

"LA REVOLUTION DE L'ENDURANCE SEXUELLE"

Le Guide Ultime Pour Retarder L'orgasme

Des instructions par étapes pour traiter naturellement les
problèmes de l'éjaculation précoce

Méthode Du Contrôle Total de L'Ejaculation Précoce



© 2014 Copyright Xavier Perron, en
collaboration de Fabrice Lagarde &
Philippe Quentin

<http://www.ejaculationprecoce.net>



Avertissement

La création de cet ebook a été conçu avec soin et a seulement pu être réalisé après des années de recherche. C'est pourquoi nous sommes convaincus qu'il contient des informations précieuses pour ceux qui souhaitent retarder leur éjaculation.

Il est illégal de copier, distribuer ou d'utiliser cet ebook dans son ensemble ou une des parties de celui-ci. Cet livre est un produit dérivé créé en 2013 et dont tous les droits sont réservés.

Lorsque vous avez acheté ce livre, vous avez accepté l'avertissement sur notre site www.ejaculationprecoce.net. La copie, la distribution ou l'utilisation d'un dérivé de ce livre est strictement interdite.

Avec les possibilités qu'offre l'internet, nous sommes capables de détecter le plagia car notre rôle est de faire respecter les droits d'auteur et de dénoncer toutes personnes qui violeraient ces droits.

Ne soyez pas surpris si nous intentons une procédure judiciaire contre ces personnes mal attentionnées, si nous le jugeons nécessaire.

Maintenant....commençons notre programme pour satisfaire avec succès la partenaire que vous désirez!

INHOUD

Introduction	4
La Définition De L'éjaculation.....	6
Quelles sont les phases qu'un homme traverse pour parvenir à une éjaculation?	7
Combien de fois les hommes parviennent-ils à éjaculer?	8
Que contient le sperme?.....	8
Conclusion	9
Comment le pénis fonctionne-t-il?.....	10
Comment l'érection fonctionne-t-elle?.....	10
Comment arrive-t-on à l'éjaculation?.....	12
L'éjaculation dans la pratique	13
Quand parle-t-on d'une éjaculation précoce?.....	13
Pour quelle raison souhaiterait-on retarder l'éjaculation ?.....	14
Comment puis-je retarder l'éjaculation le plus longtemps possible?.....	15
Méthode A: la respiration pendant les rapports sexuels	18
Comment dois-je respirer pendant les rapports sexuels?	18
Une respiration alternative.....	21
La troisième technique que influence la respiration	21
Méthode B : les exercices des muscles pubo-coccygien (muscle à la base du processus de l'éjaculation).....	23
L'entraînement des muscles PC.....	24
Pourquoi cet entraînement vous donne une sensation désagréable au début ?	29
Les exercices avancés - Faire des exercices musculaires de PC avec votre partenaire.	30
Essayez d'effectuer l'entraînement du muscle PC le plus prudemment possible.	32
Que faut-il faire avec la respiration durant l'entraînement ?	32
Pour retarder votre éjaculation, laissez reposer les muscles PC.	33
La raison pour laquelle on parvient à contrôler son éjaculation en décontractant les muscles PC.....	33
Que dois-je faire lorsque l'éjaculation est inévitable?.....	34
Chaque homme est différent	35
Méthode C: Reconnaître le «point du non-retour»	36
Méthode D: La méthode du stop & go.....	37
Comment fonctionne cette méthode?	37
Comment puis-je pratiquer cette méthode?	38
Quels sont les avantages de la méthode Stop & Go.....	38
Le Stress Et L'Ejaculation Précoce.....	39
Comment parvenir à vous maîtriser?.....	40
Exercice de relaxation # 1.....	42
L'importance de l'apport en oxygène	42

Exercice de relaxation # 2.....	43
Exercice de relaxation # 3.....	45
Exercice de relaxation # 4.....	45
Pratiquer les techniques	47
Quelle est la meilleure des techniques d'entraînement?	51
Apprenez à vous masturber.	54
Barrières mentales	55
Pourquoi la peur est à l'origine de l'éjaculation précoce?	56
Quand est-ce que je dois travailler avec les différentes techniques?	58
Comment puis-je surmonter les barrières mentales?	59
Conclusion	60
La pratique.....	60
Comment passer facilement de la théorie à la pratique?.....	61
Une prise de conscience à mettre en pratique.	62
Conclusion	62

INTRODUCTION

Nous vous remercions de vous être procuré cet eBook! Dans ce livre vous trouverez les différentes manières pour contrôler votre éjaculation précoce pour que vous vous débarrassiez définitivement de ce problème qui vous gâche vos plaisirs sexuels.

Dans cet eBook vous trouverez la solution pour supprimer ce problème. A l'aide des exercices simples, vous arriverez à contrôler facilement votre éjaculation précoce.

Il n'est pas nécessaire de garder ce problème. Il suffit d'effectuer les exercices appropriés et surmonter quelques obstacles mentaux. Ainsi vous arriverez à obtenir des résultats rapides.

Car sachez que le problème est beaucoup plus facile à résoudre que vous l'imaginez.

Dans ce livre vous trouverez des exercices très pratiques. En combinant la théorie avec la pratique vous arriverez aux meilleurs résultats. J'espère que vous lirez ce livre avec un esprit très ouvert.

Prenez bien le temps de lire ce livre et relisez le plusieurs fois car il est probablement possible de ne pas tout comprendre ou saisir, tant le problème est complexe.

Essayez d'analyser étape par étape ce dont il s'agit, c'est la meilleure de pouvoir agir et de solutionner votre problème.

Il est évident que cela va vous prendre quelque temps pour arriver aux performances que vous souhaitez atteindre. C'est pourquoi nous vous demandons d'être patient et de continuer les exercices.

Cela peut prendre quelques semaines, voire quelques mois afin de maîtriser les exercices et les techniques et d'obtenir des résultats satisfaisants. Prenez soin à ce que vos attentes soient réalistes et peu coûteuses.

Il est important que vous preniez nos conseils au sérieux et de persévérer dans vos démarches.

Toutefois, avant de commencer, nous tenons à vous dire que ce guide n'est pas destiné à traiter ou guérir la dysfonction érectile qui tout à fait autre chose et qui est le résultat de causes physiques ou médicales.

Il ne remplace en aucun cas les conseils et / ou le traitement de votre médecin.

Si vous souffrez déjà de la dysfonction érectile ou de l'impuissance, consultez d'abord votre médecin traitant. C'est parce que ceci peut être une indication d'un grave problème de santé sous-jacente (telles que l'hypertension, les maladies cardiaques, l'athérosclérose, le diabète),

Nous vous souhaitons beaucoup de succès et de plaisir en lisant cet eBook. Notre intérêt est de vous aider à vous débarrasser de ce handicap au plus vite !

L'éjaculation se produit généralement quand un homme parvient à un climax ou orgasme durant les rapports sexuels ou la masturbation.

L'homme produit alors du sperme durant ce climax. On ne peut pas parler d'orgasme quand un homme ne parvient pas à produire du sperme au moment de l'éjaculation.

Une éjaculation va souvent de pair avec un orgasme. Un orgasme est un moment durant lequel le corps humain arrive à l'extase. Une sensation de bien-être survient dans tout le corps. Le sperme est produit en quelques contractions.

La quantité de sperme qu'un homme produit peut être différente pour chacun. Cette quantité dépend de plusieurs facteurs, notamment:

- Du moment où la dernière masturbation a eu lieu
- L'état de santé et les habitudes alimentaires de l'homme

Le corps d'un homme est notamment incapable de produire du sperme en continu. Avant de pouvoir reproduire du sperme il aura besoin d'un certain laps de temps. Un homme arrive à éjaculer plus facilement quand il n'a pas eu de rapports sexuels ou de masturbation depuis longtemps, mais nous reviendrons sur ce sujet ultérieurement.

Une fois que l'éjaculation s'est mise en route, on ne peut plus l'arrêter.

Quelles sont les phases qu'un homme traverse pour parvenir à une éjaculation?

Avant de parvenir à une éjaculation, chaque homme traverse plusieurs phases. D'abord il traverse la phase de l'excitation.

Quand un homme arrive dans la phase d'excitation, il obtient de nombreux stimuli sexuels et il devient légèrement excité. Supposons que cette excitation est causée par une femme qu'il désire et qu'il trouve attirante.

Selon la quantité d'hormones appelés testostérone qu'il possède, un homme arrive facilement à parvenir à ce stade. Pour quelques-uns qui possèdent une quantité élevée de ces hormones, il suffit de très peu de stimuli sexuels.

Pour ces hommes, même un léger toucher d'une femme ou quelques mots peuvent suffire pour parvenir à cette phase d'excitation. Il n'est pas facile de déterminer pour quelle raison l'homme arrive dans une phase d'excitation.

Dans de nombreux cas cette phase est brisée. Mais en général la phase d'excitation continue par la stimulation d'un des deux partenaires.

Si les stimuli sexuels augmentent de façon rapide et que l'on n'arrive plus à contrôler ses émotions, l'éjaculation devient de plus en plus facile à obtenir.

En fonction de la structure de la phase d'excitation et d'autres facteurs qui jouent un rôle important dans votre propre corps, la phase d'excitation, peut parfois durer seulement une minute et d'autres fois même plus de 30 minutes.

Cependant la nature veut que l'éjaculation se produise le plus vite possible. Le but du contact sexuel est finalement de féconder la femme et ce aussi rapidement que possible.

COMBIEN DE FOIS LES HOMMES PARVIENNENT-ILS A EJACULER?

La plupart des hommes qui sont dans la quarantaine parviennent à éjaculer environ trois fois par semaine.

Au-delà de cet âge la quantité des éjaculations baisse. Par contre, en dessous de la quarantaine, les hommes peuvent arriver à éjaculer cinq ou six fois par semaine.

Les jeunes hommes sont notamment beaucoup plus capables de produire tant d'efforts. Un homme qui est plus fort et en bonne santé, est capable de produire du sperme plus vite et en plus grande quantité qu'un homme plus âgé.

La production du sperme est donc en rapport avec la santé et l'âge de l'homme.

Que contient le sperme?

Pour la plus grande partie, le sperme est composé de liquide. En général le contenu du sperme de chaque homme est similaire. Pour le reste, le sperme contient environ 1 à 3% de spermatozoïdes. Le but de l'éjaculation est le transport de ces spermatozoïdes.

Il est important que le transport de ces spermatozoïdes dans le vagin de la femme se fasse le plus rapidement possible, pour arriver dans l'utérus.

C'est pourquoi l'éjaculation du sperme va de pair avec une force énorme, qui est produite par les contractions des muscles du pénis.

Conclusion

On peut donc supposer que l'éjaculation chez chaque homme se produit de la même façon.

Le déroulement de la phase d'excitation a lieu également de la même façon. Chaque homme parvient finalement à un orgasme.

Par contre, chaque homme réagit de manière différente aux stimuli sexuels qui provoquent le début de la phase d'excitation.

Quand la grande quantité de nerfs érecteurs autour du pénis est stimulée, l'excitation devient de plus en plus grande et le corps arrive enfin à produire le sperme.

Quand celui-ci arrive dans un état d'excitation sexuelle il n'attend rien d'autre que de féconder la femme.

L'instinct masculin durant l'excitation donne le signal que la femme doit être fécondée. La fécondation peut seulement avoir lieu quand un homme parvient à éjaculer. C'est grâce à l'orgasme que l'éjaculation devient possible.

L'orgasme survient par la contraction de différents muscles autour du pénis. Durant ce processus le sperme sera injecté dans l'utérus avec beaucoup de force.

Comment le pénis fonctionne-t-il?

Quand on comprend mieux le fonctionnement du pénis on arrivera à mieux comprendre comment on peut prévenir une éjaculation précoce.

Le pénis est l'organe sexuel de l'homme qui a plusieurs fonctions :

- il indique le sexe de l'homme
- le pénis est un organe qui a une fonction indépendante

Le pénis a plusieurs fonctions :

- Il arrive à évacuer l'urine
- Il arrive à éjaculer du sperme

En dehors de ces deux tâches le pénis a encore une autre fonction aussi très importante. En raison de ses nombreuses extrémités nerveuses, le pénis devient un sensor qui peut définir exactement le moment où le sperme doit être éjaculé.

Quand les extrémités nerveuses sont stimulées, le pénis suppose que la femme peut être fécondée. Le pénis émet ce signal au cerveau.

Quand les stimuli sexuels arrivent au point culminant le cerveau reçoit le signal qu'il est temps d'éjaculer le sperme. Avec l'éjaculation les muscles du pénis se contractent et le corps semble s'occuper du reste.

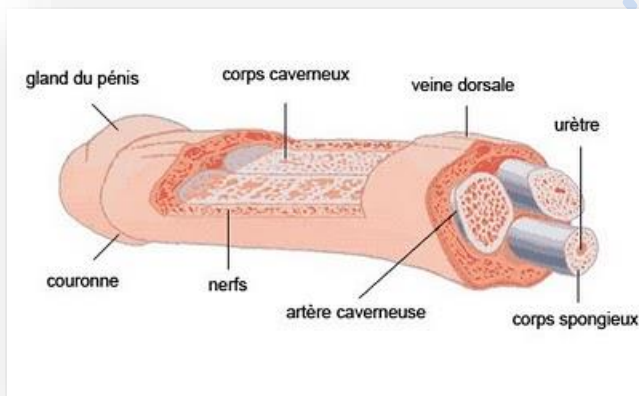
Comment l'érection fonctionne-t-elle?

Le pénis permet chez l'homme d'évacuer à la fois l'urine et le sperme. A l'intérieur de la verge, l'urètre est le conduit qui permet d'évacuer l'urine depuis la vessie et le sperme produit par les testicules. La verge contient surtout trois réservoirs riches en veines et en artères : deux corps dits "caverneux" et un corps dit "spongieux", dans lequel on retrouve l'urètre et qui constitue l'essentiel du gland.

Lors d'une érection en raison d'une excitation, l'homme n'arrive plus à uriner. Le cerveau transmet un signal aux veines et artères de se remplir de sang. Les artères se dilatent, les corps spongieux se remplissent de sang et l'érection se produit.

Il est impossible que le pénis se durcisse si le sang ne parvient pas dans les corps spongieux. Comme il n'y a pas d'os dans le pénis pour le durcir, le durcissement est uniquement produit par les corps spongieux.

La verge est plus ou moins rigide suivant les individus. Un choc ou un mauvais mouvement lors d'un rapport sexuel et c'est le drame : fracture des corps caverneux.



Comment arrive-t-on à l'éjaculation?

L'éjaculation a lieu quand le corps arrive à un orgasme grâce aux contractions. Pendant l'orgasme le sperme est éjaculé.

Pour les hommes, l'éjaculation est le moment le plus important durant le rapport sexuel. Pendant cette phase le corps est entièrement focalisé sur la fonction d'éjaculer.

Certains hommes ont des difficultés pour parvenir au moment de l'éjaculation. Quand ils arrivent à un orgasme, le sperme ne vient pas.

L'arrivée de l'orgasme est pour la femme et l'homme un moment très important et satisfaisant. L'éjaculation donne à l'homme beaucoup d'assurance.

Par contre, quand un homme n'arrive pas à éjaculer, la femme peut se sentir insatisfaite aussi bien que lorsqu'un homme arrive trop vite à une éjaculation.

Une fois qu'un homme a éjaculé, une femme ne peut plus arriver à un orgasme. Elle sait que la stimulation ne pourra seulement venir que par la voie orale, ce qui n'est pas désagréable pour elle bien sûr.

Sachez pourtant qu'en général la chance d'arriver à un stade de satisfaction équivalent pour un homme et une femme est minime. Une femme a besoin de beaucoup plus de stimulation qu'un homme afin d'arriver à un orgasme.

La pénétration ne suffit pas pour une femme pour arriver à un orgasme. Moins de 20% des femmes obtiennent un orgasme lorsqu'un homme la pénètre. Un orgasme pour une femme nécessite un travail plus élaboré.

Dans ce livre on se concentre plus spécialement sur la solution du problème de l'éjaculation précoce et non pas sur la façon de mieux satisfaire une femme.

L'ÉJACULATION DANS LA PRATIQUE

Il est plus difficile d'arriver à l'éjaculation dans la pratique qu'en théorie.

Après avoir passé une soirée détendue et agréable avec votre partenaire vous arriverez peut être au moment de vouloir faire l'amour avec elle.

Cela crée une certaine tension car votre but est de faire durer ces moments intimes le plus longtemps possible ; car non seulement cela est important pour vous, mais aussi pour votre partenaire qui lui donnera finalement le meilleur souvenir de ce moment

A vrai dire, dans tout le jeu sexuel il importe de faire prolonger l'acte le plus longtemps possible et de retarder l'éjaculation. Quand cela devient un problème, cela peut influencer votre état mental et votre couple. Heureusement il existe des exercices efficaces et simples pour solutionner ce problème. Dans ce livre nous vous en ferons part.

Quand parle-t-on d'une éjaculation précoce?

Le problème de l'éjaculation précoce est différent pour chaque homme. Certains hommes trouvent notamment qu'il est inconcevable d'avoir une éjaculation en moins de cinq minutes tandis que d'autres sont heureux de pouvoir tenir dans ces cinq premières minutes (!).

Il n'y a donc pas de règle concrète à l'égard de l'éjaculation précoce. Vous pouvez seulement considérer cela comme un problème si votre partenaire ainsi que vous en faites un problème.

Pour quelle raison souhaiterait-on retarder l'éjaculation ?

Retarder l'éjaculation est souhaitable dans la plupart des cas. Quand l'éjaculation survient d'une façon précoce, cela peut être apprécié mais généralement, c'est perçu comme un échec.

Une éjaculation est le point culminant absolu du sexe. Pour une expérience sexuelle agréable, la plupart des couples choisissent de retarder le plus longtemps possible l'ultime éjaculation.

Retarder l'éjaculation est essentiellement le souhait de profiter au maximum de l'expérience. Comparez cela avec un chat qui joue avec un jouet.

Si vous lui reprenez son jouet et si vous le faites attendre suffisamment de temps, plus son désir de le saisir augmente. Par contre, si vous lui donnez son jouet de suite, il ne l'appréciera pas autant.

Comme le sexe peut susciter les mêmes sentiments avec l'éjaculation prématurée, vous aurez toujours moins de motivation pour avoir des rapports sexuels.

Beaucoup d'hommes, cependant, ont tendance à préférer que l'orgasme survienne plus tard. En plus d'être un sentiment plus agréable, il va vous permettre d'être plus satisfait au lit, ainsi que votre femme.

Une femme dans la plupart des cas atteint l'orgasme plus lentement que l'homme, qui passe son temps à gérer ses sensations pour faire durer le plaisir, afin d'éviter la gêne qui peut s'installer au cas où l'éjaculation interviendrait trop vite.

Cela serait gênant pour la femme qui n'est pas encore prête à jouir, d'arrêter l'acte sexuel brusquement parce que l'homme n'a pas pu se maîtriser.

Gardez à l'esprit que l'orgasme pour les femmes est beaucoup moins important que pour les hommes, mais c'est quelque chose dont la plupart d'entre elles attendent l'expérience.

Si jamais il y a une éjaculation prématurée, vous pouvez éprouver un sentiment d'insécurité. Il peut arriver que vos excuses pour vous justifier ne soit pas en mesure de répondre aux attentes des femmes.

Beaucoup d'hommes ont ce problème et souhaitent donc tout faire pour prévenir l'éjaculation prématurée afin de contrôler le moment où ils le souhaitent. Vous pouvez penser que vous n'allez pas assurer « comme un homme », quand plusieurs tentatives sont restées infructueuses afin de satisfaire sa partenaire.

Quand vous ressentez une éjaculation précoce vouloir se déclencher, contrôlez-vous autant que possible en se concentrant sur cette maîtrise et pas sur ce qui se passe tout autour de vous.

L'éjaculation précoce est un problème car elle crée un handicap au sein du couple étant donné que les deux partenaires n'y trouvent aucune satisfaction.

Comment puis-je retarder l'éjaculation le plus longtemps possible?

Heureusement, pour résoudre ce problème vous trouverez la solution dans cet ebook. Dans ce chapitre, nous vous expliquerons comment vous pouvez obtenir un meilleur contrôle de votre corps pour retarder

l'éjaculation précoce. C'est-à-dire comment faire pour arriver à la solution réelle du problème.

Après des exercices et divers autres conseils nous allons vous aider à maîtriser le contrôle de l'éjaculation. C'est avec les bons exercices; les plus faciles que possible qu'on parvient à retarder l'éjaculation prématurée.

Beaucoup de gens se trompent en disant qu'il n'y a pas de solutions à ce problème. Nous vous apprendrons comment y remédier dans ce chapitre et vous allez en faire l'expérience.

Beaucoup d'hommes pensent que l'éjaculation précoce est un problème qui ne peut être corrigé et le considèrent comme une maladie.

Heureusement, ceci n'est pas le cas. Un bon état mental, une bonne respiration et des exercices musculaires sont nécessaires pour contrôler, l'éjaculation prématurée.

Il est possible de s'exercer pour être capable de reporter l'éjaculation précoce lorsqu'elle est en chemin.

Avant de commencer les exercices, nous vous proposons de faire un 'test timbres'. Ce test vous révélera si votre éjaculation précoce provient des causes psychologiques ou physiques.

Voici comment procéder :

Achetez une bande de 4 à 6 timbres-poste(n'importe quel type) relié par des perforations. Enroulez la bande de timbres parfaitement comme un anneau autour de votre pénis avant d'aller au lit le soir . Assurez-vous que les timbres qui se chevauchent sont humidifiées pour sceller l'anneau .

Dans la matinée , vérifiez si les connexions entre les timbres perforés sont déchirés . Si c'est le cas , cela signifie que les érections nocturnes avaient eu lieu pendant votre sommeil .

Ces érections involontaires signifie que les nerfs, les muscles et les artères impliquées dans le processus de l'érection fonctionnent correctement , et sont une indication que votre éjaculation précoce est causée par un facteur psychologique , au lieu d'un problème physique ou médical .

Si l'anneau de timbre n'est pas cassé au niveau des perforations , il peut être une indication que le problème d'érection est causé par un problème physique , et vous devriez consulter un médecin pour écarter tout problème médical .

Ce livre traite principalement de causes psychologiques (et physiologiques) de l'éjaculation précoce

Et comme vous le verrez bientôt , il existe des stratégies spécifiques qui vous aideront à « reprogrammer » ou de recâbler votre esprit pour atteindre l'excitation instantanée et l'érection.

Méthode A: la respiration pendant les rapports sexuels

Une bonne respiration pendant les rapports sexuels peut finalement faire en sorte que l'éjaculation prématurée soit retardée.

L'application de la bonne respiration pendant les rapports sexuels peut éviter une éjaculation prématurée et indésirable de se produire.

Le facteur le plus important de l'éjaculation prématurée que nous évoquons ici est la «respiration pendant les rapports sexuels».

L'application de la bonne respiration pendant l'acte sexuel, sera la clé de la solution.

Comment dois-je respirer pendant les rapports sexuels?

La plupart des hommes font souvent l'erreur trop vite d'associer les rapports sexuels ou la masturbation à leur souffle.

Concernant le problème de l'éjaculation précoce, il est crucial de faire quelque chose pour éviter une respiration irrégulière. Cette façon de traiter avec la respiration est en fait complètement fausse.

Adoptez une respiration rapide aboutira finalement à l'éjaculation précoce. Par conséquent, assurez-vous que vous avez en permanence une respiration très profonde pendant le rapport ou la masturbation.

Essayez durant les rapports ou la masturbation de respirer une fois toutes les 3-5 secondes. Ce sera déjà une grande étape, finalement permettra à ce que l'éjaculation puisse être retardée assez longtemps.

En plus de la fréquence de la respiration, il est aussi important que vous compreniez de quelle façon respirer pour mieux contrôler les choses. Ne pas choisir la respiration thoracique, car la respiration est élevée et la

poitrine va toujours de haut en bas, mais choisir la respiration abdominale.

En appliquant la respiration abdominale, la respiration sera beaucoup plus lente et plus calme et le corps plus maîtrisé. En plus, votre attention se focalisera plus sur l'éjaculation. De plus une respiration calme, détend aussi les muscles. Relaxer les muscles veillera également à ce que l'éjaculation puisse être retardée plus longtemps.

Relaxer les muscles durant le sexe est plus facile à dire qu'à faire. Ce n'est pas un plaisir d'avoir à assouplir ses muscles, mais cela ne doit pas apparaître comme un exercice de remise en forme impossible.

Toutefois, lorsque vous contrôlez votre souffle, essayez juste de vous détendre, ainsi viendront des résultats plus rapidement.

Avec l'exécution exacte de nos conseils sur la façon correcte de respirer, nous pouvons vous assurer que l'éjaculation à venir est sous contrôle et n'existe plus dans le stress de l'éjaculation prématurée.

Pour comprendre comment il faut procéder, nous allons vous expliquer le plan par étapes ci-dessous. Cela devrait vous aider à stopper définitivement l'éjaculation prématurée.

Cet exercice important sera peut-être facile au début, mais finalement il sera garanti pour prévenir une éjaculation précoce à venir.

- Rappelez-vous que pour stimuler la respiration profonde de se produire lors de l'acte sexuel, essayez de vous mettre au repos et de faire baisser le taux de respiration.
- Tous les 20-40 secondes, vous aurez à respirer lentement et profondément, afin d'éviter de respirer à une vitesse élevée. Vous allez de cette façon permettre à votre respiration de se stabiliser.

- Retenez votre souffle en respirant profondément environ 3 à 5 secondes.
- Focalisez-vous seulement sur la respiration. Ne vous préoccupez pas de l'acte sexuel.

Cette méthode est efficace et facile pour garder le plaisir sexuel, parce que vous pouvez d'abord l'essayer par des exercices de masturbation, et elle vous permet aussi de vous découvrir aussi seul.

Quand vous êtes capable de contrôler votre corps, il est beaucoup plus facile pour vous de gérer le fait d'avoir des relations sexuelles avec une femme. Exercez-vous car lorsque vous avez des relations sexuelles avec partenaire, il y a une excitation trop intense à transmettre, qui peut être difficile à contrôler pour vous.

La suppression de ces excitations et l'observation de la respiration n'est pas après tout dans nos gènes, c'est pour cela qu'avec la masturbation ces exercices deviennent plus faciles.

Lorsque vous effectuez ces exercices, il est intelligent de cesser de stimuler le pénis.

Assurez-vous que vous arrêtez la masturbation, puis ajustez les techniques de respiration directement et continuer ensuite la stimulation supplémentaire.

Lorsque vous introduisez des pauses de 20-40 secondes vous aurez un meilleur contrôle.

Ainsi vous pourrez facilement augmenter ces temps de pause jusqu'à 40-60 secondes pour arriver à un temps de pause de plus de deux minutes.

Avec ces conseils vous commencerez à éjaculer de plus en plus tardivement et vous n'aurez plus besoin de vous préoccuper de ces exercices qui deviendront automatiques.

Une respiration alternative

Il y a encore une autre manière de retarder l'éjaculation au moyen de l'appareil respiratoire. La façon de respirer que nous allons exposer ici est assez facile à utiliser et s'est avérée être très efficace avec de nombreux candidats.

- Le pénis va sur un rythme régulier de haut en bas dans le vagin.
- Ce que vous faites est alors de synchronisez votre respiration avec les mouvements de pénétration dans le vagin.
- Quand vous allez pénétrer dans le vagin il faut expirer, et lorsque vous retirez votre pénis vous inspirez.

La méthode que nous décrivons ici est assez facile à appliquer. Ne vous méprenez pas. Le tout est de s'habituer à appliquer cette méthode.

Le secret est que par cette pratique vous allez ralentir les mouvements de va et vient. Ainsi le pénis est moins stimulé et ainsi vous parviendrez à retarder votre éjaculation.

La troisième technique que influence la respiration

Est-ce que ces deux techniques sont difficiles à appliquer? Il peut arriver que vous ne vous sentiez pas à l'aise. Il y a une troisième manière pour influencer la respiration de sorte que l'on arrive à retarder son éjaculation précoce.

La troisième technique est une façon de parvenir au repos. Lorsque vous arrivez à vous reposer en retardant l'éjaculation, cela est beaucoup plus facile.

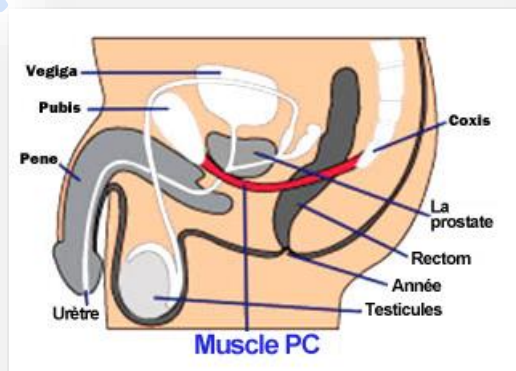
Le dernier moyen d'influencer la respiration durant la phase d'excitation trouve sa source dans la pratique du yoga.

Cette façon de respirer, est similaire au deuxième moyen. Assez facile à appliquer, il détend le corps entièrement sans difficultés.

- Inspirez durant 3 secondes ;
- Retenez votre souffle trois secondes ;
- Expirez durant 3 secondes ;
- Recommencez ;

Lorsque vous appliquez la respiration triangulaire vous pouvez arriver beaucoup plus facilement à vous détendre et vous serez moins susceptible d'éjaculer.

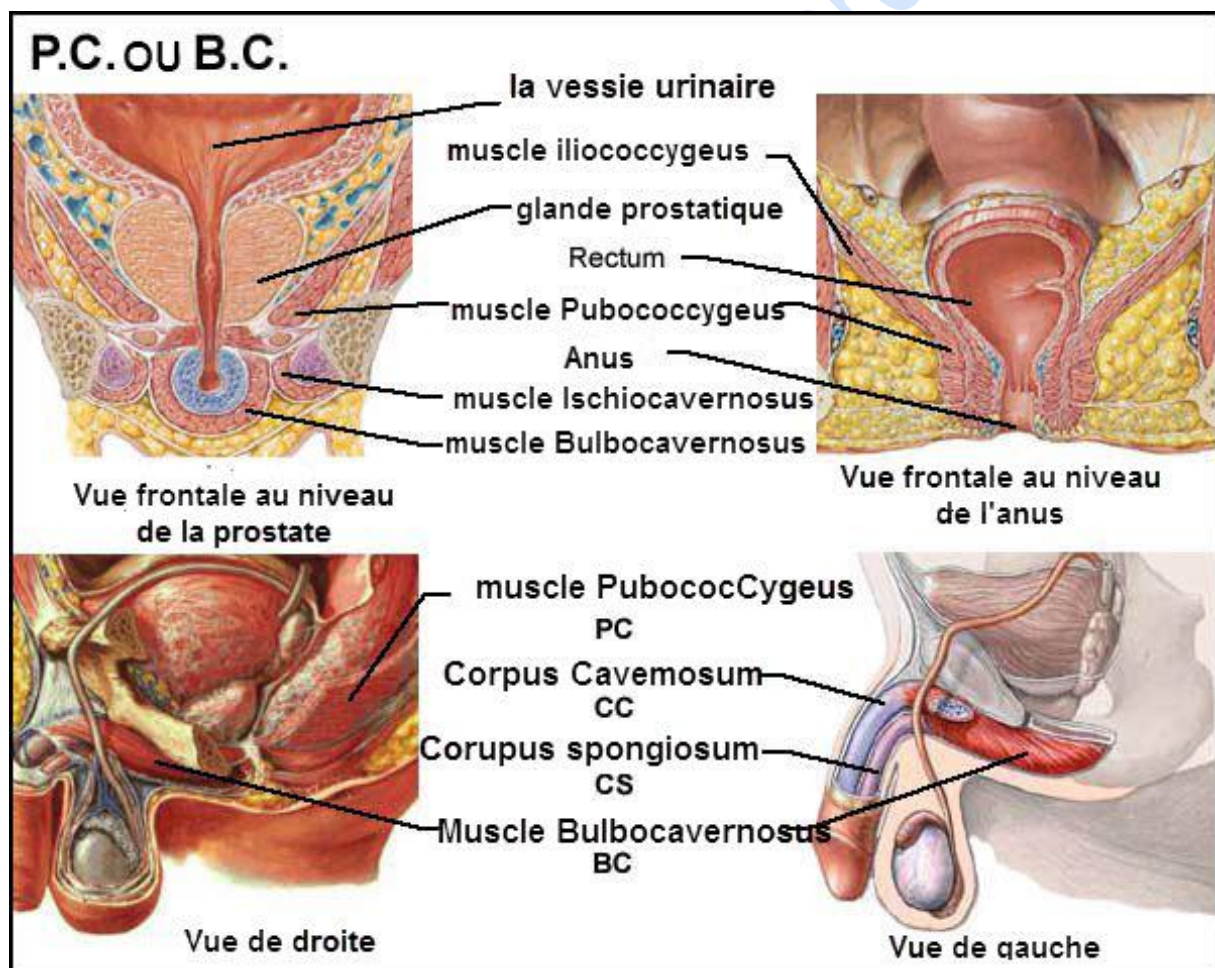
Sachez, cependant, que cette façon de respirer nécessite également une certaine pratique.



Méthode B : les exercices des muscles pubo-coccygien (muscle à la base du processus de l'éjaculation)

Les muscles autour du pénis ont un rôle très important quand il s'agit de contrôler l'éjaculation. Les différents muscles autour du pénis contrôlent non seulement l'éjaculation, mais aussi les muscles qui ouvrent et ferment l'anus.

La plupart des livres sur l'éjaculation précoce traite sur ce groupe de muscles. En plus du muscle PC, il y a aussi le muscle Bulbocavernosus (BC), que nous aimerions traiter également. Dans l'image ci-dessous vous voyez où se trouve ce muscle.



Ces muscles sont entremêlés ensemble, mais doivent être considérés comme deux groupes musculaires indépendants.

En utilisant ces différents muscles de la bonne façon, vous pouvez arriver à mieux contrôler votre éjaculation.

En entraînant ces muscles vous arriverez à mieux gérer l'éjaculation et vous obtiendrez une érection plus dure et mieux maîtrisée. Cela va également prolonger la durée de l'orgasme.

L'entraînement des muscles PC.

Dans cette partie nous allons vous expliquer comment vous pouvez entraîner les muscles PC car ainsi vous arriverez à mieux maîtriser votre éjaculation. Un autre avantage c'est que vous arriverez à obtenir une érection plus longue et plus dure, et vous arriverez également à contrôler l'écoulement de votre urine. De plus il est facile à d'entraîner ce groupe musculaire, contrairement à ce que la plupart des gens pensent.

Si vous savez exactement où se trouve ces muscles et comment les entraîner, vous découvrirez que c'est assez facile. Au début vous vous sentirez probablement un peu mal à l'aise.

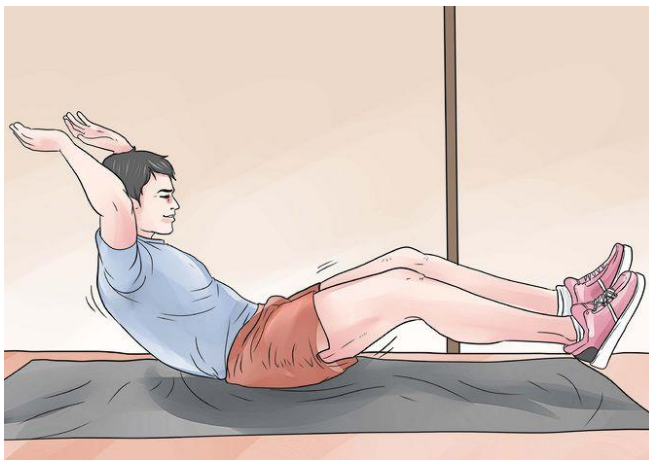
Une fois que vous êtes habitué à cela, ce ne sera plus difficile du tout. Pour prendre un bon départ, nous allons vous accompagner sur ce chemin.

Etape 1 Localisez votre muscle PC.



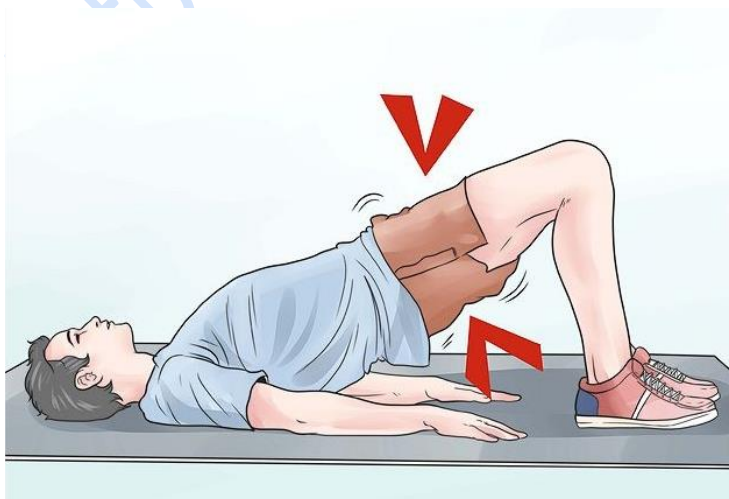
Le muscle pubo coccygien forme le bas de la cavité pelvienne et s'étend comme un hamac depuis l'os pubien jusqu'au bas de la colonne vertébrale. Imaginez que vous urinez, puis essayez d'arrêter le flux avec une contraction musculaire rapide. Le muscle que vous venez d'utiliser pour arrêter l'écoulement de la vessie est votre muscle PC. Essayez de garder les muscles de votre estomac et des cuisses détendus et concentrez-vous uniquement sur le muscle PC.

Etape 2



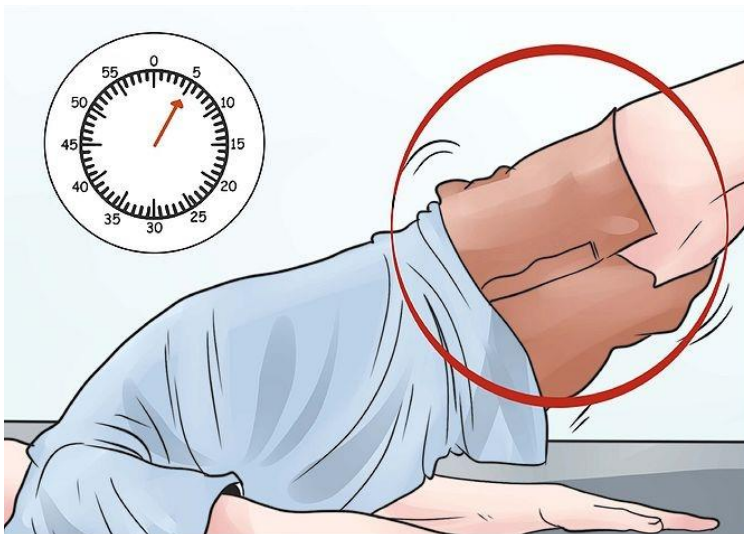
Contractez le muscle PC vingt fois. Bloquez pendant une ou deux secondes à chaque fois, puis relâchez. Répétez ceci trois fois par jour, trois à quatre fois par semaine. Respirez normalement pendant cet exercice et essayez d'éviter de retenir votre respiration.

Etape 3



Ajoutez dix contractions très lentes a chaque série d'exercices. Prenez cinq secondes pour contracter lentement votre PC jusqu'à ce qu'il soit aussi serré que possible. Ensuite, maintenez la contraction pendant une période de cinq secondes, si possible, puis enfin libérez progressivement au cours des cinq secondes suivantes.

Etape 4



Contractez votre muscle PC plus longtemps et plus fort. Après environ deux semaines, vous devriez être capable d'étirer plus facilement votre muscle PC et pendant des durées plus longues. Comme pour n'importe quel muscle du corps, il répond à un stimulus et se développe lorsqu'il est sollicité. Ensuite, essayez d'augmenter la durée de la contraction et faites-en plus.

Au lieu de maintenir la contraction une ou deux secondes, essayez de contracter votre muscle PC pendant cinq à sept secondes.

Au lieu de vingt répétitions, trois fois par jour, essayez d'en faire 50, trois fois par jour.

Une fois que vous aurez pris le coup, vous devriez apprendre à serrer votre pénis et le muscle du sphincter de l'anus séparément ou en même temps.

Etape 5



Faites monter votre PC en puissance. Commencez par contracter votre muscle PC très lentement. Tellement lentement en fait, qu'il vous faudra plusieurs minutes pour atteindre le point où le muscle sera entièrement contracté. Maintenant qu'il est complètement contracté, contractez-le un peu plus et maintenez-le ainsi pendant 30 secondes, en respirant lentement tout le temps. Lorsque vous sentez que cela vous brûle, relâchez la pression et faites 20 contractions normales du muscle PC. Effectuez cet exercice à la fin de votre séance d'entraînement de la journée.

Etape 6



Faites l'exercice de contraction du muscle PC par paliers. Il s'agit de contracter le muscle PC en plusieurs incréments. Serrez votre PC petit à petit. Commencez doucement - maintenez légèrement la contraction du PC - puis un peu plus et ainsi de suite. Lorsque vous aurez fait travailler votre PC de cette manière pour arriver à une totale contraction, ne relâchez pas le muscle entièrement. Refaites le cheminement inverse, libérant d'abord un peu la tension, puis un peu plus, et ainsi de suite. Imaginez que vous fassiez monter et descendre un escalier à votre muscle PC.

Etape 7

Faites les exercices musculaires du PC avec une érection. Il existe plusieurs exercices des muscles du PC que vous pouvez effectuer en ayant une érection, et ils impliquent souvent un travail en résistance.

Placez une petite serviette sur votre pénis en érection et soulevez-la en comprimant les muscles PC. Maintenez la position pendant 2-5 secondes, relâchez, et répétez 30 fois.

Placez votre main 2 à 5 cm au-dessus de votre pénis en érection. Serrez votre muscle PC pour soulever votre érection jusqu'à votre main. Maintenez la position pendant 2-5 secondes, relâchez, et répétez 30 fois.

Placez à nouveau votre main 2 à 5 cm au-dessus de votre pénis en érection. Serrez votre muscle PC pour soulever votre érection jusqu'à votre main. Cette fois, poussez doucement la main vers le bas pendant que vous soulevez votre pénis, créant ainsi une résistance. Maintenez la position pendant 2-5 secondes, relâchez, et répétez 30 fois.



N'en faites pas trop. Combinez des exercices de base et des exercices intermédiaires, mais contractez seulement vos muscles PC pour 50 répétitions et 3 séries par jour. La sursimulation peut entraîner une fatigue musculaire.

C'est un moyen assez facile pour se débarrasser de votre problème. Cependant, cherchez à conserver le rythme durant 4 à 6 semaines avant de tirer des conclusions.

Au début cet entraînement peut donner une sensation inconfortable et vous n'arriverez pas à vous détendre. Au fil du temps, vous allez vous y habituer. Pour vous assurer un bon entraînement, essayez de faire de très bonnes et puissantes contractions.

Pourquoi cet entraînement vous donne une sensation désagréable au début ?

Il peut arriver que vous vous sentez mal à l'aise lors de l'entraînement de ces différents muscles parce qu'ils sont sous-développés; cela peut être aussi la cause de votre handicap.

Pour retrouver à nouveau la force dans ces muscles il faut donc les entraîner pour les fortifier. Pour franchir ce cap difficile il faut donc persévérer, et bientôt vous découvrirez que vous y parvenez de plus en plus facilement.

Les exercices avancés - Faire des exercices musculaires de PC avec votre partenaire.

1. Faire des exercices de PC tout en ayant des rapports sexuels peut être productif et amusant. Vous avez une érection, vous pénétrez la femme, et vous faites des exercices musculaires du PC - l'un fléchit, puis l'autre, et ainsi de suite. Assurez-vous que votre partenaire est aussi désireux que vous de faire ces exercices.
2. Contractez le PC avec une érection. Massez votre pénis jusqu'à ce que vous ayez une érection. Peu à peu, massez votre pénis jusqu'à ce que vous soyez au bord de l'orgasme. Arrêtez de immédiatement de le masser et commencez à contracter vos muscles PC. Une fois que votre érection commence à se dissiper, massez votre pénis jusqu'à ce que vous soyez à nouveau au bord de l'orgasme. Contractez vos muscles PC et répétez l'exercice jusqu'à ce que vos muscles PC soient bien travaillés.

Si vous arrivez accidentellement à l'orgasme au cours de cet exercice, les muscles de votre PC ne sont probablement pas encore assez fort pour les exercices avancés. Mettez l'accent sur la maîtrise des techniques intermédiaires avant de passer à des ensembles avancés.

3. Faites l'exercice éclair du PC. Celui-ci est très difficile à faire, car il implique différentes forces de contraction et des répétitions variables. Trouvez-vous un endroit où vous vous sentirez à l'aise pendant 10-20 minutes. N'oubliez pas de respirer quand vous vous entraînez.

Faites 50 contractions du muscle PC comme échauffement.

Ensuite, serrez votre muscle PC aussi fortement que possible, en maintenant pendant 30 secondes.

Ensuite, effectuez 100 contractions du PC sans vous reposer.

Contractez-le pendant deux secondes, détendez-vous pendant deux secondes, et ainsi de suite.

Ensuite, essayez de contracter votre muscle PC aussi fortement que possible. Tenez pendant 1 minute.

Reposez-vous pendant deux minutes.

Ensuite, faites 50 contractions de 5 secondes au cours desquelles vous relâchez lentement la tension à la fin. Votre séance d'entraînement est enfin terminée !



Essayez d'effectuer l'entraînement du muscle PC le plus prudemment possible.

Parce que ces muscles sont très sensibles et que vous risqueriez de les surentraîner rapidement, il est essentiel d'effectuer leur entraînement le plus prudemment possible.

Lorsque ces muscles se mettent à vous causer des douleurs, il est important que vous adaptiez les séances d'entraînement. N'abandonnez toutefois pas l'exercice.

Dans ce cas, nous vous conseillons de vous reposer durant quelques jours et de reprendre par la suite l'entraînement.

Que faut-il faire avec la respiration durant l'entraînement ?

En fait, il s'agit toujours d'un exercice qui n'est pas si difficile. Lorsque vous effectuez une contraction musculaire avec le muscle PC, essayez d'inspirer et d'expirer tout en laissant reposer les muscles.

Les exercices combinés avec la respiration nécessitent assez d'attention et de concentration. Lorsque l'attention n'y est pas, les exercices du muscle ne se font pas d'une manière appropriée.

L'entraînement des muscles PC en combinaison avec cette manière de respirer si particulière donne parfois des difficultés parce qu'il s'agit à la fois d'un exercice plus mental que physique.

Pour retarder votre éjaculation, laissez reposer les muscles PC.

Afin d'être en mesure de retarder l'éjaculation de manière satisfaisant, il est donc important que les muscles du PC soient détendus.

Parce que ces muscles font également en sorte que vous éjaculez, vous arriverez à retarder votre éjaculation en les décontractants.

Durant la masturbation ou les rapports sexuels, les muscles PC sont légèrement contractés. Par les différents exercices vous arriverez maintenant à contrôler si ces muscles doivent être contractés ou au contraire être décontractés.

Exercez-vous au départ pendant quelques fois en vous masturbant. Par la suite vous pourrez effectuer la même chose durant vos rapports sexuels. A un moment donné vous constaterez que vous arriverez à décontracter les muscles PC plus facilement que vous ne pouviez le penser.

La raison pour laquelle on parvient à contrôler son éjaculation en décontractant les muscles PC

Comme nous avons dit déjà auparavant, il est essentiel de décontracter les muscles PC. Seulement de cette manière vous parviendrez à détendre votre corps afin de prévenir une éjaculation précoce. Vous aurez besoin de quelques semaines d'entraînement mais les résultats viendront rapidement. Il est notamment impossible d'éjaculer quand les muscles PC sont détendus.

C'est un processus automatique qui n'est pas facile à éviter, car le corps dirige ces muscles de façon instinctive. Il est donc important que vous soyez conscient de l'influence de ces muscles.

Pour mieux comprendre voici une récapitulation de toutes les étapes :

- Entraînez les muscles PC afin de pouvoir les contrôler
- Combinez ces exercices avec une respiration appropriée
- Essayez de contrôler entièrement les muscles PC durant la masturbation et les rapports sexuels
- Retardez votre éjaculation

Ne pensez pas que vous obtiendrez des résultats rapides, car il faut persévérer.

Que dois-je faire lorsque l'éjaculation est inévitable?

A un moment donné, l'éjaculation est inévitable. Le corps va maintenant vouloir passer à l'éjaculation. Cependant, il y a encore une dernière méthode pouvant retarder l'éjaculation d'environ 30 secondes à une minute. Vous serez surpris, mais vous pourrez prévenir l'éjaculation même avec les muscles tendus.

Il faut d'abord essayer de la retarder le plus longtemps possible, avant de passer à la contraction forcée des muscles PC.

Si vous sentez vraiment que l'éjaculation est imminente et aura besoin de ces muscles, commencez à les réguler. En activant le muscle PC, le sperme n'arrivera pas à passer à l'intérieur du pénis.

Cette technique peut vous sembler peut-être contradictoire, mais démontre à quel point il est important de maîtriser cet exercice.

Sachez toutefois qu'il est plutôt conseillé d'appliquer la méthode de décontraction que la méthode de la contraction. Appliquez seulement la méthode de la contraction si l'éjaculation est devenue inévitable.

Chaque homme est différent

Comme chaque homme est différent, nous ne pouvons pas vous donner un plan standard pour vous expliquer comment faire l'amour à une femme.

Le mieux est notamment d'essayer les différents exercices que nous vous dévoilons dans ce programme pour que vous puissiez choisir la méthode qui vous convient le mieux.

Pour certaines personnes il n'est pas facile de retarder son éjaculation, c'est pourquoi il est bon de savoir qu'il existe différentes manières pour y parvenir.

Méthode C: Reconnaître le «point du non-retour»

Un moyen important de s'assurer que l'éjaculation peut être retardée est de reconnaître le point du non-retour. Si vous n'y parviendrez pas, il sera difficile d'arriver à retarder son éjaculation.

C'est pourquoi il est essentiel de vous expliquer la troisième méthode pour prévenir une éjaculation précoce.

Vous reconnaissez sans doute le moment où vous êtes bien et que vous ressentez une certaine chaleur qui commence à traverser votre corps. À ce moment-là le pénis semble de se décider à éjaculer. Dans ce cas il est judicieux de calmer votre corps.

Au bout d'un certain temps vous saurez reconnaître la phase pré-éjaculatoire, ce qui est essentiel. A ce moment vous comprendrez notamment quels muscles vont s'activer. Si vous n'arrivez pas à reconnaître cette phase, il sera difficile de prévenir une éjaculation.

Donc, essayez de faire plus attention au moment des rapports sexuels ou de la masturbation. Avec une bonne connaissance de votre corps, vous serez capable de retarder l'éjaculation à un moment ultérieur.

Ce dont vous avez besoin c'est de vous demander et de savoir si le sexe ou la masturbation permet de comprendre son corps puis de savoir à quel moment va se produire l'éjaculation.

Il s'agit donc de cette prise de conscience. A quel moment suis-je sur le point du non-retour, le moment où je ne peux plus revenir en arrière? Focalisez-vous donc bien sur votre corps durant les rapports sexuels et la masturbation.

Méthode D: La méthode du stop & go

La méthode du stop & go est entièrement basée sur l'arrêt de la stimulation des nerfs autour du pénis. Cette méthode est la plus facile à effectuer. Essayez donc d'abord de l'appliquer avec la masturbation avant de le faire lors des rapports.

Le stop & go est une méthode très facile. Il est important que vous arrêtiez la stimulation du pénis juste avant de sentir venir l'éjaculation.

Vous devriez déjà arrêter la stimulation du pénis bien avant le stade où vous sentez l'éjaculation venir, parce qu'à ce moment-là il est déjà trop tard.

Maintenant, si vous arrêtez la stimulation, vous ne parviendrez pas de suite à l'orgasme, à moins de continuer encore durant 20 secondes. Si vous vous arrêtez donc bien avant, vous parviendrez à retarder votre éjaculation de 2 à 3 minutes.

Comment fonctionne cette méthode?

Lorsque vous stimulez le pénis, il sera raide très rapidement. La première étape est l'excitation. Avec une stimulation prolongée, vous arriverez progressivement à un orgasme.

Avant d'arriver à l'orgasme vous entrer dans une phase intermédiaire.

Lorsque la stimulation s'arrête au cours de cette période, le corps va transmettre le signal qu'une éjaculation n'est pas souhaitée, que vous ne voulez pas féconder la femme.

Le corps va donc arrêter l'excitation. Le sentiment d'excitation que vous obtenez sera de retour après seulement quelques minutes de stimulation.

Heureusement, c'est exactement ce que vous cherchez. Vous êtes en effet à la recherche d'un moyen d'arrêter la stimulation et de reporter l'éjaculation.

Comment puis-je pratiquer cette méthode?

La façon de pratiquer la méthode Stop & Go est très facile. Vous pouvez utiliser cette méthode en vous masturbant parce qu'ainsi vous ne serez pas focalisée sur votre partenaire.

Après avoir pratiqué la masturbation pendant un certain temps, essayez de pratiquer cette méthode durant les rapports sexuels.

Si vous utilisez cette méthode, il est important de vous exercer suffisamment de temps en stimulant le pénis durant une courte période, et à reprendre cette stimulation au bon moment.

Quels sont les avantages de la méthode Stop & Go

Il y a quelques avantages qu'offre cette méthode. Elle est notamment facile à utiliser et son effet est pour chaque homme équivalent. Il s'agit seulement de reconnaître le moment de non-retour et d'arrêter instantanément la stimulation du pénis.

Le deuxième avantage c'est que cette méthode est naturelle et que vous n'avez pas besoin de vous exercer beaucoup. Elle donne des résultats assez rapidement et elle convient aux hommes qui n'arrivent pas à appliquer les autres méthodes qui sont basées sur la respiration et l'entraînement des muscles.

Si vous rencontrez des difficultés avec une de ces méthodes, n'oubliez pas que c'est normal si vous échouez plusieurs fois, même après avoir

rencontré quelques succès. L'importance c'est de persévérer et de vous exercer avec les différentes méthodes. Cela va augmenter la confiance en vous.

Parlez-en également à votre partenaire, car en fait le problème cause plus d'inconvénients pour votre partenaire que pour vous. Si elle peut vous rassurer vous serez mieux en mesure de persévérer. N'oubliez pas qu'il est possible que vous ayez besoin de quelques semaines (en général 4 à 6 semaines) avant de parvenir à un résultat satisfaisant.

LE STRESS ET L'EJACULATION PRECOCE

Le stress peut jouer un rôle important dans le problème de l'éjaculation précoce. Malheureusement, les causes du stress sont difficiles à identifier. Toutefois, vous pouvez vous en débarrasser. Dans ce chapitre, nous tenons à vous assurer que vous pourrez vous détendre pendant les rapports sexuels, sans vous stresser.

En effet, il est très ennuyeux d'être super stressé, quand vous avez des rapports sexuels avec une femme. Souvent, le stress se manifeste de différentes façons telle que :

- Troubles de sommeil
- Les pensées négatives
- La panique
- Un comportement énervé
- Une performance médiocre dans tous les domaines de la vie

Souffrez-vous d'un ou plusieurs de ces symptômes? Alors, il est probable que vous soyez stressé. Toutefois votre situation n'est pas alarmante, car vous n'êtes pas le seul à en souffrir.

Dans la société d'aujourd'hui de plus en plus de personnes, souffrent de ce problème persistant. Vous pouvez, cependant, vous assurer que ce stress peut être maîtrisé.

Comment parvenir à vous maîtriser?

En vous montrant quelques exercices de relaxation simples, nous allons essayer de vous aider à maîtriser le stress.

Relaxation # 1

Essayez cet exercice de relaxation efficace par exemple une quinzaine de minutes ou une demi-heure avant les rapports sexuels.

Dans ce premier exercice, allongez-vous dans un fauteuil confortable, un canapé ou dans votre lit et fermez les yeux.

Expirez durant 30 secondes profondément. En respirant pendant au moins 30 secondes vous vous préparez pour la suite de l'exercice.

Lorsque vous êtes bien détendu, vous pourrez passer à l'étape suivante. Gardez les yeux fermés, afin de vous concentrer sur tout le corps.

Commencez à détendre les orteils, puis les pieds, les mollets et enfin les genoux. Il est important que vous partiez du bas en montant vers le haut, et qu'à chaque étape accomplie, la relaxation soit complète.

Lors de cet exercice, dans le meilleur des cas, vous pourrez arriver à un état de relaxation total après environ un laps de temps d'une minute ou deux. Attention, cet exercice est plus difficile que vous ne le pensez, donc n'abandonnez pas trop vite !

Vous devez vraiment vous concentrer sur chaque partie du corps, et assurez-vous de détendre chaque partie avant de continuer à vous concentrer sur la partie suivante.

Détendez les jambes, ensuite le torse, les bras et les mains. Détendez toutes ces parties, sauf la tête. Vous détendez votre tête seulement une fois que vous êtes arrivé à vous détendre complètement le reste de votre corps.

Vous gardez le corps dans cet état pendant environ 30 secondes. Si vous avez fait cet exercice correctement et au moment opportun, vous arriverez à un stade de plénitude très satisfaisant. Cependant, il est important que vous fassiez sérieusement cet exercice et surtout dans des conditions qui vous conviennent.

Lorsque vous avez des relations sexuelles avec votre petite amie ou votre femme, vous verrez que vous êtes beaucoup moins stressé et beaucoup plus détendu que d'habitude.

Une vie sans stress est important. Pas seulement pour une bonne santé sexuelle, mais aussi parce qu'une vie avec un minimum de stress assure également une vie plus confortable.

Avec une vie sans stress vous vivrez plus longtemps. Un bon exercice de relaxation est aussi très bénéfique pour maîtriser le stress.

Exercice de relaxation # 1

Asseyez-vous avec le dos bien droit et ne pensez à rien.

Concentrez-vous seulement sur votre respiration. La respiration doit être calme, intense et profonde.

Lorsque vous ne respirez pas correctement vous devenez plus sensible au stress. Grâce à une respiration effectuée d'une manière appropriée, vous aurez une bonne quantité d'oxygène dans votre corps, et votre système immunitaire sera ainsi renforcé.

Vous vous sentirez moins fatigué et vous arriverez à mieux dormir. Une respiration appropriée a également un effet positif sur votre système nerveux et métabolisme. De plus elle prévient une prise de poids.

Essayez de fermer vos yeux et concentrez-vous entièrement sur votre respiration. Cela est vraiment plus facile que vous ne le pensez.

Cet exercice est vraiment bénéfique. Quand on est plus concentré sur sa respiration, le reste du corps réagira plus rapidement et plus facilement, et il est donc plus facile de se débarrasser du stress.

L'importance de l'apport en oxygène

Il est difficile de combattre le stress et l'éjaculation précoce si :

- vous n'oxygénez pas régulièrement le corps
- vous restez trop longtemps à l'intérieur de votre habitation
- vous continuez à respirer de manière incontrôlée

C'est pourquoi je vous conseille vivement de faire chaque jour une ou deux promenades dans un bois ou un parc durant 20 minutes à une demi-heure. Dormez également la fenêtre ouverte. Ainsi vous vous sentirez très vite beaucoup plus énergique en raison de l'apport en oxygène dans votre corps. Un apport en oxygène fait également baisser la tension

Exercice de relaxation # 2

Cet exercice est également facile à appliquer et consiste en quelques étapes simples.

Tout d'abord mettez quelques vêtements confortables qui ne vous serrent pas. Mettez-vous sur le canapé ou sur votre lit. Eteignez votre portable, enlevez votre montre. Faites en sorte que vous ne soyez pas dérangé.

Découvrez la puissance de ces exercices simples et appliquez les sérieusement, même si vous n'avez pas envie de sortir pour Vous serez étonné des résultats, nous pouvons vous le garantir.

Essayez d'appliquer cet exercice de relaxation plusieurs fois par semaine. De cette façon, d'une part des résultats durables seront garantis et d'autre part, il rendra votre vie beaucoup moins stressante.

Dans cet exercice, vous allez parfois tendre et détendre vos muscles. Évitez de bloquer votre respiration quand vous tendez vos muscles.

Allongez-vous sur le dos et détendez-vous. Après quelques secondes, levez le bras gauche et emmenez-le vers le haut et fermez le poing de votre main gauche. Faites ceci durant 10 secondes. Ramenez votre bras

et posez-le sur le sol. Détendez-vous durant 10 secondes. Ensuite, faites la même chose avec votre bras droit.

Maintenant vous allez vous concentrer sur le visage. Serrez les muscles du visage pendant environ 10 secondes en fronçant les sourcils et en fermant les yeux. Puis détendez le visage pendant 10 secondes.

De cette façon, vous êtes sûr d'arriver à une relaxation totale. Vous n'êtes probablement pas habitué à ce genre d'exercice, qui est en fait différent des autres. Pour vous y habituer, pratiquez cet exercice de façon répétée.

Maintenant, vous allez vous concentrer sur le cou et les épaules. Etirez les épaules de manière exagérée et rentrez le cou intensément. N'essayez pas de forcer, le cou présente un certain nombre de muscles sensibles c'est pourquoi il ne faut pas faire des mouvements brusques. Cela vous prendra environ 10 secondes. Puis détendez-vous pendant 10 secondes.

Lors de l'exécution de cet exercice il est important que vous gardiez les yeux fermés. De cette façon, vous devenez insensible à ce qui se passe dans votre entourage et vous serez entièrement focalisé sur la bonne exécution des mouvements.

Avant de faire ces exercices relisez bien ces instructions pour assurer une relaxation la plus performante.

Exercice de relaxation # 3

Dans cet exercice vous allez détendre le thorax. Pour cela pressez d'abord tous les muscles abdominaux et thoraciques et déplacez le bassin légèrement vers l'avant en tendant les muscles qui les entourent. Tendez le thorax pendant 10 secondes. Puis détendez-vous également durant 10 secondes.

En détendant et en contractant ces différents muscles vous arriverez de mieux en mieux à vous détendre.

En contact avec le corps dans un état détendu, l'esprit le sera aussi finalement. Vous serez, après l'exécution de cet exercice moins irritable et moins stressé.

Exercice de relaxation # 4

Maintenant, vous allez détendre la jambe gauche et le pied gauche. Il est important que vous détendiez la jambe gauche et le pied gauche indépendamment de la jambe droite et du pied droit. L'effort et la détente de ces différentes parties du corps ne doivent pas se produire simultanément.

Tendez le pied gauche et la jambe gauche durant 10 secondes.
Relâchez le pied gauche et la jambe gauche.

Maintenant, c'est au tour du pied droit et de la jambe droite. Tendez le pied droit et la jambe droite, pendant 10 secondes. Puis détendez le pied droit et la jambe droite aussi longtemps. À ce moment, nous sommes prêts à passer au reste du corps.

Maintenant, nous sommes prêts à pratiquer le dernier exercice de relaxation. Dans cette dernière étape, vous ferez l'expérience d'une relaxation profonde.

Exercice de relaxation # 5

Cette dernière étape vous permet de reposer entièrement votre corps, fermez les yeux; allongez-vous sur votre lit ou le canapé.

Durant cet exercice il est important de ne pas s'endormir, mais de rester tout à fait conscient et de vous détendre. Profitez de cette sensation totale de détente.

Fermez vos yeux et comptez jusqu'à 100.

Lorsque vous avez compté jusqu'à 100, vous avez terminé cet exercice de relaxation, votre corps est maintenant dans un état totalement détendu.

Vous pouvez à nouveau vous lever lentement, puis aussi longtemps que possible gardez cet état de relaxation bénéfique.

Ce sera un sentiment très agréable et vous pourrez encore aller plus loin. Lorsque vous avez des relations sexuelles de moins d'une heure, vous constaterez que l'éjaculation peut être retardée beaucoup plus facilement. Vous êtes en fait maintenant beaucoup moins irritable qu'auparavant.

En dernier lieu nous aimerions souligner l'importance du sommeil. Sachez que le sommeil est très bénéfique pour l'état mental et physique. Vous avez besoin d'au moins 8 heures de sommeil. Le rythme est également important. Couchez-vous chaque soir à la même heure. Si

vous vous couchez seulement quand vous en avez envie, vous n'obtiendrez jamais le sommeil réparateur dont vous avez besoin.

Même si vous n'arrivez pas à vous endormir, fermez vos yeux et détendez-vous. Pensez aux exercices de relaxation que nous venons de vous mentionner. Sachez que rien que le fait de vous détendre et d'être allongé permet que le corps se repose entièrement.

Pratiquer les techniques

Afin de nous assurer que les différents exercices que nous avons décrits dans ce livre sont effectivement mis en œuvre, voici nos conseils :

- Prévoyez d'aller travailler les exercices
- Écrivez-les dans votre agenda si nécessaire
- Assurez-vous que quelqu'un d'autre le sache
- Fixez-vous des objectifs.

Appliquez efficacement mes différents conseils et exercices, si vous voulez vraiment réussir. Ceci ne dépend que de votre bonne volonté, et vous serez en mesure de prévenir l'éjaculation prématurée.

Planifiez le moment où, vous allez travailler les exercices.

Pratiquez les divers conseils et techniques que nous avons données pour éradiquer une éjaculation prématurée et vous devrez vraiment y parvenir.

Cependant, il est crucial que vous définissiez également comment travailler avec les exercices.

Pour vous assurer de leur efficacité, effectuer les différents exercices que nous vous recommandons, en procédant par schémas.

Lorsque les plans des différents exercices commencent, notamment quand vous savez ce que vous devez effectuer, toutes les chances sont de votre côté, afin que vous soyez efficace pendant la semaine où les huit problèmes liés à l'éjaculation précoce n'apparaissent plus.

Lorsque vous cessez de prêter attention à votre problème après avoir lu ce livre, vous ne pouvez pas vous attendre à ce qu'il soit alors résolu.

Afin de vous assurer que le problème auquel vous êtes confronté est finalement disparu, vous devez procéder aux exercices. Et les chances de réussite de ce travail augmentent considérablement, lorsque vous dressez un calendrier de ces exercices.

Notez-le dans votre agenda si nécessaire.

Bien sûr, nous comprenons que vous ne vouliez pas écrire que vous vous masturbez, ou encore noter des exercices visant à retarder l'éjaculation précoce qui ont eu lieu, de peur que quelqu'un n'y jette un regard indiscret.

Pour vous assurer un bon suivi dans le travail, avec les exercices que nous venons de vous donner, il est sage de noter lesdits exercices et leurs consistances dans un calendrier. Toutefois, pour garder votre intimité inviolée, il vous suffit de les écrire dans un langage de codes spécifiques, dont vous seul serez capable à le déchiffrer.

Ecrire le cas échéant, seulement le numéro de l'exercice en cours sur lequel vous aurez à travailler. Cela vous permet, si vous voulez rester discret, d'empêcher votre femme ou votre petite amie d'avoir des doutes, à la lecture de votre carnet.

Certains hommes choisissent de discuter de leur problème d'éjaculation précoce avec leur épouse ou petite amie, tandis que d'autres n'en trouvent pas le besoin.

Je respecte les deux façons de traiter le problème. Ici, libre à vous de choisir.

Personne ne connaît votre problème d'éjaculation prématurée, et vous connaissez quelqu'un avec qui vous voulez en parler afin de vous aider à le résoudre. Toutefois, cela vous gêne énormément et vous cause un réel problème ?

Il est toujours sage de discuter de ce problème avec qui que ce soit, car il est très agréable de discuter, de partager votre problème avec quelqu'un d'autre.

Nous vous garantissons que lorsque vous vous asseyez et discutez de votre problème avec quelqu'un, il est plus facile de le résoudre définitivement avec succès.

Chaque fois que vous gardez tout pour vous, cette attitude est propice à l'aggravation du trouble et il est beaucoup plus facile de laisser cours à des solutions qui n'ont rien à voir avec le problème.

Quand vous êtes avec quelqu'un à qui vous confiez ce problème, il ou elle devra commenter la meilleure façon de résoudre et faire face au problème, et donc vous aidera réellement à obtenir une motivation

supplémentaire pour continuer avec les exercices ouverts.

Vous pouvez discuter des problèmes, avec quelqu'un d'autre que votre épouse ou votre petite amie.

Notamment avec un bon ami. En le faisant, vous pourrez trouver quelque chose de différent encore une fois, et ressentir un sentiment agréable en partageant votre problème.

Vous serez peut-être un peu mal à l'aise, et même gêné de le faire. Vous pouvez prendre l'option de discuter de votre problème avec quelqu'un que vous ne connaissez pas vraiment.

Aussi il y'a une autre solution! Sur Internet vous contacterez des gens avec le même problème que vous et trouverez des solutions pour le traiter. Pour ce faire, visitez les divers forums et groupes de soutien.

Sur internet, vous pouvez facilement fonctionner comme anonyme, de sorte que vous n'aurez pas à avoir honte de vous-même, mais plutôt à rester ouvert et honnête au sujet du mal dont vous êtes la proie. Fixez-vous des objectifs.

Pensez toujours d'abord aux solutions avant de réfléchir sur les objectifs que vous souhaitez atteindre.

Si vous souhaitez parler de l'éjaculation prématurée comme un souci du passé, il est sage de se poser des questions comme: Pourquoi je veux m'attaquer à ce problème? Comment vais-je parvenir à une solution et quand vais-je, pouvoir enfin m'en débarrasser ?

Pour définir ces objectifs, je vous suggère de dresser sur une feuille de

format A4 blanche, toutes les différentes choses susceptibles de conduire à la solution du problème.

Parce que, avec une vision claire, de la façon dont vous voulez procéder pour vous débarrasser de l'éjaculation précoce, et comment attaquer ce problème, vous atteindrez une solution finale facilement et de façon rapide.

Pourquoi voulez-vous vous débarrasser de l'éjaculation précoce?

Que vais-je obtenir en me remettant de ce problème ? Est-ce assez clair dans votre esprit?

Nous vous assurons qu'ainsi, c'est beaucoup plus facile de prendre des mesures et après avoir lu ce livre, mettez-vous résolument au travail.

Quelle est la meilleure des techniques d'entraînement?

Maintenant que vous avez inscrit dans l'agenda ou le calendrier, quand, vous allez effectuer les exercices que vous avez trouvés dans ce livre. Il est mieux que vous notiez, à quels moments de la journée vous préférez pratiquer lesdits exercices et ce, tout seul ou accompagné.

Pratiquez tout seul les exercices, sans qu'il n'y ait personne d'autre autour, par exemple dans les toilettes ou la salle de bain. Ce sont probablement les seuls endroits dans votre maison où vous pouvez tranquillement pratiquer ces exercices.

Pour certains hommes, rester seul au quotidien peut s'avérer difficile. Par conséquent, il peut être judicieux de réussir à mettre dans la confiance votre partenaire quelques fois.

Encouragez-la, les fois où, elle a quelque chose de prévue avec ses amies. Rassurez-la en lui disant que vous n'y trouvez aucun inconvénient. Toutefois, si vous ne parvenez toujours pas à être seul au moment de vos exercices de relaxation, alors il existe une autre solution.

Nous comprenons que vous vous demandiez, quand et comment effectuer les exercices. Essayez d'être créatif.

Finalement, vous pouvez avoir la chance de résoudre votre problème d'éjaculation prématurée, étant tout seul dans votre entreprise. Mais seulement, par le biais de la mise en œuvre de ces différents exercices.

Il est comme vous le comprenez probablement déjà, crucial que vous tenez en compte, la possibilité d'effectuer ces divers exercices. Ce n'est que lorsque vous vous donnez le temps, et que vous prenez la responsabilité de veiller à ce que la théorie puisse éventuellement être mise en pratique, que vous pourrez connaître un franc succès.

Les différentes théories pour remédier à l'éjaculation prématurée sont en effet magnifiques, mais il faut toujours continuer à faire en sorte que ces différents exercices soient effectués, pour vous garantir un résultat probant.

Vous hésitez encore à mettre la théorie en pratique? Alors, il est peu probable que votre problème soit enfin résolu. Donc, commencez aussi vite que possible! Saisissez le problème à deux mains et faites-le de préférence aujourd'hui.

Il est souhaitable d'essayer de faire participer de préférence, votre partenaire au problème.

Partager le problème avec votre petite amie ou femme, permet de résoudre le problème beaucoup plus facilement. Elle a peut-être un plus à apporter lors de la pratique commune, de ces exercices. Pour arriver plus facilement à la solution :

Le premier avantage le plus important dans l'implication de votre partenaire au problème est que vous construisiez une compréhension mutuelle.

Votre petite amie ou votre femme appréciera grandement, que vous vouliez une meilleure vie sexuelle avec elle et que vous vouliez vraiment faire de votre mieux pour y parvenir. Elle sera vraiment motivée, si vous voulez sérieusement passer à la résolution de l'éjaculation précoce.

Très probablement votre problème est aussi le sien, parce qu'elle trouve également qu'il est important pour vous deux, de le résoudre une bonne fois pour toute. Lorsque votre partenaire ne participe pas à votre problème, cette compréhension mutuelle manque un peu.

Le deuxième avantage plus pratique, que vous obtenez quand vous traitez du problème de l'éjaculation précoce avec votre partenaire, c'est que vous pouvez effectuer les différents exercices avec beaucoup plus de facilité et surtout, sans avoir besoin de vous cacher.

C'est quand vous aurez partagé votre problème, que vous vous dispenserez de vos subterfuges usants. Désormais vous pouvez simplement lui dire que vous êtes prêt à faire un exercice de relaxation.

Lorsque vous êtes ouvert et honnête dans une relation, vous êtes mutuellement plus à l'écoute et donc vous êtes plus compréhensifs des problèmes auxquels vous faites face. De ce fait, les solutions seront plus aisées à trouver.

Peut-être que votre femme ou votre petite amie a également un problème qu'elle n'a pas osé vous dire, mais maintenant, elle voudrait partager ce secret avec vous, parce que vous aussi, avez été ouvert et honnête avec elle.

Aussi faut-il savoir comment traiter l'information, tout en pouvant atteindre les résultats souhaités.

Obtenez une bonne préparation afin de créer une bonne ambiance, plutôt que de venir avec votre problème quand vous vous asseyez ensemble de façon agréable et calme. Ne privilégiez pas le moment du repas, c'est peut-être un moment mal approprié pour débattre de ce type de problème.

La bonne préparation, combinée avec la création de la bonne ambiance doit finalement s'assurer que vous êtes en mesure de sortir ensemble. Le résultat sera une vie sexuelle fantastique.

Apprenez à vous masturber.

Comme vous le savez probablement déjà, une bonne masturbation est une partie importante de l'apprentissage de différentes techniques sur lesquelles vous tergiversiez, pour que vous puissiez retrouver une éjaculation appropriée.

Dans cette section spéciale, nous aimerions vous parler des meilleurs techniques à essayer lors de la masturbation.

Les deux techniques sur lesquelles nous voudrions revenir et qui peuvent être mieux pratiquées lors de la masturbation, sont le Stop & Go et la méthode de se masturber.

Vous expirez profondément lorsque vous déplacez la main du bas vers le haut.

Les différentes techniques pour se masturber, sont très importantes en vertu de l'exercice. Il n'est pas conseillé de se passer de ces différentes techniques, pour directement avoir une relation sexuelle.

Nous pouvons comprendre que vous n'êtes pas vraiment habitué à vous masturber, parce que vous avez des rapports fréquents et que cela vous suffit entièrement.

Cependant, nous vous encourageons à continuer à vous masturber si vous ne l'avez pas encore pratiqué pendant un certain temps

BARRIERES MENTALES

Nous comprenons qu'il y a beaucoup de barrières mentales, qui peuvent être une gêne pour faire face à la théorie que nous vous avons donnée au début. Pour surmonter ces barrières mentales, nous allons vous donner quelques conseils.

L'éjaculation précoce peut aussi s'installer à cause de la peur de mal faire, ou d'une exécution incorrecte pendant l'acte sexuel.

Ceci peut résulter d'un seuil mental différent que vous vous êtes imposé,
La Révolution de l'Endurance Sexuelle
Plan en Etapes Pour Retarder L'éjaculation - © Copyright <http://www.ejaculationprecoce.net>

au fil du temps. Lorsque vous manipulez la vie sexuelle dans le mauvais sens, les obstacles peuvent éventuellement augmenter.

Parce que les différentes barrières, finalement deviennent de plus en plus importantes, vous pouvez avoir un énorme problème avec le sexe. En vous attardant sur le caractère de l'acte sexuel avec une femme, votre performance de ce fait ne s'améliorera pas.

Vous vous concentrez à ce moment non pas sur un amour parfait, mais surtout sur ce que pense la femme de votre performance. Selon notre expérience personnelle, c'est une approche tout à fait préjudiciable.

Nous serions heureux de vous aider. Si vous passiez en revue les diverses barrières mentales dans cette partie du livre

Pourquoi la peur est à l'origine de l'éjaculation précoce?

Le fait de vous sentir mal à l'aise et d'avoir peur d'éjaculer précocement quand vous vous mettez au lit avec une femme, n'y est probablement pas, pour rien.

Beaucoup d'hommes sont en proie à l'éjaculation prématurée, parce qu'ils veulent être le plus expéditif possible lors de l'acte sexuel.

Certains hommes semblent trouver satisfaction, en se débarrassant le plus tôt possible de leur semence. Mieux encore, ils boostent le moment de l'orgasme.

Lorsque vous retarder l'éjaculation aussi longtemps que possible, pensez à l'agréable sentiment que vous pouvez ressentir, à enfin jouir.

Quand l'orgasme prend finalement place, c'est une sensation désagréable, parce que vous avez essayé de le mettre en place. Pour la

mise au point continue de notre conseil, il vous revient donc, de ne pas vous concentrer sur la stimulation du clitoris.

Dans cette partie, on doit se concentrer sur le cœur de cette section qui est la définition du sexe et non pas s'atteler, à considérer le sexe comme une fin en soi. Ce qui serait regrettable; car l'amour deviendrait une routine, dont le seul but est l'assouvissement rapide des instincts libidineux. Après tout, ce sentiment est également possible avec la masturbation. En ce sens, on semble plus se concentrer sur la masturbation que sur le rituel amoureux menant à l'extase.

Toutefois, comment devrait se passer ce rituel ?

Lorsque vous aspirez d'une manière calme et contrôlée à l'orgasme, il y a plus de chance de parvenir à retarder l'éjaculation plus longtemps.

Ensuite, vous trouverez alors l'acte sexuel pitoyable, une fois si vite terminé. Vous vous mettrez à rêver de revivre l'époque fantastique où vous aimiez vivre le sexe. Mais, ce n'est pas possible.

Avec ce sentiment équivoque, qui vient en nous, notamment dans nos pensées, nous voulons obtenir le plus rapidement possible un orgasme.

Ce n'est évidemment pas l'intention, à savoir l'envie de reporter l'éjaculation plus loin encore qui est mise en doute, mais plutôt la volonté. Car plus vous mettez l'accent sur vos pensées érotiques, plus il est possible d'obtenir un orgasme. C'est un gros problème pour beaucoup d'hommes qui craignent de sortir avec une femme.

Cette diminution de leur confiance en eux, peut être vécue de façon

douloureuse. Il est donc important de ne pas se laisser aller, et de faire quelque chose pour lutter contre cette éjaculation précoce.

Malheureusement, il n'est pas possible d'avoir les résultats escomptés, instantanément après la pratique de ces exercices. Lesdits résultats viendront de manière progressive.

Quand est-ce que je dois travailler avec les différentes techniques?

Un autre seuil mental répandu, est que les hommes n'osent pas travailler avec les différentes techniques et exercices. Ces hommes sont réticents à effectuer ces différentes techniques et exercices avant le sexe.

Beaucoup d'hommes redoutent le fait que la femme, refuse la mise en pratique de ces exercices et techniques.

Vous devez ici être aussi réaliste que possible. Une femme est toujours à la recherche d'un homme, qui peut rester excité pendant une longue période. La femme n'est pas à la recherche d'un homme, qui termine les rapports sexuels en quelques minutes.

Vous n'avez donc absolument pas à être embarrassé en face de votre petite amie ou de votre femme. Il est apparu un problème, ne cherchez pas à l'obnubiler, mais travaillez à trouver une solution.

Enfin, si partenaire sait ce que vous faites, vous pouvez effectuer les exercices à n'importe quel moment de la journée, sans avoir à vous cacher.

Comment puis-je surmonter les barrières mentales?

Pour finalement vaincre les barrières mentales, vous ferez bien de prendre des mesures dès que possible. Vous ne devez pas être trop influencé par votre environnement, et vous ne devriez donc en aucun cas avoir honte de votre problème.

Il serait judicieux d'agir et de regarder. Souvent, le problème n'est pas résolu, lorsque vous vous trouvez en permanence guidée par l'environnement.

Nous vous suggérons de vous fixer un plan clair où seront mentionnés, les détails de votre problème et comment vous allez résoudre ce problème. Décrivez ensuite les différents seuils, que vous souhaitez atteindre.

Essayez de rester réaliste. Ces seuils, vous devez vous battre pour les atteindre. Et grâce à eux vous pourrez surmonter votre problème d'éjaculation précoce. En gardant ces questions à l'esprit, vous saurez où sont les pièges, et quel risque il ne faut pas courir. Ces pièges prennent donc en compte les différentes limitations possibles.

Vous pourrez de façon intelligente, contourner ces divers obstacles, à travers les petites étapes que vous allez bientôt passer.

Une fois que vous allez réaliser nos différentes techniques et exercices, beaucoup de choses vont s'améliorer.

A des moments inattendus, vous pourrez oublier ce que vous faites et d'autres fois vous perdrez la discipline, donc continuez encore avec les exercices qui vont vous aider à vous débarrasser de votre problème.

Demandez-vous ce qui vous pousse à vouloir tout laisser tomber, par moments.

Vous êtes après tout, dans l'embarras de ne pas pouvoir résoudre le problème. Afin de s'assurer que cette question sera finalement résolue, vous devriez entrer en action dès que possible

En devenant négatif, vous contribuez à votre propre abandon.

Conclusion

Fixez-vous un objectif et n'écoutez pas les autres. Bien sûr, il est utile d'amasser différents conseils d'autres personnes, mais parfois vous pouvez obtenir un meilleur résultat à votre problème.

Parfois, il faut refouler les attentes de votre partenaire. Ne vous demandez plus ce qu'en penserait votre partenaire, pour surmonter les divers obstacles mentaux, il est important de les identifier et de les reconnaître.

Essayez de le faire autant que faire se peut, sans les noter. De cette façon, vous pourrez être sûr que le succès peut être atteint.

La pratique

Certes, en théorie c'est tout juste un peu plus facile à dire qu'à faire. Toutefois, la pratique peut s'avérer beaucoup plus facile que vous ne l'imaginez.

Pour le moment, dans ce court chapitre, j'insiste sur le fait de ne pas rester sans rien faire. Parce que, quand vous avez lu ce livre, vous gagnerez à mettre en pratique les différentes informations qui s'y trouvent. Cela augmenterait vos chances de réussite.

En effet, c'est un péché de ne rien faire. Je tiens à souligner encore plus loin dans ce chapitre, qu'en effectuant les différents exercices de ce précieux document, vous pourrez vraiment obtenir des résultats.

Comment passer facilement de la théorie à la pratique?

Il n'est pas facile de mettre la théorie en pratique. Voici souvent, ce que vous pensez en ces moments. Après avoir lu ce livre, les chances de réussite sont élevées que vous ne le pensiez. Vous direz fort probablement : "Livre intéressant, je devrais aller m'exercer."

L'ennuyeux est cependant que, la majorité des hommes, reste souvent à ne rien faire, sans exploiter l'information qu'ils détiennent. Tandis que, les lecteurs savent qu'il est utile de traiter cette information, en travaillant.

Notre préférence reste donc, d'être toujours en action. Dans ce sens elle consiste à décrire les différents objectifs dans un calendrier personnel. En plus de décrire les objectifs, vous devrez vous donner les moyens de progresser dans la résolution de l'éjaculation prématurée.

Qu'allez-vous faire aujourd'hui pour résoudre ce problème? Que ferez-vous demain pour résoudre ce problème, et ainsi de suite ? Seulement, c'est en considérant, comment résoudre ce problème, comme une fin en soi, que vous aurez les meilleures chances, d'obtenir des résultats positifs.

Une prise de conscience à mettre en pratique.

Avez-vous finalement décrit, les buts à atteindre avec les informations contenues dans ce livre? Il est maintenant temps d'entrer dans l'action finale, en prenant en compte l'intention de cette notion.

Seulement, entrer en action en prenant conscience du problème est la façon idéale de procéder pour s'assurer de bons résultats.

La prise de conscience, se fait en réalité très simplement. Pour commencer, aujourd'hui, effectuer les exercices en appliquant les diverses techniques, peut finalement faire en sorte que cette prise de conscience soit effectivement convertie en action.

En effet, nous savons que faire, mais vous êtes le seul qui puisse le faire en fin de compte. Nous ne pouvons que vous transmettre la théorie de la manière la plus claire possible, mais vous seul, vous pouvez finalement l'appliquer.

Conclusion

Si vous souhaitez obtenir de bons résultats aussi rapidement que possible, il est important que vous entriez en action dès que possible.

Nous tenons à vous remercier à la fin de ce livre, de l'avoir lu. Il est probable que vos doutes se soient dissipés, avec la pratique de nos diverses astuces et techniques, apprises pendant la lecture.

Nous espérons que ce livre, vous incitera finalement à travailler, et aussi à partager cette information avec votre partenaire.

En fin de compte, la volonté de vous donner tous les moyens nécessaires, qui vous mèneront le plus rapidement possible sur le chemin du bonheur, est le plus important. Outre cela, vous pourrez aussi compter sur notre aide.

Pour le problème de l'éjaculation précoce, la théorie ne suffit pas

Pour vous débarrasser définitivement de ce problème, vous devez, avec le concours de votre petite amie ou épouse, travailler ensemble dans l'optique d'obtenir des résultats.

En plus des différentes techniques, nous espérons vous avoir aidé d'une autre manière. Notamment, avec la maîtrise de techniques appropriées, que vous ne connaissiez pas assez.

Pour obtenir de bons résultats il faut faire plus. L'éradication de l'éjaculation prématurée, n'est pas juste une affaire de théorie.

Vous devrez finir par éliminer les divers obstacles mentaux, pour enfin atteindre de bons résultats.

À la fin de ce livre, je voudrais aussi vous rappeler qu'il est possible de le lire à nouveau. Relire à une date ultérieure, les informations contenues dans ce livre, peut s'avérer utile.

Il peut être également utile, d'imprimer les exercices que vous pourrez trouver au milieu de ce livre.

Lors de votre lecture, dites-vous bien que, l'intention de ce manuel est d'effectuer nos techniques physiques beaucoup plus facilement.

Nous tenons également à vous remercier, pour votre confiance en notre méthode.

C'était très probablement un grand pas, de prendre sur soi l'initiative d'avoir recours à quelqu'un qui vous aiderait à résoudre ce problème. L'éjaculation prématurée est un poids facile à porter pour certains hommes, mais reste difficile à apprivoiser.

Nous espérons qu'avec cet ebook, nous avons œuvré en partie à rendre ce problème plus sérieux.

À notre avis il suffit de parler de ce sujet, pour faire un pas dans sa résolution. Ceci fera finalement, en sorte que plus d'hommes puissent résoudre ce problème. Problème apparemment difficile, mais en réalité pas insurmontable.

Encore une fois, merci de la confiance placée en l'équipe de Ejaculationprecoce.net et en ce livre. Nous vous souhaitons à tous courage avec l'éjaculation prématurée ! Nous espérons vivement que vous pourrez parvenir rapidement à vous débarrasser de ce problème.

Nous vous souhaitons tout le meilleur



Xavier Perron,

Auteur Et Spécialiste Par Expérience

Avec La Collaboration De Fabrice Lagarde & Philippe Quentin

Tous membres et conseillers de l'équipe de

<http://www.ejaculationprecoce.net>

Enfin, vous nous ferez un immense plaisir de partager votre succès avec notre équipe en envoyant un email à **solutionsejaculationprecoce@gmail.com**