrará en detalle te conducirán hacia eyaculaciones plenas, más fuertes, así como a una mayor comprensión de tu lugar en el proceso de la excitación durante el acto sexual.

Algunos hombres han durado tanto como 10 minutos más en la cama en menos de una semana trabajando en un fortalecer el músculo PC, uno de los pilares clave de una vida sexual sana.



## Ejercicio: Músculo PC

Al igual que con muchos de los ejercicios que este informe te enseña (aparte de los ejercicios sexuales y la masturbación), la técnica de mejoramiento del músculo PC se puede hacer en cualquier lugar. No necesariamente tienes que estar desnudo o incluso capaz de ver tu pene. Nosotros simplemente sugerimos que te sientas cómodo y listo para concentrarte.

Es importante hacer estos ejercicios a tu propio ritmo, al igual que el ejemplo del ejercicio anterior, no es necesario esforzarte demasiado desde el principio. Mantente trabajando y deberás ver grandes mejoras.

Los siguientes ejercicios se llaman ejercicios de Kegel o "ejercicios de contracción del músculo pubocoxígeo". Los ejercicios de Kegel están diseñados para fortalecer y dar control voluntario sobre el músculo PC. Ellos llevan el nombre del doctor que los inventó, el Dr. Arnold Kegel.

He aquí cómo funcionan (se recomienda que hagas esto con la 'semi' erección en torno al 50% de su capacidad):

- 1.** Flexiona el músculo rápidamente apretando y soltándolo. (A estas alturas ya debes tener una idea de cómo "flexionar" o "apretar" el músculo). No estás utilizando realmente tus manos para apretarlo. La compresión es la contracción del músculo. Aprieta y mantén durante 1-2 segundos, y luego suelta. Descansa durante 1-2 segundos, y luego repite el proceso.



Debes hacer esto 20 veces, 3-4 veces a la semana, durante la semana 1. La siguiente gráfica muestra la progresión del ejercicio. Ten en cuenta que puedes aumentar y hacer más repeticiones cada semana si te sientes cómodo. Partir de 20 es sólo un marco de referencia para ver dónde estás parado. Sin embargo, no pases a la próxima semana hasta que puedas completar 60 repeticiones en cada etapa.

Así que, si sólo puedes hacer 40 flexiones en la semana 1, 3-4 días a la semana, entonces no pases a la semana 2 hasta que puedas hacer 60 flexiones. Una vez que puedas mantener la flexión por la cantidad adecuada de tiempo en 60 repeticiones, 3-4 días a la semana (días alternos, básicamente), entonces puedes pasar a la siguiente semana.

Progresión Semanal del Ejercicio 1			
Semana	Repeticiones	Tiempo Manteniendo Apretado	Descanso entre Reps
1	20-60	1-2 segundos	1-2 segundos
2	20-60	3-4 segundos	3-4 segundos
3	25-60	6-8 segundos	5-6 segundos
4	30-60	10-12 segundos	5-6 segundos
5	30-60	15-20 segundos	6-10 segundos

Sé consciente de tu respiración durante estos ejercicios y trata de mantener un patrón de respiración constante y rítmico. Esto se logra mediante la exhalación cuando contraes el músculo PC e inhalando cuando te relajas. Estas medidas harán que sea más beneficioso en el largo plazo.



**2.** Este ejercicio es similar al del primer ejercicio, pero con un par de diferencias clave. Comienza flexionando el músculo PC muy lento, no rápidamente como lo hiciste en el ejercicio 1. Una vez totalmente flexionado, debes tomarte 3-5 Segundos antes de que puedas relajarte y respirar.

Con el fin de asegurarte de que estás realizando el ejercicio correctamente, monitorea la reacción de tu ano y testículos. Deben sentir un hormigueo, lo cual es una señal de que efectivamente estás fortaleciendo a tu músculo PC.

La tabla a continuación establece el régimen de ejercicio para este ejercicio en particular y da una indicación de la cantidad de tiempo en la que debes mantener apretando y después de cuánto tiempo debes de relajar:

Progresión Semanal del Ejercicio 2			
Semana	Repeticiones	Tiempo Manteniendo Apretado	Descanso entre Reps
1	10-30	1-2 segundos	1-2 segundos
2	10-30	3-4 segundos	3-4 segundos
3	15-30	6-7 segundos	5-6 segundos
4	15-30	8-10 segundos	5-6 segundos
5	20-30	10-12 segundos	6-10 segundos



**3.** El tercer ejercicio de Kegel es una recreación de la sensación que se experimenta cuando necesitas mover los intestinos, excepto que, obviamente, no estarás yendo al baño esta vez. Para probar esto en casa, empuja hacia abajo a través de la parte inferior del estómago, como si estuvieras orinando. No tenses el estómago demasiado y trata de centrarte empujando con tu músculo PC en su lugar.

Completa 5-15 repeticiones, durante 5-15 Segundos, con descansos de 3-15 Segundos en el medio a tu propio ritmo.

Aquí está un horario semanal que ayudará a equilibrar los tres ejercicios diferentes. Los ejercicios se enumeran como 1, 2, y 3, y corresponden a los 3 ejercicios mencionados anteriormente.

Horario semanal de ejercicios del músculo PC						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2, 3	1	2, 3	1	2, 3	1

La progresión debe ser evidente a partir de una semana a otra y si sigues el régimen de ejercicio, además de las estrategias de respiración y relajación no debe haber diferencias notables en la duración de tiempo en la que puedes hacer el amor.



## Orgasmos Múltiples en Hombres

**Tener un orgasmo sin eyacular es perfectamente posible.** Los orgasmos múltiples en los hombres son similares a la experiencia que las mujeres sienten cuando llegan al clímax en múltiples ocasiones. Aunque difícil de dominar, esencialmente consiste en acercarse al orgasmo sin eyaculación en realidad y mantenerlo durante un tiempo.

La sensación es descrita como intensa y profundamente satisfactoria. En última instancia, el buen desarrollo de esta técnica se reduce a resistir las ganas de eyacular. Para practicar, en la masturbación o el coito, flexiona bien tu músculo PC por 2-6 segundos antes de que sientes como un clímax. Sigue haciéndolo hasta que la urgencia haya pasado.

Esta técnica va en contra de todos nuestros instintos naturales, y en consecuencia, será muy difícil de aprender, pero una vez que la hayas dominado deberías ser capaz de probarla varias veces durante una sesión de sexo sin perder la erección.

Muchos autores en esta área sólo sugieren intentar esta técnica cuando ya eres experto en el control de tu músculo PC y las otras técnicas de respiración ya mencionadas.





## Entrenamiento de Masturbación para Durar Más

La masturbación es una gran manera de practicar técnicas sexuales incluso cuando tratas de mejorar tu resistencia. Por lo general nos masturbamos rápidamente, pero con el fin de dominar la masturbación para durar más en la cama necesitas practicar hacerlo en un estado más relajado.

Masturbarse con el orgasmo de una mujer en mente, no el tuyo propio. En otras palabras, tómate tu tiempo. Debes masturbarte cuando tienes entre 10 y 20 minutos libres para dedicarte a ello. Experimenta con diferentes técnicas para dominar realmente tu capacidad de durar.

Una técnica de práctica tal podría ser la de llevarte cerca del punto de no retorno, pero no eyacular hasta que se acabe el tiempo y puedas retomar la masturbación. La masturbación es una de las mejores maneras de entender cómo tu cuerpo responde a las relaciones sexuales con el fin de entrenarse para durar más en la cama. Sin embargo, no todas las masturbaciones te ayudarán y, de hecho, te puede entrenar para llegar al orgasmo más rápido si se hace incorrectamente.

### **La masturbación para mejorar tu habilidad de retrasar tu orgasmo:**

- En primer lugar, siempre usa lubricante. Lo que esto hace es simular la sensación de la vagina y recrea la sensación real de penetración más que la sensibilidad de una mano seca. Todo esto es parte de la recreación y la visualización de la experiencia, y debido a que la sensación de la masturbación con un lubricante es tan buena, esta disminuye los niveles de sensibilidad durante el coito.



- En segundo lugar, recuerda respirar correctamente - de acuerdo con los métodos que te enseñamos anteriormente.
- Como siempre sé consciente de tu nivel de excitación. Si sientes que tu eyaculación está llegando, baja de velocidad o toma un pequeño descanso.

## **Ejercicio de Masturbación 1:**

Aunque algunas investigaciones sobre el entrenamiento en la masturbación te tendrán masturbándote sin visualización o estimulación, nosotros favorecemos un enfoque que estimula el sexo tanto como sea posible.

Si bien todos tenemos diferentes ayudas que nos ayudan a excitarnos, podrían ser videos pornográficos, fotos eróticas, o un fuerte recuerdo de un encuentro pasado. Sea lo que sea, para este ejercicio lo necesitarás a mano y lo necesitarás para excitarte. También necesitarás al menos 15 minutos y necesitarás lubricante también.

Comienza en una posición que estimule al máximo. Eso podría ser acostado boca arriba, sentada en una silla, imitando el estilo de perrito o incluso de pie.

Ahora, una vez que estés en tu posición más estimulante, erecto y hayas aplicado el lubricante, comienza a masturbarte lentamente. Mantén un movimiento de vaivén constante y controlado a pesar de tu nivel de excitación o la velocidad en la que tu visualización o ayuda pornográfica se está moviendo.

***Si sientes el impulso de masturbarte más rápido, no lo hagas, concéntrate en cada frote de tu mano y visualiza el coito de verdad.***



El objetivo de este ejercicio es continuar masturbándote incluso cuando sientas que vas a eyacular. Para por 20 Segundos antes del punto de no retorno (que será cada vez más fácil a medida que trates este método cada vez más).

Ya sea que eyacules dentro de segundos, minutos, horas o al iniciar las relaciones sexuales, **estas técnicas van a trabajar para ti y te permitirán controlar tu orgasmo**. Puede parecer tedioso o innecesario, pero sin tener en cuenta tu situación puedes tener sexo más satisfactorio mediante la práctica de estos métodos.

## **Ejercicio: Masturbación 2: Rápido**

El método rápido es exactamente como el anterior pero con un movimiento más rápido, por lo general un par de frotos por segundo. La regla de los 20 segundos todavía se aplica aquí, pero los 20 Segundos llegarán más rápido cuando se trabaja a un ritmo más rápido.

Trata de no tomar atajos, trata de no perder el interés y sobre todo trata de no llegar al orgasmo. Trata de concentrarte, trata de visualizar y trata de tomarlo en serio. La práctica hace la perfección.

Si los ejercicios son un reto para ti al principio, no te preocupes, puede ser que tome un poco más de tiempo dominarlos que alguna que otra técnica que hayas probado aprender en el pasado, pero para tranquilizarte debes saber que estás en el camino correcto y que nuestras técnicas efectivamente funcionan.



## **Ejercicio: Masturbación: Método Combinado**

Como el título de este ejercicio indica, este método busca combinar los dos ejercicios que aprendiste anteriormente. La influencia que tiene el ejercicio individual es mínima, por lo que puedes comenzar con lo que prefieras y alternar cuando prefieras.

Esta tercera técnica refuerza los hábitos creados al tratar los dos métodos anteriores de manera individual. Esto se debe a que en el coito la velocidad a la que tu pene está estimulado varía en función de tu velocidad y la de tus parejas.

Practica la masturbación correcta tomándote tu tiempo, porque no quieres terminar hasta que tu mujer lo haga, por lo que debes masturbarte con eso en mente. Esta Técnica establece un tiempo para trabajar, algo así como 15 minutos y cuando llegues cerca de terminar desacelera, no termines hasta que se acabe el tiempo.

Esta es una manera de ayudar a entrenar a tu cuerpo y tu mente para durar más en la cama. Practica esta técnica, al igual que las otras, más de tres veces a la semana



## El Lado Fisiológico de la Eyaculación Precoz

### Estilo de Vida Saludable:

La siguiente sección de este informe detalla la importancia de una vida sana y equilibrada, y cómo esto puede derivar en una vida sexual sana. Cientos de estudios evidencian que el mantenimiento de la condición física puede hacer maravillas en relación a la eyaculación precoz, y la buena noticia es que tú no tienes que pasar horas en un gimnasio cada semana. Como la mayoría de los profesionales prescriben para una vida sana, te sugerimos un par de días a la semana de levantamiento de pesas ligero y cardio para mejorar tu energía y vida sexual.

Igual de importante son la dieta y los suplementos a los que te adhieras en tu vida cotidiana. Lo que ponemos en nuestros cuerpos es crucial en los niveles de la libido y el bienestar general.

Si bien puede haber algunos avances farmacéuticos (como el Viagra) en el mercado que pueden ayudar con una variedad de temas sexuales relacionados, **no funciona para la eyaculación precoz. De hecho, tiene el efecto contrario** ya que la mayoría de los usuarios experimentan excitación aumentada que conduce al clímax más rápido. Por lo tanto, es importante llenar a tu cuerpo con el tipo de sustancias y combustibles que proporcionen nutrientes importantes para tu cuerpo, que te permitirán relajarte más durante el sexo, tener más confianza, y en definitiva a durar más tiempo antes de llegar al orgasmo.

Los alimentos naturales para aumentar la testosterona y los niveles de serotonina en el cuerpo se pueden comprar fácilmente y tienen un gran impacto en los niveles globales del equilibrio del cuerpo.



## **Comidas para la Salud Sexual:**

Hay dos áreas principales donde tu dieta puede afectar tu poder de duración sexual. El primero es el desayuno. Como sabes, el desayuno es a menudo descrito como la comida más importante del día, ya que ofrece la energía para el resto del día. Eso incluye la energía sexual también.

Los mejores alimentos para energía prolongada y el enfoque son:

- Los alimentos que son ricos en riboflavina y tiamina pueden ayudarte a almacenar la energía de forma más eficiente si estás comiendo cereales y panes en el desayuno.
- Los alimentos que tienen un alto nivel de niacina en ellos. La niacina permite que la histamina fluya en tu cuerpo, que es importante para retrasar la eyaculación.

La segunda gran área donde los grupos de alimentos pueden mejorar tu rendimiento sexual está conectada con la circulación. Estudios han demostrado que los alimentos ricos en L-arginina como el maní, las nueces, castañas de cajú, lácteos, cereales, granola, ajo, verduras de color verde, ginseng, tubérculos, semillas, soya, pueden mejorar la funcionalidad sexual en los hombres, mejorando la circulación.

Otros alimentos que se sabe que ayudan con el sistema circulatorio son los alimentos que son ricos en ácidos grasos Omega-3. El salmón, la caballa, las semillas de lino, el halibut, y el pargo son excelentes fuentes de este nutriente. Los ácidos grasos Omega-3 también hacen que tu sistema nervioso funcione mejor, que a su vez ayuda con la salud sexual, la depresión y la fatiga.



## Suplementación Natural y Eyaculación Precoz:

Debido a que la eyaculación precoz a menudo está vinculada a la depresión y la ansiedad, algunos hombres creen que carecen de serotonina y que esto causa sus problemas, mientras que los médicos pueden recetar antidepresivos (como Prozac) para suprimir la negatividad en la mente del hombre afectado.

Mientras que los antidepresivos pueden trabajar para aquellos que están gravemente deprimidos, para la mayoría de nosotros es innecesario y puede tener efectos secundarios, como problemas para alcanzar una erección.

**Por lo tanto, este informe no respalda a ningún medicamento (natural o de otro tipo) para ayudar con la eyaculación precoz.**



La investigación continúa siendo llevada a cabo por muchas compañías para encontrar la cura mágica o píldora que reduzca los casos de eyaculación precoz (y es probable que sea una búsqueda provechosa también), pero mientras tanto la mejor opción disponible en el mercado podría ser un producto llamado Test-o-Boost.

Este producto ayuda en la recomposición los músculos a su estado normal y al igual que un fisicoculturista toma suplementos, este producto se puede utilizar para ganar capacidad de resistencia extra.

*Recomendamos que consultes a tu médico de cabecera antes si piensas tomar cualquier clase de suplementos incluyendo este.*



## Posiciones y Técnicas Sexuales para Durar Más en la Cama

### Sexo

Podemos enseñarte todas las técnicas de respiración, relajación y masturbación más conocidas para mejorar tu resistencia, pero lo que realmente quieres saber es cómo esto se relaciona con un rendimiento mejorado en el dormitorio.

Tu podrías estar pensando "¿y si yo sigo tus instrucciones al pie de la letra y después todavía tengo problemas en el dormitorio?". En esta sección exploramos maneras de hacer que dures más tiempo durante el sexo, con consejos sobre las posiciones sexuales y el control eyaculatorio.

### Posiciones Sexuales

Es muy evidente cuando estás en medio de las relaciones sexuales que ciertas posiciones tienen diferentes efectos en tu capacidad para mantener a raya a la eyaculación. Así como diferentes posiciones pueden ofrecer diferentes niveles de placer, también pueden ofrecer diferentes niveles de sensibilidad al hombre. El informe ahora te dará un resumen de las posiciones sexuales más comunes y explica las mejores maneras de mejorar la resistencia cuando participa en cada posición.





## Hombre encima (Misionero)



La posición sexual más común. La posición del misionero es la primera posición más utilizada y que probablemente todos hemos probado. Es fácil y placentera para ambas partes.

4

La mayoría de los expertos creen que esta posición hace que sea difícil controlar la excitación, pero nuestra investigación y la experiencia indican lo contrario. La tensión en los brazos y las piernas es importante en esta posición y hace que sea más difícil apoyar el

peso del cuerpo, es una posición romántica y clásica y el hombre es quien controla la velocidad de penetración.

La posición del "Misionero" es la posición más íntima. Las parejas pueden besar y abrazar, mirando a los ojos del otro y ver las expresiones faciales. Proporciona una gran estimulación al clítoris y punto G. Si intentas moverte hacia arriba apoyado en tus brazos, levantando la ingle unos pocos centímetros, habrá una mayor estimulación a través del contacto de tu hueso púbico y la vulva de la mujer.

Trata de hacer que doble sus piernas, lo que le permitirá a ella abrirse, y a su vez te permitirá penetrar más profundamente. Tu pareja puede poner sus pies bajo sus caderas y levantarse con la pelvis con el fin de tener un mejor aprovechamiento y control. Otra gran técnica es utilizar los glúteos (el trasero) para hacer palanca.



Tu compañera pone sus manos en tu trasero, y se apoya para levantarse y coincidir con tus penetraciones. Ella tiene el control de la intensidad de la posición, variando el ritmo y el ángulo de presión para que pueda maximizar la estimulación del clítoris.

También, trata de hacer que ella mantenga las piernas juntas, mientras tú ubicas tus piernas a cada lado de las de ella. Esto moverá el pene hacia atrás y adelante sobre el clítoris mientras la estás penetrando. Esto aumenta enormemente el placer para ambos.

## Mujer Encima



La segunda posición sexual más popular es cuando la mujer está encima. Esto se puede hacer ya sea con tu pareja frente a ti o con su espalda hacia ti.

Esta posición es tan ampliamente bien recibida porque la chica puede controlar la velocidad y dirección del sexo y al mismo tiempo su propio placer. A menudo es más fácil para los hombres el controlar su eyaculación.

Debido a que tú estás recostado boca arriba y en un estado relajado, esto significa que puedes prestar más atención a tus fases de excitación, concéntrate en tu respiración, e involucra a tus músculos PC. El nuevo enfoque te permitirá tomar conciencia de tu velocidad y movimiento y de un sexo más duradero.



Alteraciones leves a tus posiciones a menudo pueden hacer una gran diferencia, dependiendo de lo que quieres lograr. El ir más rápido, más lento, moviendo piernas o caderas un poco, o flexionarse de diferentes maneras puede lograr resultados variables.

Experimenta con ellas sin importar lo que estés tratando de lograr, y mientras que estás buscando superarte en la cuestión de resistencia no puedes ser egoísta, y tienes que probar al máximo para hacer que la experiencia sea agradable para los dos.

## Estilo de Perrito



El estilo perrito es una posición que es sinónimo de animalidad e instinto y ofrece máxima excitación y atractivo para hombres como mujeres. Para los hombres, es una sensación de dominio y para las mujeres la sensación es de estar siendo 'tomadas'. La posición también lleva en sí a una penetración profunda y la estimulación del punto G.

Recomendamos aliviar la presión sobre las piernas, evitando estar de cuclillas, y en su lugar, sentarte en tus rodillas, o de pie en el borde de la cama.

En términos de control del orgasmo, cuando una mujer está de rodillas y empuja su trasero hacia arriba para el perrito, su cuerpo, naturalmente, se abre un poco más. Esto permite una penetración más profunda, y menos estimulación en la cabeza del pene, lo que te ayudará a durar más tiempo.



Una experiencia alternativa más íntima al estilo de perrito puede ser el tener a tu pareja recostada en su vientre y tú recostado encima de ella.

Esto permite un contacto más íntimo, tanto física como verbalmente.



## Lado a Lado



También conocido como el cucharear, esta es una gran posición para que dures más antes del orgasmo. No sólo eso sino que también ayuda cuando estás cansado, cuando tienes ganas de sexo por la mañana, y si tienes problemas de espalda u otras limitaciones físicas. La intimidad está de nuevo en lo más alto en esta posición con muchos besos y abrazos en común.

Lo mejor es hacer "tijera" o entrelazar tus piernas con las de tu pareja, en lugar de tener sus piernas alrededor tuyo, esto ayuda a cambiar el peso y crear un nuevo ángulo y posición, lo que es bueno para que tengas más control.



## De pie



Una posición un poco más subida de tono y menos tradicional es la de pie. Si se dejan llevar por el momento, la belleza de esta posición es que se puede realizar en cualquier lugar que sea seguro. Sin embargo, puede ser difícil debido a las diferencias de altura y ángulos.

Por lo tanto, trata con un apoyo como una mesa o una pared, y experimenta con ángulos y posiciones de las piernas hasta que encuentres algo que sea conveniente para los dos y te permita centrarte en controlar tu excitación y la eyaculación posterior.



## Retrasando tu Orgasmo

A pesar de que las técnicas ya comentadas en este informe te tendrán en el camino correcto para lograr una mayor capacidad de resistencia sexual, todavía hay algunas técnicas que puedes utilizar en el dormitorio para retrasar el orgasmo mientras te encuentras todavía en la fase de entrenamiento.

La primera opción es usar un condón cada vez que tengas relaciones sexuales. No sólo es este seguro por razones obvias, sino que también desensibiliza a tu pene y alarga el sexo. Son fáciles de encontrar y te con ellos aumentarás la duración de tus encuentros sexuales.

En segundo lugar, encuentra una posición que funcione para ti. El informe ha descrito las posiciones más comunes que todos usamos, y una que funciona para una persona puede no funcionar para otra. En consecuencia, te sugerimos que encontrar algo que funcione para tu conjunto individual y único de circunstancias. Comienza con eso y aférrate a ello.

Mirando hacia atrás a las técnicas de masturbación que practicamos antes, si encuentras que es más fácil que dueres más tiempo con el método más lento, entonces, recrea eso en el dormitorio y viceversa para el método rápido. Del mismo modo, justo antes de llegar al orgasmo detente y ralentiza tus roces.

Recuerda siempre mantener tu respiración bajo control, y usa los métodos que se discutieron en la sección de la respiración de este libro. También debes aplicar las técnicas del músculo PC.



Si tu pareja está lista para ello, intenta romper la intensidad de la relación sexual con una conversación normal. Este método de distracción espera quitarte las ganas de eyacular y mantener tu mente ocupada en otras cosas aparte de la excitación.

Otra técnica que puedes tratar para contrarrestar tus eyaculaciones prematuras es controlar tus impulsos cuando piensas que estás cerca de eyacular, al tomar conciencia de que estás cerca de eyacular puedes acortar tus frotos o penetrar a tu pareja totalmente sin frotar mucho para permitir que tus niveles de excitación caigan.

Cuando tienes relaciones sexuales, estás haciendo en general el movimiento de entrada y salida en el misionero o perrito, y ella va arriba y abajo cuando está en la parte superior. Al empezar a darte cuenta de que tu nivel de excitación es cada vez mayor, detén el movimiento de empuje.

Así, puedes constantemente ir y venir. Haz algunos empujes y luego descansar en el interior con poco o ningún movimiento. Empuja de nuevo, luego descansar. Cuanto más profundo te quedas, menor estimulación obtendrás. *Muchas mujeres obtienen más placer teniendo relaciones sexuales de esta forma.*

Cambiar de posición con frecuencia también puede ayudar. Esto es porque el movimiento constante y el tiempo de inactividad reducen el nivel de excitación. Positivamente, a las mujeres no les importa esto, ya que mantiene las cosas emocionantes y da la impresión de que estás seguro y dominante. Esto incluye cambiar de tener penetración a sexo oral y a recuperarte sin que las mujeres pierdan su excitación.

También hay formas de detener por completo el sexo, re-cargarse, y luego tener sexo otra vez.



Ahora, cuando pones todo junto, puedes combinar cada una de estas técnicas. Por ejemplo, puedes comenzar con tener una conversación normal. Luego provocar, iniciar los juegos previos y controlar tus impulsos durante la relación de una forma burlona.

Si tienes un aire de confianza que te dice que estás en control total, entonces a ella le va a encantar. Todas estas técnicas van a enviar este mensaje. Y, con el tiempo, te volverás mejor y mejor en duración en diferentes posiciones utilizando diferentes técnicas. Pronto no necesitarás las técnicas y consejos, y el sexo de larga duración se convertirá en algo natural y cotidiano.

## La Importancia de la Comunicación

Los hombres son de Marte y las mujeres son de Venus es una cita muy conocida que describe los entresijos de los hombres y las mujeres y cómo se comunican. Los hombres tienden a amar lo físico, mientras que las mujeres aman con más corazón y más emoción. Pero el sexo es el sexo, no importa el género.

A veces el sexo es bueno. A veces el sexo es malo. A veces el sexo es rápido, y a veces es lento. Nunca es realmente lo mismo con nadie. No vale la pena preocuparse tanto como la gente lo hace.

Esta sección examinará otras maneras de disfrutar de una relación satisfactoria, con la comunicación y menos énfasis en el sexo.





## **El Papel de la Pornografía**

La pornografía daña nuestra vida sexual, pero ¿hasta qué punto?, los expertos a menudo discuten sobre esto. Algunos creen que la pornografía es una terrible directriz para el sexo debido a la naturaleza poco realista de la misma, el hecho de que los actores son profesionales, el rodaje ha sido editado y las películas a menudo están enfocadas a los hombres no mujeres.

Lo hace mecánico y robótico y carente de intimidad. Al basarse en el sexo como un estimulante esta enseña y te entrena en malos hábitos que pueden afectar tu sexo en vivo y copiar los malos hábitos (movimientos rápidos) que podrían afectar a tu clímax. El sexo basado en un guion porno también carece del aspecto emocional que a menudo es buscado por las mujeres.

Sin embargo, de la misma manera, que el porno entrena al cerebro para liberar más endorfinas que lo natural en respuesta a una sobrecarga de estímulos sexuales. Después de un tiempo, nuestros cerebros se vuelven insensibles y desarrollan una necesidad de estímulos cada vez más altos con el fin de llegar a la misma excitación y emoción. Así comienza la espiral hacia más porno duro y mayores cantidades del mismo.



## **Comunicándose Basado en las Diferencias**

A veces se puede sentir que los hombres y las mujeres son de planetas diferentes (de ahí la cita anterior), la comunicación puede ser difícil entre los dos, lo que puede causar fricciones en las relaciones, y problemas persistentes.

Ten la seguridad, hay una serie de cosas que los hombres pueden hacer para que el proceso de comunicación sea mucho más fácil. Son bastante simples en realidad, y harán un mundo de diferencia para ti y tu relación.

De la misma manera que en la toma de conciencia acerca de la eyaculación precoz, es necesario tomar conciencia de las diferencias que existen entre hombres y mujeres. Tienes que tener en claro que estas siempre estarán aquí, debes ser empático y tienes que adaptarte a las diferencias. Específicamente para el sexo, si una mujer no siente que está siendo escuchada, ella comenzará a congelarse emocionalmente y sexualmente. Este patrón continuará a menos que tú lo rompas.

Una frustración como esta puede conducir a la frustración en el dormitorio o una completa falta de voluntad de tener un acercamiento íntimo. Así que la respuesta es simple. Basta con escuchar. Independientemente de lo que una mujer quiera hablar contigo, si se trata de una historia, un tema emocional, alguna preocupación, una pregunta, o cualquier otra cosa, ella sólo quiere que tú escuches. Como se mencionó anteriormente, las mujeres buscan una conexión emocional, y una manera de hacerlo es mediante escuchar y comunicarse efectivamente.

La buena comunicación es una parte fundamental de una relación sana. Cuando las personas dejan de comunicarse bien, dejan de relacionarse bien y el estrés puede realmente generar una desconexión.



## **La Comunicación honesta**

Es Parte de cualquier relación. Cuando ambas personas se sientan cómodas expresando sus necesidades, temores y deseos, la confianza y los lazos se fortalecen.

Por otra parte, las relaciones se deterioran cuando lo que se necesita y se quiere no se expresa; las frustraciones resultantes se acumulan y dan como resultado el aumento de la ansiedad y el malestar.

Esto es particularmente probable que ocurra con las relaciones sexuales, cuando los problemas o desacuerdos sobre temas sexuales no se discuten abiertamente y honestamente. Si este es el caso en tu vida personal, entonces aquí está el cómo hacer para mejorar las cosas. Nota, este es un ejercicio que tiene que ver con tu pareja sexual.

## **Juego previo vs. Sexo**

Los consejos sobre comunicación que hemos enumerado anteriormente te ayudarán a fortalecer tus relaciones y fortalezca tu vida sexual. Eso es importante en la construcción de la confianza y el desarrollo de una relación que podría derivar en una relación sexual. Es importante que a través de la comunicación pongas a la mujer en el estado de ánimo más adecuado para el sexo. Una vez que ella lo esté, tú puedes comenzar a experimentar dentro de los reinos del juego previo.

Siguiendo con el tema de los deportes, los hombres tienden a calentarse rápidamente y luego salir a jugar el juego con poca preparación. Puede ser una respuesta arrogante que indica que no es necesaria la práctica y estamos dispuestos a llevarlo a cabo desde el principio.



Pero los juegos previos no pueden seguir el mismo modelo. Los hombres tienden a correr a través de los juegos previos y quedar atorados directamente en el sexo. No sólo es esto decepcionante para las mujeres sino que también alude a un poco de egoísmo o falta de respeto.

El juego previo para las mujeres es más importante que el sexo, y los juegos previos para ella comienzan con la comunicación global con ella. Tú debes trabajar en el cerebro de la mujer antes de trabajar en su cuerpo. Seduciendo y relajando su mente, después seduciendo y relajando su cuerpo, le hará pensar que eres el mejor amante que nunca.

*Es especialmente importante que la mujer tengan éxito en el juego previo, ya que a las mujeres les toma un tiempo más largo que a un hombre llegar hasta el nivel de excitación necesaria para el orgasmo.*

El juego previo comienza con cosas como la escucha, el contacto visual, la apertura de puertas del edificio y las puertas del coche, sacar la silla, sostener su mano, tocarla suavemente, flores inesperadas, el desayuno en la cama, cocinando su cena favorita, sorprendiéndola con su perfume favorito, la lista podría seguir y seguir.

Culmina con el cursor pre-sexual del tacto, el olfato, la vista y el coqueteo. Ninguna de las técnicas son difíciles de implementar, si amas a tu pareja, haz que crea que es especial y única para ti. Estas caballerosidades, como los gestos deben mantenerse durante la duración de una relación y no sólo al principio.



## El Arte de Hacer que una Mujer se Relaje

La mayoría de las mujeres no se sienten "en el estado de ánimo" para tener relaciones sexuales si no se relajan. Eso hace que sea importante saber en qué maneras se relaja a tu pareja y qué medidas puedes tomar para ayudarla a relajarse.

Para que las mujeres logren el estado de ánimo adecuado para la actividad sexual, las tensiones internas y externas tienen que ser cerradas, y cuando ayudamos a terminar con esto, las mujeres se sienten como que hemos contribuido a su sensación de relajación.

Las siguientes técnicas pueden trabajar para diferentes mujeres para ayudarles a relajarse:

- Un masaje de espalda o cuello.
- Un masaje en los pies.
- Un baño.
- Relajarse con ella en una bañera de hidromasaje.
- Acariciándole el pelo mientras ella escucha su música favorita.

Es necesario darse cuenta de eso con tu pareja. Cada relación es diferente.

Los cinco sentidos (tacto, olfato, vista, gusto y oído) también juegan un papel importante en poner tu mente en calma. El cuerpo de una mujer no se emociona a menos que su mente esté en paz. Si su mente está en paz, su cuerpo va a estar a gusto, y su cuerpo va a estar en un estado y lugar maravilloso para la excitación.



## Los Cinco Sentidos

Hemos hablado brevemente de la importancia de los sentidos en todo esto, las páginas siguientes describen los sentidos individualmente.

### Vista

Aparte de la atracción física, la vista también puede ser importante en base a la limpieza de los alrededores en los que la relación sexual está a punto de tener lugar. Por lo tanto, es importante mantener la habitación (generalmente el dormitorio) ordenado y hacer que tu pareja se sienta a gusto y cómoda.

La mujer agradecerá si tienes tus sábanas limpias, recoges tus calzones, y guardas los platos que están empezando a acumular moscas y moho. Haz que sienta como si tuvieras un poco de respeto por ti mismo.

### Oído

Las mujeres responden bien a la seducción a través de sus oídos. Haciéndole un cumplido en voz baja directamente en la oreja es una gran manera de conseguir que se entusiasme.

De la misma manera, los ruidos externos, tales como un CD de música instrumental de fondo pueden aumentar el estado de ánimo. Por lo general es mejor reproducir música sin letra para eliminar letras torpes y la tentación de concentrarse en las letras y para aliviar realmente la mente.

### Gusto

La comida y la bebida también pueden desempeñar un papel en toda la experiencia sexual, con algunos alimentos creando apoyos excelentes y románticos en el dormitorio. Algunos alimentos para probar son las aceitunas, fresas, uvas, chocolate o queso. El vino es un buen alcohol que va bien con el queso y el chocolate. Una boca limpia es siempre una necesidad, cosa que todo el mundo sabe pero no está demás recordar.



## **Olfato**

La sección del cerebro que registra los olores y aromas juega un papel importante en la seducción, y es la razón por la que el perfume se vende tan bien. Asociamos olores con personas o lugares, así que es importante crear un sentimiento similar y “disparadores” de memoria para el romance y el sexo contigo y tu pareja.

Las mujeres pueden “prenderse” fuertemente por la loción de un hombre, o incluso por su olor natural. Pero también es una buena idea mantener una vela aromática encendida o enchufar un ambientador también para dar a la zona un agradable olor.

## **Tacto**

Una vez que has hecho tu mejor esfuerzo para relajar los otros 4 sentidos, ahora es el momento de relajar su cuerpo con tu tacto. Las mujeres responden mejor al tacto, y serán todas tuyas si estás escuchando a su cuerpo y concentrándote en sus movimientos para entender lo que quiere. Te darás cuenta que su respiración cada vez va más rápido o es más profunda.



## Cómo Relajar Tu Cuerpo

Ahora que has aprendido a relajar tu mente, es el momento para que aprendas cómo relajar tu cuerpo. El objetivo de relajar tu cuerpo es hacerla sentir como si no hubiera otro lugar en el mundo en el que quisieras estar. Besos largos, toques, contacto visual y coqueteos, son parte de este proceso y contribuyen a la satisfacción y relajación de la mente y la culminación exitosa de los juegos previos.

Estrictamente hablando, las mujeres no necesitan necesariamente ser tocadas sexualmente para excitarse o relajarse. Muchas mujeres prefieren sólo ser abrazadas, tocadas, o un beso en la frente por el hombre con el que están. Les hace sentirse acogidas y queridas, lo que a su vez las prende sexualmente.

Besar es el gesto romántico que enciende la mayoría de los encuentros sexuales y a menudo pone a una mujer en el estado ideal más que cualquier otro método. El beso puede variar de besos rápidos, a largos y duraderos. Todos funcionan bien para construir el romanticismo y crear el erotismo. Las mujeres responden diferente a los diferentes estilos de besos, así que asegúrate de saber lo que le gusta a tu mujer y en los diferentes momentos en que los quiere.

***La espontaneidad es tu amigo en el arte de besar.*** Intenta robar un momento al agarrarla por el brazo y besarla cuando ella esté cepillándose el pelo o limpiando sus platos. Dale un beso contra la pared, sosteniendo sus manos a su lado, o acunando los lados de su cabeza en tus manos. Esto comenzará la preparación para la excitación sexual.

El arte de los juegos previos está poniendo a todo su cuerpo listo para el sexo, no te pierdas ninguna parte de su cuerpo. Toca su cara, cabeza, cuello, orejas, pies, piernas, espalda, senos, estómago, nalgas, hombros, manos y vagina con tus besos y toques. Masajea esas áreas en la forma en que le gusta, ya sea duro o suave, con lubricación o a secas.





Las siguientes técnicas asociadas con el tacto deben hacer maravillas con tu pareja (dejando a un lado las preferencias individuales):

- Los hombros y el cuello son un área muy sensible para las mujeres y un área que si se tocan adecuadamente puede ponerlas realmente excitadas. Utiliza tus labios, dedos y la lengua en agradables movimientos circulares con una presión muy ligera.
- Un punto dulce en todas las mujeres es de la parte inferior de la oreja hasta la parte superior de su cuello. Acarícialo el cabello y lentamente besa y lame su cuello hasta los hombros.
- La espalda puede soportar un toque un poco más pesado y por lo tanto es una zona ideal para los toques y masajes profundos. La curva del sacro, que se encuentra por encima de la curva de las nalgas, es un área sensible en la parte posterior de la mujer y puede traer una gran emoción para ella cuando se frota y se toca. Frotar la espalda baja y glúteos pueden estimular el área de la ingle.
- El quitarle las dudas a una mujer de mostrarte su trasero, puede proporcionar una excelente plataforma para la excitación y la experimentación. Sólo tú y tu pareja pueden determinar qué tan cómodos se encuentran ambos con esta área, pero sí permite algunos escenarios atractivos y de descubrimiento.
- Los senos, a menudo el lugar favorito del hombre, sólo deben ser tocados con moderación. Siendo una parte más que sensible y que complementa maravillosamente la experiencia sexual, a menudo se gasta demasiado tiempo gravitando a estas áreas perdiendo el enfoque de otras áreas. Lo mejor es tocar y lamer estas cuidadosamente y de manera conservadora.



- El cabello es otra área que las mujeres aman que sea tocado y jugado. Para hacerlo con eficacia, masajea la parte superior del cuello y levanta el cabello y besa a tu pareja para la más alta excitación. Un buen masaje en el cuero cabelludo, o la sensación de tu cálido aliento contra su cabeza también harán que una mujer se excite.
- La cara se compone de varios elementos que se suman a la experiencia sexual y la estimulación sexual. Es importante ser suave en la cara, ya que está formada por los labios, la mandíbula, la nariz y otras partes sensibles que también son importantes para las funciones corporales. Usa las yemas de los dedos y la lengua para trazar el contorno de los rasgos.
- En penúltimo lugar, trata de concentrar un poco de atención en los oídos y los lóbulos de las orejas. Trata de respirarle suavemente al oído para que sepa que estás ahí y pueda responder a tus avances.
- Por último, las extremidades (pies, manos, muñecas y brazos) son un área para centrar el contacto durante todo el día. Debido a que se pueden tocar en público ayudan a crear una acumulación de tensión sexual, así como a crear intimidad en una relación. No sólo eso, sino que el toque de las extremidades ayuda a reducir la tensión.

La lección importante a tomar de todo esto, de los consejos de juego previo y relajación dados anteriormente, es que es importante entender tus necesidades y deseos y las de tu pareja. Sé paciente y abierto a la comunicación con tu pareja y a medida que aprendas más sobre ella, tus esfuerzos sexuales serán mucho más fructíferos.

Al centrarte en el juego previo mutuo y no solo en "venirse" cambiará tu atención de ti a ella, y a su vez mantendrá tu mente fuera de la importancia de durar más en la cama. La mente es muy, muy potente por lo que este informe recomienda usarla a todo su potencial para ayudar a superar tu ansiedad sexual.



## Un Toque Más Íntimo

Como vimos durante la explicación de contacto más arriba, los dedos juegan un papel importante en descubrir el cuerpo de una pareja y descubrir lo que le gusta. Lo mismo puede decirse con los dedos durante los juegos previos, sobre todo cuando están en contacto con la vagina. La comunicación es la clave una vez más para entender cómo a tu pareja le gusta que la toquen.

Comienza con las manos limpias, con las uñas cortas y siempre lava muy bien las manos antes de entrar en contacto con las áreas sensibles de una dama.

Para crear la excitación sexual, a algunas mujeres les gustará la estimulación del clítoris inmediata, mientras que otras pueden preferir calentar otras áreas como la vulva. Recomendamos el uso de lubricante, para evitar que las mujeres se sequen. Debes encontrar un lubricante que funcione para ti. Esto podría incluir con sabor, basado en aceite o agua, y la experimentación es parte de la diversión.

Las mujeres por lo general te guiarán en este enfoque al mover su torso en la dirección en la que ellas quieren que las estimules. Sigue sus movimientos para encontrar un lugar en el que estén contentas.

Independientemente de qué movimiento o en qué posición estés cuando estás utilizando tus dedos en ella, es importante comenzar con movimientos más grandes y luego pasar a movimientos más concentrados más pequeños. También debes manejar correctamente tu velocidad. Comienza lentamente y poco a poco empieza a moverte más rápido.



## **Método a Prueba de Todo:**

1. Es fácil averiguar lo que va a excitar más a tu mujer al variar la velocidad, el grado de presión, y el movimiento de los dedos. Siempre es una buena idea descansar la palma de tu mano sobre la zona donde comienza el vello púbico (pubis) y aplicar presión. Coloca una mano bien lubricada sobre sus labios vaginales, los dedos apuntando hacia su ano. Jala hacia arriba hacia el ombligo. Experimenta tocando sus labios internos y externos con suavidad. Tira suavemente un labio y luego al otro. Frota los labios exteriores suavemente entre el dedo índice y el pulgar, luego los labios internos.
2. Coloca la palma de tu mano en la región de vello púbico y descansa los dedos suavemente en los labios. Coloca el pulgar en su muslo. Suavemente, presiona la palma en su monte de Venus y comienza a mover la mano en un pequeño movimiento circular. Tu palma no debe moverse mucho sobre su piel durante este proceso. En su lugar, su piel debe moverse por debajo de tu palma.
3. Repite este proceso hasta que hayas hecho 8-10 círculos. A continuación, levanta los dedos y suavemente toca sus labios vaginales alrededor de una vez cada segundo hasta que le hayas dado 8-10 tocaditas. Después de que hayas hecho esto, apoya tu mano durante 6-8 segundos. A continuación, repite la rutina completa tanto como tú y tu pareja lo deseen.



## Conclusión

Este informe se ha elaborado para ayudarte a durar más tiempo en el sexo, pero más allá de eso también te ayudará en tu rendimiento sexual en general. Comienza algunos de los ejercicios hoy mismo y ten paciencia y confianza en que si los sigues tal y como los hemos explicado aquí, estarás en buen camino hacia el éxito y la satisfacción sexual.

¡Buena Suerte!

*Rafael Cruz*

E-mail: [clientes@maestrodorgasmo.com](mailto:clientes@maestrodorgasmo.com)

Sitio web: [www.maestrodorgasmo.com](http://www.maestrodorgasmo.com)