

## 10 Dicas Infalíveis Contra Ejaculação Precoce!



## **10 Dicas Infalíveis Contra Ejaculação Precoce!**

<b>10 Dicas Infalíveis Contra Ejaculação Precoce</b> .....	3
1ª Dica – Prolongue as Preliminares. ....	4
2ª Dica – Controle a Ansiedade.....	4
3ª Dica – Relaxamento e Respiração. ....	6
4ª Dica – Busque Informações Precisas e Não Inúteis.....	7
5ª Dica – Mova Sua Energia. ....	9
6ª Dica – Não Faça Uso de Cremes Retardantes. ....	10
7ª Dica – Exercícios Kegel.....	10
8ª Dica – Técnica da Masturbação.....	11
9ª Dica – Varie de Posições.....	11
10ª Dica – Pratique Exercícios Kegel.....	12

## 10 Dicas Infalíveis Contra Ejaculação Precoce

Para **superar** a ejaculação precoce, você pode realmente encontrar soluções que você pode realmente fazer você mesmo.

Na maioria das vezes, a ejaculação precoce pode ser algo que **a maioria dos sofreadores tem vergonha de falar** e, portanto, permanece sem tratamento e pode levar a tensões na relação ou pode tornar-se mais frustrante para o sofredor.

Encontrar **maneiras de** superar a ejaculação precoce deve começar com noções básicas sobre por que isso acontece.

Maioria das vezes, os fatores que levam à ejaculação muito precoce **são psicológicos** na natureza, apesar de vários problemas de saúde também podem levar a ejaculação precoce para os homens.

Chega de ejaculação precoce, não perca mais os seus relacionamentos, e seja feliz junto com sua parceira, **aprenda como resolver** esse problema.

## 1ª Dica – Prolongue as Preliminares.

Concentre-se nas preliminares, mesmo que a sua ejaculação venha rapidamente durante a relação sexual, você ainda pode dar à sua parceira uma grande experiência sexual **através de preliminares** mais extensas.

Nunca vá direta ao ponto, seja paciente e muito carinhoso, são as preliminares **vão ajuda-lo** a Controlar a Ejaculação.

Faça a parceira ter orgasmo pelo menos uma vez, empenhe-se em conduzi-la ao orgasmo, **estimule-a** com massagens, carícias e toques no clitóris e no ponto G.

Quando a mulher é satisfeita nas preliminares, mesmo um ejaculador precoce não a incomoda.

## 2ª Dica – Controle a Ansiedade.

A ansiedade do desempenho sexual **é um sofrimento** psicológico generalizado entre a maioria dos homens, que estão sujeitos a uma pressão cultural cada vez mais competitiva e menos tolerante com o fracasso sexual.

Muitos sexólogos salientaram que constantes vezes o **inimigo número um** da ejaculação precoce é apenas ansiedade e inexperiência.

A preocupação constante que você tem de não conseguir o controle, primeiro de tudo você deve ter a atitude certa.

Quanto mais você tem esses pensamentos circulando em sua mente, você vai ter o seu problema de ejaculação precoce.

Todo homem que sofre de ejaculação precoce se preocupa demais até mesmo antes de começar uma relação se **será capaz** de satisfazer sua parceira.

A melhor coisa para fazer, é parar de sofrer antes da hora, de sentir frustração e preocupação constante, antes do ato sexual.

Se você sofre de ejaculação precoce, você sofre de ansiedade generalizada, e a **maior causa** de Ejaculação Precoce é a ansiedade.

Ao invés de se preocupar se irá satisfazer a sua parceira, aproveite o momento durante o ato sexual que ela vai entender o seu problema.

Peça para sua companheira fazer uma boa massagem em todo o seu corpo com toques no estômago, coxas e outras áreas e **preste atenção** às sensações de ansiedade ao alívio.

Viva o momento e comece a ver as coisas de forma diferente, e tente se superar cada dia mais.

**Concentre** toda a sua atenção para a atividade que você está fazendo no momento.

Lidar com o corpo exposto, vulnerável, ajuda a reduzir a ansiedade.

### **3ª Dica – Relaxamento e Respiração.**

Antes de tudo, eu quero te dizer que a **respiração correta** pode aumentar a resistência do homem, e a pressa é inimiga do controle ejaculatório.

Feche os olhos. Inspire pelo nariz (língua colada no céu da boca) e segure por 3 segundos. Expire pelo nariz lentamente. **Faça isso dez vezes** e relaxe os músculos faciais.

Repita a sequência de três a cinco vezes. Pratique esse exercício várias vezes ao dia e aprenda a respirar, **pratique sempre** os exercícios de respiração.

Se você respirar de forma pausada e correta, **você vai reduzir** a sua ansiedade, e como a ansiedade é uma das maiores causadoras deste mal, precisamos minimizá-la ao máximo.

## 4ª Dica – Busque Informações Precisas e Não Inúteis.

Use técnicas que atacam a verdadeira raiz da ejaculação precoce!

Eu posso te afirmar que 99% das informações que você vai encontrar na internet sobre a ejaculação precoce é inútil.

## **Por quê?**

Porque nenhuma dessas técnicas ataca a verdadeira raiz da ejaculação precoce.

Algumas destas "soluções" são os seguintes:

- Usar antidepressivos;
- Apertar o pênis para parar a ejaculação;
- Beber álcool;
- Masturbar antes do sexo;
- Pensar em futebol ou matemática ao fazer o amor;
- Tomar comprimidos à base de plantas;
- Usar cremes retardadores;

Se você estiver usando essas técnicas para durar mais tempo na cama, então vou lhe dizer uma coisa.

## **Você está fazendo tudo errado!**

Nenhum deles ataca a verdadeira raiz da ejaculação precoce.



Os métodos que **realmente** funcionam são aqueles que treinam seu corpo e sua mente.

Aqueles que permitem que você veja o progresso com o passar dos dias.

E o mais importante, aqueles que são baseados na ciência e não em suposições infundadas ou palpites.

## 5ª Dica – Mova Sua Energia.

É mais fácil para retardar a ejaculação, concentrando-se em **mover** sua energia sexual **através** de seu corpo, em vez de se concentrar em não ejacular.

Interrompendo o movimento, relaxando um pouco e respirando profundamente e lentamente.

Feche os olhos, como a maior estimulação para o homem é a visão, o indicado é **fechar os olhos** para diminuir a necessidade de ejacular logo.

## 6ª Dica – Não Faça Uso de Cremes Retardantes.

Não faça uso de cremes que prometem reduzir a sensibilidade durante as relações, pois não resolvem o problema e **atrapalham** o prazer.

Você precisa de **paciência, disciplina** e treinamento adequado para eliminar a Ejaculação Precoce.

## 7ª Dica – Exercícios Kegel.

Os exercícios de Kegel **são benéficos** no tratamento da ejaculação precoce, exercitando seus músculos responsáveis por controlar sua ejaculação e ajudando você a ganhar mais controle de sua pélvis.

Também dizem que é bom para disfunção erétil.

Na verdade, a ejaculação precoce pode ser tratada, mas você também deve certificar-se de que sua escolha de tratamento não irá colocar você em perigo.

## 8ª Dica – Técnica da Masturbação.

Masturbação ajuda a controlar a ejaculação, mas é preciso algum treino, **e não deve ser praticada antes do sexo.**

Segundo o site [ejaculacaoprecocenuncamais.com.br](http://ejaculacaoprecocenuncamais.com.br), a masturbação deve ser praticada até se aproximar do orgasmo e então o homem deve parar a estimulação.

Isso ensina **corpo e mente** a prolongarem a fase de excitação, além de aumentar os níveis de autoconfiança.

## 9ª Dica – Varie de Posições.

A posição sexual também **influencia** na velocidade da ejaculação.

Varie de posições, de prazeres e mostre a sua parceira que você gosta de fazer algo diferente durante o ato sexual, isso irá **reduzir a pressão psicológica** e a ansiedade quanto ao desejo de poder controlar a Ejaculação Precoce.

A tradicional posição **papai e mamãe** é uma delas, pois mantém o corpo tenso, principalmente os braços e acelera o processo.

Prefira posturas que aliviem essa tensão, como mantendo a parceira por cima.

## 10ª Dica – Pratique Exercícios Kegel.

Técnicas geralmente indicadas para as mulheres **são importantes** para os homens também.

Pratique exercícios de Kegel, contraindo o músculo pubocóccigeo.

Os exercícios de Kegel **é o melhor exercício** que existe para eliminar a ejaculação precoce.

O guia Ejaculação Precoce Nunca Mais ensina como praticar sem complicações esses exercícios. Mais informações em:  
**<http://www.ejaculacaoprecocenuncamais.com.br>**

## 10 Dicas Infalíveis Contra Ejaculação Precoce!

A ejaculação precoce **pode ser** facilmente curada, mas o problema é tanto físico como mental, por isso, você tem que atacar a raiz do problema.

Tudo o que **você precisa** é de paciência, disciplina e treinamento adequado para eliminar de vez a Ejaculação Precoce.

Milhares de homens já conseguiram eliminar completamente e de modo infalível, a ejaculação precoce.

E se você quiser saber como eliminar esse problema: com **explicações passo a passo** e em detalhes, eu convido você a dar uma olhada e **baixar agora** o guia **Ejaculação Precoce Nunca Mais**.

**Trate Sua EJACULAÇÃO PRECOCE em 8 Semanas ou Menos, com técnicas 100% naturais, maiores detalhes em:**  
<http://www.ejaculacaoprecocenuncamais.com.br>