

# Долго не кончать

## Вступление

Привет, мой друг! Если ты читаешь эти строчки — значит, у тебя есть деликатная проблема, и прямая задача книги — решить эту проблему раз и навсегда.

Возможно, сейчас ты сомневаешься: “Поможет ли?”, ведь фраза “половой акт длиной в час” сегодня звучит для тебя как сценарий из фантастического порно, но если ты выполнишь эти два шага:

1. Внимательно прочитаешь методичку
2. 1-2 месяца жизни посвятишь этим упражнениям

Тогда ты гарантированно сможешь доставлять удовольствие своей женщине по 40-60 минут.

**Но помни!**

Без активных действий (без практики) ничего не выйдет. Зато, если ты будешь дисциплинирован, результат придёт очень быстро.

Удачи в сексе, мой друг)))

## Глава 1, разогревочная. 5 лайфхаков, которые можно применить уже сегодня.

Если секс планируется уже сегодня, тогда лови скорее 5 лайфхаков, которые помогут продлить половой акт на какое-то время. А после этих лайфхаков перейдём к “тяжелой артиллерии”.

**Лайфхак №1. Глубина проникновения**

Если оргазм близок, войди максимально глубоко во влагалище и сократи амплитуду движений. Твой член должен постоянно находиться внутри (глубоко!!!), а ты при этом совершай короткие толчки — женщина продолжит получать удовольствие, а ты сократишь площадь трения и снизишь чувствительность.

## Лайфхак №2. Отдохни

Если ты готов кончить, а вы начали совсем недавно — отдохни. Есть два способа отдохнуть:

1. Сократи темп, даже если девушка не хочет останавливаться
2. Достань член и скажи прямо: “мне надо передохнуть”. Женщина поймёт, что ты стараешься для неё. Тем временем можешь заняться поцелуями или, например, сделать кунилингус

## Лайфхак №3. Поза

Смени позу.

Самая “быстрая” поза — миссионерская, потому что к члену приливает максимум крови.

“Долгие” позы:

1. “Ложечки”. Девушка лежит на боку, а мужчина находится сзади, тоже лёжа
2. “Догги стайл” — девушка на четвереньках, а мужчина сзади, но **ВАЖНО!** Девушка должна находиться на краю дивана или кровати, а парень должен именно **СТОЯТЬ** — таким образом чувствительность снижается.

С другой стороны, некоторых мужчин так заводит “вид сзади”, что “догги стайл” является для них самой “быстрой” позой, тут уж смотри по себе, но физиологически это поза для долгого секса.

3. “Наездница” — девушка сверху. Это не только приятно, это и “долго”, ведь ты искусственно ограничиваешь доступ крови к члену. Но важный момент — ты

должен контролировать темп партнёрши, иначе она разгонится и от смены позы не будет толка.

#### **Лайфхак №4. Лубрикант**

Купи “замораживающий” лубрикант. В секс-шопе или в аптеке. Он “заморозит” член, притупит ощущения и твой акт гарантированно продлится, но не перебарщивай — иначе чувствительность станет такой низкой, что пропадёт эрекция.

#### **Лайфхак №5. Мошонка**

Известный короткий совет: если семяизвержение близко, выйди из партнерши и оттяни мошонку в самый низ. Ты опустишь яички и выиграешь еще несколько минут.

## **Глава 2. Главный секрет долгого секса**

У меня отличные новости: узнав этот секрет, ты не только продлишь свой ПА до 40-60 минут, но и в разы улучшишь потенцию (гарантированно) и укрепишь мужское здоровье в целом!

Эти упражнения (в них заключается секрет) назначают людям с болезнями мочеполовой системы, их назначают для профилактики геморроя, простатита, эректильной дисфункции!

Эти упражнения — КЛАДЕЗЬ мужского здоровья, у них нет противопоказаний (можешь спросить у любого врача), и, конечно, они обеспечивают фантастически долгий половой акт и звание гуру секса =)

#### **Оргазмы станут ярче, а семяизвержения — мощнее**

Итак, основной (и единственный) секрет долгого полового акта — это сильные, развитые мышцы таза. Тебе нужно укрепить ту мышцу, которая “отвечает за семяизвержение”, и из-за слабости которой ты слишком быстро завершаешь секс.

Это лобково-копчиковая мышца, её мы и будем тренировать. Найти её чрезвычайно просто: прямо сейчас отправляйся в туалет “по-маленькому”, и несколько раз останови мочеиспускание — ты это делаешь именно с помощью лобково-копчиковой мышцы. Ощути и запомни, какая именно мышца напрягается (между мошонкой и анальным отверстием).

Теперь несколько раз её напряги и расслабь, чтобы хорошо запомнить.

### **Вначале может быть нелегко!**

У некоторых мужчин она развита слабо, и в таком случае тебе придется потратить какое-то время, чтобы её почувствовать. И в первое время напрягать её будет нелегко, даже слегка дискомфортно — но именно в этом и состоит твоя проблема, в слабой лобково-копчиковой мышце.

Обычно при сжатии мышцы также сжимается анус, **НО!**

Пресс, ягодицы и все остальные части тела должны быть расслаблены, напрягаем **ТОЛЬКО** интересующую мышцу, адресно.

### **Как упражняться?**

Некоторые мужчины слышали об этих упражнениях, но не добивались результатов по 2-м причинам:

1. Делали упражнения неправильно
2. Делали упражнения не стабильно

Поэтому очень важно соблюдать как дисциплину, так и технику выполнения. Сначала про дисциплину:

Тебе потребуется месяц, в идеале — 2 месяца. Ты должен **КАЖДЫЙ ДЕНЬ** тренировать мышцу 15-30 минут (чем больше, тем лучше).

Можно делать один выходной раз в семь дней, но не больше — в первый месяц очень важно **ИНТЕНСИВНО** тренировать мышцу, поэтому старайся тренироваться два раза в день по 15 минут. Когда смотришь телевизор, едешь в

транспорте, сидишь на учёбе или работе, главное-- засекай время, иначе будешь обманывать сам себя (благо, эти тренировки незаметны окружающим).

**Да, это скучно!**

Но тут уж выбирай: либо сжимаешь волю в кулак и тратишь два месяца жизни, чтобы потом удивлять всех женщин своей выносливостью, либо... Ну, ты понял)

**Техника выполнения:**

Ты **ОЧЕНЬ СИЛЬНО**, изо всех сил напрягаешь мышцу (так же, как прерываешь мочеиспускание, но сильнее), удерживаешь её в таком состоянии 10 секунд, потом расслабляешь на 5 секунд, потом снова напрягаешь на 10 секунд, снова расслабляешь на 5 и так далее.

По ходу занятий можно импровизировать: например, напрягать мышцу на 5 секунд и расслаблять на 2 секунды, а потом — напрягать на 20 секунд, а отдыхать 10 секунд. Главное, не менее 30 минут в день.

**Важно:** не напрягай ничего, кроме лобково-копчиковой мышцы. Если будешь напрягать пресс и ноги, эффективность упражнения упадёт — ты сам не заметишь, что делаешь акцент не в том месте.

Уже через две недели ты ощутишь, что мышца укрепилась, что она стала сильной и твёрдой, как камень. Прерывать мочеиспускание станет проще, а утренняя эрекция значительно усилится.

Удобнее всего уделять упражнению 15 минут перед сном и 15 минут после пробуждения.

**Через 1-2 месяца тренировок**

Мышца натренируется достаточно для достижения нашей цели, но всё равно нужно поддерживать её в хорошей форме. Для этого достаточно тратить 15-30 минут в неделю (например, 3 раза в неделю по 10 минут).

Тогда результат сохранится.

## Глава 3. Мышцу накачал, что дальше?

Теперь твоя задача — научиться оттягивать завершение полового акта до того момента, когда ТЫ САМ этого пожелаешь. Ради этого всё затевалось, верно?

Для этого ты тоже будешь выполнять своеобразное (приятное) упражнение. Можно делать как через 1-2 месяца (когда прокачаешь лобково-копчиковую мышцу), так и хоть прямо сейчас.

### Итак, как взять семяизвержение под контроль?

Сначала немного теории. Человеческий мозг как бы “делится” на “3 мозга”:

1. Рептильный мозг
2. Эмоциональный мозг
3. Церебральный мозг

#### Рептильный мозг

отвечает за тело, за функционирование организма. Повышение/понижение давления, частота пульса, дыхание, рефлекс — это зона ответственности рептильного мозга. Уколи себя иголкой — рептильный мозг тут же заберёт контроль над организмом, подавит “остальные два мозга”, и заставит тебя убрать руку подальше от иголки.

Другими словами, рептильный мозг стремится тебя ЗАЩИТИТЬ. Если к тебе мчится лев, у тебя вырабатывается адреналин, повышается давление, пульс и частота дыхания.

А когда ты занимаешься сексом, что происходит? Верно, то же самое, и рептильный мозг в эти моменты расценивает секс как опасность (забавно, не так ли?), поэтому стремится избавиться от этих симптомов максимально быстро, а как? Всё верно, с помощью семяизвержения!

Твоя задача — научиться “отключать” рептильный мозг, воздействуя на дыхание, пульс и давление

## **Эмоциональный (лимбический) мозг**

отвечает за чувства и эмоции. Нас интересует возбуждение и страх. Для того, чтобы контролировать возбуждение, необходимо взять под контроль лимбическую систему.

## **Церебральный мозг**

Это кора головного мозга. Кора отвечает за творческое мышление, размышления, фантазии, логическое мышление и пр.

## **Получается следующая картина (упрощённо):**

1. Кора создает некий образ
2. Эмоциональный мозг верит в этот образ и на его основе создает эмоции и чувства, вызывая соответствующее состояние тела
3. Рептильный мозг оценивает состояние тела и решает, что с этим делать

## **И что всё это значит?**

Твоя задача — не дать рептильному мозгу захватить власть (потому что он будет стремиться максимально быстро всё закончить), и постараться максимально долго оставлять доминирующей кору головного мозга.

## **Глава 4. Про мозги понял, очень интересно! Что дальше?**

Нужно научиться расслабляться — тогда рептильный мозг не окажется в доминирующем положении.

## **Во-первых, расслабь все мышцы.**

Во время секса ты должен быть максимально расслаблен. Пресс, ноги, руки должны быть расслаблены настолько, насколько возможно (только чтобы

девушка не решила, что ты тюфяк). Не напрягай понапрасну пресс, не играй мышцами, а главное — расслабляй лобково-копчиковую мышцу.

Ты наверняка замечал, что во время секса она непроизвольно сокращается, и это всё проделки рептильного мозга, который пытается закончить дело максимально быстро. Отслеживай ощущения, и как только лобково-копчиковая мышца напрягается, тут же её расслабляй. Первое время будет нелегко, но через 4-5 половых актов будешь делать это на автомате. Хорошо тренированная мышца будет послушной.

### **Во-вторых, медленно дыши**

Дыши животом, глубоко и равномерно (опять же, настолько, насколько это возможно). И ты представить не можешь, как сильно влияет дыхание на продолжительность полового акта! Не пытайся замедлить дыхание искусственно — это секс, как ни крути, а секс это физическая активность. Поэтому не нужно задышаться, возьми на вооружение простое правило:

Выдох должен быть ВСЕГДА длиннее вдоха, и дышать нужно глубоко, животом.

### **И теперь ВАЖНЕЙШЕЕ упражнение:**

Необходимо мастурбировать 25 минут. Звучит приятно!

**Цель:** научиться снимать возбуждение в “домашних” условиях, чтобы потом успешно применять навыки в сексе

### **Как выполнять:**

Отслеживай свое состояние во время мастурбации. Как только мышца напряглась, тут же её расслабляй. Контролируй дыхание, не позволяй возбуждению взять верх.

Семяизвержение близко? Направленным усилием воли расслабь лобково-копчиковую мышцу и контролируй дыхание. Снимай возбуждение и продолжай мастурбировать — в течение 25 минут завершать процесс НЕЛЬЗЯ, как бы сильно не хотелось.



Так ты научишься контролировать свой оргазм, даже если сейчас нет постоянной партнерши.

### **Зачем это делать?**

Чтобы освоить навыки расслабления — это раз. Чтобы узнать своё тело и понять свои ощущения — два.

Это равносильно занятиям по боксу, сначала ты тренируешься на мешках и лапах, потом переходишь к спаррингам, а потом отправляешься на большой ринг. Ты будешь чётко понимать, когда тебе нужно остановиться. Сможешь понимать тот момент во времени, когда возбуждение становится сильным и остановить семяизвержение уже никак невозможно (эта точка всегда ближе, чем кажется), и во время секса тебе будет чрезвычайно просто отслеживать точку невозврата.

Если не получается, и семяизвержение происходит — отнесись к этому, как к неудачной тренировке: да, не вышло в этот раз, но в следующий раз получится, и довольно скоро ты освоишь искусство контроля.

### **Будет непривычно во время секса**

Постоянно думать о мышцах и дыхании — точно не то, что ты хочешь делать во время занятий любовью, и первое время будет несколько некомфортно. Но это всего лишь навык, который за пару недель практики войдёт в привычку и ты будешь не задумываясь, автоматически, и контролировать дыхание, и расслаблять лобково-копчиковую мышцу.

Пока только начинаешь свои практики, отслеживай возбуждение, дыхание и расслабление мышцы с **самого начала** полового акта, а с опытом будешь делать это только в те моменты, когда пик возбуждения приближается. Бери контроль над лобково-копчиковой мышцей и дыханием **со старта**.

**Это ошибка всех новичков: они пытаются что-то предпринять, когда поздно.**

Поэтому старайся изначально НЕ ПОДНИМАТЬСЯ на самые верхние уровни возбуждения и не допускай перегрева.

Когда ты возбуждён, ты физически ощущаешь энергию у себя в паху, и эта энергия пытается вырваться наружу. Твоя задача загнать эту энергию обратно и распределить по всему организму.

Если мастурбируешь, просто остановись и замри. Если с партнёршей (а ты можешь ей объяснить, что за практики выполняешь), просто выйди из неё, успокой дыхание и расслабься.

Когда ты возбуждён, пульс учащается, а дыхание становится поверхностным. Обрати внимание на то, как при расслаблении и глубоком дыхании животом твоя голова, твой ум становится чище и трезвее, нежели во время секса, и это значит, что рептильный мозг теряет контроль, а мы этого и добиваемся! Бразды правления снова у коры головного мозга.

Поэтому, еще раз:

### **Правильно дыши и расслабляйся с самого начала!**

Иначе, во время горячего секса, тебе просто может не хватить времени, чтобы сбить возбуждение.

Когда научишься без проблем снимать уровень возбуждения, попробуй импровизировать, разнообразь свои тренировки:

1. Попробуй разогнать возбуждение до определенного уровня и удерживай его на одном и том же уровне. Сначала несколько секунд, потом старайся дотянуть до минуты.
2. Попробуй дойти до пика возбуждения и продержаться на нём целую минуту — как только освоишь это мастерство, твой секс станет легендарно долгим, а оргазм — ярким.

## **Глава 5. Упражняемся с женщиной**

Итак, ты месяц прокачиваешь лобково-копчиковую мышцу (И ЭТО ОСНОВА!!!), и упражняешься в мастерстве контроля возбуждения с помощью мастурбации.

Теперь пора переходить к сексу, потому что есть существенная разница между мастурбацией и сексом, впрочем, я Америку не открываю=)

### **Ошибки, которые совершают новички:**

1. Боятся останавливаться и вынимать. Девушка тебя поймет — ты стараешься ради неё и тебе нужна практика. Поэтому объясни ей всё как есть, ведь лучше потратить месяц жизни на упражнения, чем еще многие годы “наслаждаться” 3-минутным сексом
2. Слишком разгоняются. Сами не замечают, как сильно возбуждились, и ближе к оргазму пытаются расслабить мышцу и медленно дышать, но ничего не помогает, потому что следить за собой нужно **С НАЧАЛА!**
3. Иногда кажется, что лобково-копчиковая мышца расслаблена, но на деле она сильно напряжена. Иногда нужно выйти из партнёрши, чтобы убедиться, какое напряжение в ней таилось, именно поэтому важно проводить домашние упражнения с мастурбацией, чтобы хорошо знать и понимать своё тело.

Поэтому, когда возбуждение нарастает, достань член и полностью расслабься. Отдохни так с минуту. Возбуждение уйдет, и ты сможешь продолжить на более низком уровне возбуждения.

### **Лучше всего предупредить партнёршу!**

Ей точно не понравится, если в шаге от оргазма ты остановишься и выйдешь из неё, поэтому расскажи ей о причине перерывов.

Но, к счастью, навык контроля вырабатывается достаточно быстро, и если в первое время ты будешь доставать член 3-5 раз за половой акт, то вскоре эта цифра снизится до 1-2 раз, а потом (через 1-2 месяца при условии тренировок), ты вообще не будешь останавливаться, а сможешь контролировать себя лишь слегка меняя темп, не вынимая.

Во время перерывов целуй партнёршу и удели время ласкам, а если возбуждение выше всяких пределов (но ты всё же смог его остановить), переключись на несколько минут на кунилингус.

### **И еще лайфхаки:**

1. Доставай член столько, сколько это необходимо. Иначе ты просто не научишься понимать тот самый момент, после которого невозможно остановиться
2. Контролируй свою страсть: даже если партнёрша разогрета до предела, но ты “уже почти всё” — игнорируй её мольбы и стоны, лучше сейчас отдохнуть, а потом дойти до оргазма вместе
3. Если вид её тела тебя заводит слишком сильно и ты ничего не можешь с этим сделать, тебе нужно отвлечься. Начни прогонять в голове таблицу умножения. Или вспомни, что нужно сделать по учебе и работе — да, секс создан не для размышлений, но в первое время это здорово поможет отвлечься, а через какое-то время, с развитой лобково-копчиковой мышцей, ты сможешь полностью сконцентрироваться на её прелестях и получать абсолютное удовольствие.

### **Хорошие новости:**

Как правило, если во время секса тебе удалось сбить напряжение 2-3 раза, то, скорее всего, конкретно этот половой акт продлится не менее 40-60 минут, такова особенность мужской физиологии.

## **Глава последняя. Бонус**

### **Проблема №1. Долго воздерживался и боюсь кончить за считанные секунды.**

После долгого воздержания, особенно у тех мужчин, кто по каким-то причинам отказался от мастурбации, семяизвержение происходит необычно быстро — через 10 секунд, или даже ещё ДО полового акта.

Проблема, по сути, всё та же: это нетренированность лобково-копчиковой мышцы и долго копившееся возбуждение. В таких ситуациях иногда кажется, что даже техника “вынуть и расслабиться” не помогает, потому что половой член слишком возбужден и чувствителен, бурно реагирует на любые прикосновения.

### **Что делать?**

Нужно достать, расслабить тело, и после этого несколько раз напрячь мышцу (секунд на 10) и расслабить (секунд на 5) — прямо так, как описывалось в основном упражнении. После этого продолжить половой акт. Эта “перезагрузка” лобково-копчиковой мышцы содействует возбуждению в тазовой области, и ты сможешь продолжить.

### **Не игнорируй технику “перезагрузки”!**

Она очень помогает. Но не забывай, что лучше всего расслабляться ещё ДО секса и в начале секса, а не ближе к концу. Со временем ты сможешь контролировать своё возбуждение автоматически, на автопилоте, прямо во время секса.

### **Проблема №2. Слишком сильно возбуждаюсь от вида женщины.**

Эта проблема в голове. Зайди на кухню и попробуй мастурбировать на холодильник — у тебя ничего не получится. А теперь закрой глаза и представь сексапильную девушку — вот теперь может что-то и получится, не так ли? Хотя, ничего особо не изменилось: перед тобой всё тот же холодильник.

Возбуждение — оно в голове. Ты создаешь его своими мыслями и фантазиями, поэтому и перебить его можно тоже мыслями. Вот тебе советы:

1. Вспоминай таблицу умножения
2. Складывай и вычитай в уме трёхзначные числа
3. Рассматривай утварь в комнате: как насчет телевизора? Он сексуален? Нет. Попробуй переключиться на него, рассматривай каждую деталь.

Анализируй что угодно: ситуацию в стране или свой завтрак. Таким образом ты сможешь не “поплыть”, ты будешь трезво находиться в реальности.

### **Да, хочется наслаждаться, а не думать**

Но дай себе время: развитая лобково-копчиковая мышца и практика контроля возбуждения принесут свои плоды, даже не сомневайся.

### **Проблема №3. Делаю упражнения, но результат слабый**

Скажем, раньше ты занимался сексом 5 минут, а теперь 10. А хочется 40, и тебе кажется, что это мало. Но ведь это в два раза больше, чем раньше!

В любом случае это потрясающий эффект, результаты обычно видно на расстоянии, так что радуйся каждой новой минуте. Да, организм у всех разный, но как правило двух месяцев активных тренировок хватает, чтобы прокачать свой секс минимум до 40 минут.

## Резюме

1. Качай лобково-копчиковую мышцу 1-2 месяца, а потом выполняй поддерживающие упражнения. Это ОСНОВА
2. Качай навык контроля возбуждения

Старайся каким-то образом (по настенным часам, или просто запуская секундомер) замерять время полового акта. Вчера было 5 минут, а сегодня уже 6? Прекрасно! Можешь даже завести своеобразный дневник, и отмечать там свои успехи.

Ты не сможешь отследить разницу в 2-3 минуты без часов, а ведь это УЖЕ прогресс, ты **уже** стал лучше, это твои точки роста. И ты должен замечать свой прогресс и радоваться.

Не переживай, что часто приходится останавливаться или ты срываешься и кончаешь без контроля — навык придёт, умение придёт, главное дать себе установку:

**2 месяца жизни я потрачу на упражнения, зато потом...**

Потом до конца жизни смогу заниматься сексом по 40-60 минут без остановки! Эта методика — полностью рабочая, и единственное, что может тебе помешать, так это отсутствие дисциплины.

Зато усердие и трудолюбие будут вознаграждены, и ты обретишь мощнейшую, истинно богатырскую уверенность в себе, железную потенцию и долгий половой

акт, после которого женщины будут говорить:

**Вау! Это был лучший секс в моей жизни.**

Удачи в сексе, мой друг =)