

网上很火的男性随意控制射精训练方法（官方价 2345 元）

各位，这是网上传得很火的一个教材，官方价要两千多，我在网上购得，试了后效果不错，特分享出来，文字较长，望大家有耐心看完。还请大家不要吝啬点一下红心支持我。还有视频下次传上来，先就看大家喜不喜欢。

男性延长性爱时间的控制功能

男性在性爱过程中，常常因不能控制而提前射精，造成这种现象的主要原因，是没有足够的性爱经验和缺乏相应的控制功能。男性的性爱经验和控制功能是不可能与生俱来的，它是需要一段时间的摸索和训练才能够建立的。就象是游泳，一个不会游泳的人，在深水中就会被水淹没。无论你的身体是如何健壮，你没有学会游泳，在水中你就会紧张，就会不知所措，就会被水淹没；而你学会了游泳，在水中你就能轻松自如，如鱼得水。

学会游泳有许多条件，有一片不深不浅的水域，有一块不大不小的木板。首先你用手扶在木板上，用脚蹬水，一段时间的训练，你就学会了用脚蹬水的动作；接着你把身体扒在木板上，用手划水，一段时间的训练你又学会了用手划水的动作，最后你推开木板，在水中你的手和脚不断的划动，经过一段时间的摸索和训练，忽然你觉得身体不会往下沉了，头也抬出了水面；从此你也就学会了游泳。

一个人建立游泳的过程就是身体不断平衡协调的过程，就是人体刻意的强制性动作转化为

下意识的习惯动作的过程。

男性建立延长性爱时间的控制功能过程，其实就是一个人建立游泳功能的过程，它也和训练游泳一样，需要有一套训练延长性爱时间的方法，并经过一段时间的平衡协调训练，使刻意的强制性延长性爱时间的控制转化为下意识的习惯性控制，最终也和游泳一样，一旦学会，就不会忘记。

男性建立延长性爱时间的控制功能，必须具备以下几个条件：

一、最大限度的延长阴茎在阴道中的抽动时间。

二、当阴茎即将进入射精状态时，能够得到及时的控制，并使阴茎恢复到又可以继续抽动的非射精状态：

在性爱过程中，我们都有这种体验，当阴茎插入阴道后，阴茎就会进入性爱过程中的第一级段，这段时间因阴茎从勃起期过度到射精紧迫状态，需要有一个时间过程，所以这个阶段可以抽动的时间较长。但是当阴茎进入到射精紧迫状态时，如果你没有办法控制，阴茎就会进入射精状态而射精。

男性在性爱过程中，想最大限度的延长阴茎在阴道中的抽动时间，想在阴茎即将进入射精状态时能够得到控制，就必须经过一段时间训练，训练的方法在理论上和游泳有些类似。如游泳，首先训练脚和手的动作。然后再进行手和脚及全身心的平衡协调，而延长性爱时间的控制

功能，首先也先训练阴茎在阴道中抽动的适应能力和即将进入射精状态的控制能力，两种能力具备后再接着进行适应能力、控制能力和全身心的平衡协调。最终使你完全建立延长性爱时间的控制功能。

男性延长性爱时间的控制功能，需要经过三种功能的训练：

一、阴茎在射精紧迫状态下的抽动功能：

二、阴茎在射精紧迫状态下的控制功能；

三、阴茎在抽动和控制中的平衡功能。

训练一

阴茎在射精紧迫状态下的抽动功能训练从第一天开始，训练十天。

一、训练的目的

在性爱过程中，我们都会有这种体验，当阴茎插入阴道后，抽动的时间无论长短，阴茎都会进入排精期的射精紧迫状态，此时如果不停止抽动，阴茎就会进入射精状态而射精。阴茎抽动功能的训练，其目的就是：

1、让阴茎从生理上最大限度的延长停留在阴茎一般勃起的状态(无射精紧迫感)。

2、在阴茎产生射精紧迫感后，还能继续抽动，可能是五次、十次。但却为延长性交时间提供了基本的时间条件。

3、解除以往性交过程中，当阴茎进入射精紧迫时就会射精的条件反射：让阴茎充分适应射精紧迫感，把射精紧迫状态分化成初级、中级、顶级，确保初级中级不射精，把射精紧迫状态改变成可以继续抽动的空间，而不是射精的信号。阴茎抽动功能的训练，是一种记忆沉淀的过程，是从刻意的有意识的训练转化成潜意识的自然效果。这种训练的效果在于每天的坚持，认真的完成。

二、训练方法

1、用手抚摸阴茎，使阴茎勃起：或想象性爱情节刺激阴茎勃起。

2、阴茎勃起后，一手固定住阴茎，另一手的手指和手掌扣成环圈，对阴茎上下摩擦，使阴茎进入排精期的射精紧迫状态。

3、阴茎进入射精紧迫状态后，停止环扣式摩擦，改成食指单指摩擦，摩擦时手指灵活变化，时而上下、左右摩擦，时而对龟颈冠状沟和冠状顶冠状沿的摩擦。

4、阴茎射精紧迫感强时，用单指或二指小局部的摩擦阴茎，射精紧迫感低时，可以改用一

手握住阴茎颈部，把冠状头贴在另一手的手掌中摩擦或用三指、四指和环扣式摩擦，摩擦的部位和手法不断的变化，某些较敏感的部位可以不时得多摩擦。

5、阴茎在摩擦时要充分体验，把握好阴茎的射精紧迫程度，太强时不好控制，容易引起射精，太弱时射精的紧迫感又会消失，从而会使阴茎萎软，所以训练时手指和手法一定要灵活运用，形成经验。

三、训练时间

阴茎的摩擦，每天训练一次：每次二十分钟，训练十天。

四、训练说明

1、阴茎的摩擦手法，刚开始以轻柔为主，随着阴茎摩擦能力的加强手法逐渐加重。

2、阴茎在摩擦时，手和阴茎都以干爽为宜。

3、阴茎的摩擦训练，训练时间可以随意安排，早、中、晚一般以固定的时间为好。

4、阴茎摩擦训练后，用清水洗净。

5、阴茎在摩擦训练时，如偶然擦破，不要紧张，洗净后一两天就会恢复，下次摩擦多留意

该部位就是。

6、阴茎在摩擦训练时必须谨慎小心，注意力集中坚持不射精，如偶然射精，不要紧张，顺其自然，下次训练多留意，多体验多训练一天就是了。

7、阴茎在摩擦的训练期间，停止其它的性爱活动，训练时最好有一个自己的房间。

8、阴茎在摩擦的训练期间，因阴茎不适应长时间的勃起和摩擦，可能会有摩擦后的刺痛或其它不适，这种现象经过一段时间的适应后就会自行消失。

五、训练结束

训练结束后，两手相搓，搓法与洗手相同，即里外都搓，手发热后再搓脸；搓脸后搅动唾液，然后随意念咽入丹田(结束动作的目的是解除对阴茎的注意力达到放松身心的目的)。

训练二

阴茎在射精紧迫状态下的控制功能

训练从第一天开始，训练二十天

一、训练的目的

在性爱过程中，我们都会有这种体验，有时我们的情绪会非常激动，心跳也会加快；有时阴茎进入射精紧迫状态，射精就很难控制，而控制功能的建立，其目的是：

- 1、改善性爱过程中的激动情绪和稳定心脏的跳动。
- 2、当阴茎即将进入射精状态时，能够及时的得到控制。

阴茎射精控制功能的训练，就是一种意念呼吸的训练，通过训练，使性爱过程中的情绪、注意力及其即将射精的感觉，能够随着一呼一吸使整个意念迅速转移到呼吸的过程中去，它的训练过程是从刻意的有意识的意念呼吸转化成下意识的自然的意念呼吸；

二、训练方法

腹部意念呼吸(丹田意念呼吸)

1、呼吸：双目、口唇微闭，开始时，深呼深吸(3—5次)，吸时深长有力，呼时全身放松；等意念集中后，改成比正常稍有力的呼吸，然后正常的呼吸。

2、意念(感觉)：吸气时感觉气被鼻子引入身体，经过胸腔被吸入腹部(丹田)；呼气时，意念感觉还停留在腹部或意念感觉气进入了腹部(丹田)里面；训练一段时间后，吸气和呼气意念(感觉)都可以集中在腹部(丹田)(丹田在脐下三寸，腹部的中心)。丹田意念呼吸因部位很小，

不容易找到意念感觉，所以意念呼吸的训练可以意念感觉集中在腹部或呼吸的过程即可。

3、姿势：一般以坐式训练为主，坐时全身放松，双腿自然弯曲，两手自然放在腿上，其它为了方便训练，也可以躺在沙发上，仰卧在床上训练，训练时意念的集中是最主要的，其它可以根据自己情况而定。

三、训练时间

训练从第一天开始一共训练二十天，前十天每天训练三次，后十天因要训练阴茎在抽动和控制中的平衡功能，所以每天训练二次，每次训练二十分钟。

四、训练说明

1、开始训练时，可能有些不适应，特别是意念不容易集中，但只要每天三次不间断的训练，一段时间的训练后就会改变，训练过程中，意念能集中多少算多少(既是 20 分钟的训练，意念只能集中一二分钟也一样有效)，不必担心训练的效果，只要每天训练即可。

2、开始训练时，训练后的感觉可能有些不适，训练一段时间后会自然消失。

3、以上呼吸的训练，坚持是原则，好在时间不长，所以一定要坚持训练，才能够有效掌握。

五、训练结束

训练结束后，两手相搓，搓法与洗手相同，即里外都搓，手发热后，再搓脸：搓脸后搅动口液，随意念咽入丹田。

第一阶段治疗效果

一、调整阴茎在射精紧迫状态下的射精条件反射。

二、调整阴茎的勃起能力和坚挺强度，使阴茎在手淫(摩擦)的状态下可以随意控制射精。

三、激活性功能强化精液运动，调整精液的蓄积能力，促进阴茎内部组织的运动。

第一阶段结束后，必须接受第二阶段的治疗，第一阶段是基础，第二阶段是结果，所以必须坚持第二阶段的连续训练，才能达到预期的效果。

阴茎在抽动和控制中的平衡功能

一、训练的目的。

经过摩擦和呼吸这两种方法的训练，似乎就已经掌握了延长性爱时间的控制功能。然而，这二种能力在没有充分协调以前，它在强烈的收缩、扭动、吸裹、呻吟的过程中，还不能有多少作用，这道理就象是你虽然学会了蹬脚、划手的动作，而如果你放进深水中，你还是会

被水淹没一样，而阴茎在抽动和控制中的平衡功能，其目的就是：

1、阴茎充分体验阴茎在射精与非射精之间的感觉，并形成记忆沉淀，每当阴茎即将进入射精状态时，身体就会条件反射，而停止抽动。

2、当阴茎条件反射停止抽动后，接着做意念深呼吸，经过意念深呼吸后，阴茎就会恢复到可以继续抽动的状态，这样阴茎在抽动过程中就可以反复抽动，从而达到随意延长和控制性爱时间的目的。

阴茎在抽动和控制中的平衡功能的掌握，主要有两个过程的训练，两个过程的训练，面对的都不是女性本身，(因考虑直接性爱训练会对男女双方造成心理压力，而且每天训练，女方也很难配合：特别是直接性爱训练，很容易引起射精从而使训练达不到效果。)所以在训练时，可以无所顾忌，没有任何的紧张和心理压力；训练时可以大胆的体验和尝试，想抽动，就抽动；想停顿，就停顿；任何一种即将射精的感觉都能在进入射精状态之前得到控制，而这种控制经过有意识到下意识的转化，就会成为你身体的本能。

二、训练方法

(一)阴茎用手摩擦过程中的控制协调训练。

训练从第十一天开始，训练五天

1、用手抚摸阴茎，使阴茎勃起，或想像性爱情节，刺激阴茎勃起。

2、阴茎勃起后，抹上润滑油，一手固定阴茎，另一手扣成环圈紧握阴茎，时而摩擦时而挤捏，反复训练直至阴茎进入射精紧迫状态。

3、阴茎进入射精紧迫状态时会出现微小的射精冲动，此时立刻停止摩擦，用意念深呼吸控制射精紧迫感。(训练时早一点停止摩擦挤捏，不要让紧迫感走得太高，便于控制。)意念深呼吸的控制有时二次、三次可以根据射精紧迫的强度而定，强度居高不下时可以多呼吸几次，在做呼吸控制时自己可似多做体验，即不会因为控制不及时而引起射精，也不会因为呼吸控制的太多而使阴茎萎软。

4、其它训练方法和阴茎在健慰器中抽动和控制的协调训练一样。

(二)阴茎在健慰器中抽动和控制的协调训练。

训练从第十六天开始，训练五天

1、把健慰器安装在大小适宜的纸盒里，阴道口露在盒外。

2、把装有健慰器的盒子固定在床上或椅子上，并在阴道内注入润滑剂。

3、用手抚摸阴茎使阴茎勃起，或想像性爱情节刺激阴茎勃起。

4、训练姿势，第一天可站着训练，把器具的盒子固定在椅子上，和人体阴茎一样高，训练1—2天，适应后改成跪在床上训练或跪着和站着交叉训练。跪在床上的训练方法是跪在床上，面对健慰器，小腿向后弯曲，脚掌朝上，双膝叉开着床，身体前倾：双手支撑在膝盖前，本姿势为平时性爱的常规姿势。

5、阴茎勃起后涂上润滑油，插入阴道，经过一段时间的抽动，阴茎有了射精紧迫感，（紧迫感控制的越低越好，紧迫感越低消失的越快，越容易控制）停止抽动，用意念深呼吸控制阴茎，并使阴茎回复到可以继续抽动的状态。

6、这是阴茎即将进入射精状态的第一回合，必须掌握好阴茎的紧迫兴奋度，提早停止抽动，停止后不要考虑停止时间的长短，彻底放松身体，做好身体各部位的调整，等一切正常后，阴茎缓缓抽动，抽动的距离不要太大，便于20分钟的训练顺利完成，抽动时浅多深少。

7、当阴茎再一次抽动时，抽动的时间可能会很短，抽动的次数可能会很少，这是因为阴茎刚开始接触阴道。这种强烈的紧握感，阴茎还没有适应，这时意念呼吸的控制可能会很频繁，但这是一种暂时现象，必须全力坚持，只要经过几天的训练，情况就会改变。

8、阴茎在抽动过程中，由于深浅、幅度、角度的不同，也会造成阴茎紧迫兴奋度的不同，所以可以根据自己在训练中摸索的经验采取一些不容易引起射精冲动的抽动方法，如：阴茎短距离抽动，阴茎浅抽动或阴茎全部进入阴道，用阴茎根部的肌肤旋转摩擦阴部，或阴茎全部进入阴道，短距离扣击阴部，或阴茎全部、半部、头部在阴道中，阴茎随臀部左右摆动。阴茎在

阴道中可以延长抽动时间的抽动方法有很多，自己可以充分体验总结和摸索出一套适宜自己的方法。

9、阴茎在训练过程中的状态，基本控制在低射精紧迫状态和无射精紧迫状态(只要阴茎不萎软，阴茎控制在无射精紧迫感的状态为好)，在训练过程中，阴茎有时可能会萎软，此时，可以用浅抽动的方法使阴茎再次坚挺。

10、为了使阴茎充分适应阴道强有力的紧握和吸裹，所以在健慰器的训练后期，可以在健慰器上裹上毛巾，以加强阴道的紧缩感。

(三)、阴茎在有温度的健慰器中抽动和控制的协调训练。

训练从第二十一天开始，训练十天

1、用电热毯、或 50 度以下的烫水(保持水的温度换水 1--2 次，加热后双手紧握器具用力把水甩干或在器具外套上塑料袋防止器具进水)低温对健慰器进行预热。预热时温度不可以过高，过高后健慰器会变形损坏。

2、健慰器的温度控制在 38 度左右，用温度计测定，太高了怕烫着阴茎，太低了又没有训练效果，所以最好在每次训练以前，先用手指感觉一下温度以确保安全有效。

3、其它的训练方法和阴茎在健慰器中抽动和控制的协调训练。

二、训练时间和过程

第一步、阴茎用手摩擦过程中的控制协调训练，共训练 5 天，每天训练一次，每次 20 分钟，如偶然射精可多训练一天。

第二步、阴茎在健慰器中抽动和控制的协调训练，共训练 5 天，每天训练一次，每次 20 分钟，如偶然射精可多训练一天。

第三步、阴茎在有温度的健慰器中抽动和控制的协调训练，共练 10 天，每天训练一次，每次 20 分钟，如偶然射精可多训练一天。

四、训练说明

1、阴茎在训练过程中的前期坚持不射精，如控制不好，偶然射精，不要紧张，顺其自然，多训练一天就是了。

2、阴茎在训练过程中的后期，从用手摩擦过程中的控制协调训练的第四天开始，也就是从全部训练后的第十四天起，可以适当的根据自己的射精规律如五天或者十天安排射精一次，每次安排射精都要在训练前就有心理准备，射精前必须完成 20 分钟的训练，并且必须经过抽动、控制，抽动、控制三个回合后，大脑才向阴茎发出射精信号，最后射精。

3、开始训练时，姿势的摆弄会有些不习惯，但是姿势是整个训练中的一个重要环节，必须坚持到位，偶然间也可以改变一些姿势如把健慰器的纸盒放在棉被上，跪着训练或固定在椅子上，站着训练，(不可以用手拿着器具训练)随着每天的训练，姿势会逐渐的适应。

4、阴茎在训练时，抽出阴道外后不可以用猛力插入，防止阴茎折断。

5、每次训练，最好在小便后10分钟以后为宜。

6、每次训练后阴茎用清水洗净。

五、训练结束

结束时，先用意念深呼吸使阴茎从勃起状态恢复到平常状态，然后两手相搓，搓法与洗手相同，即里外都搓，手发热后再搓脸，搓脸后搅动口液、随意念咽入丹田。

男性延长性爱时间的控制功能的补充说明

1、整个男性延长性爱时间的控制功能的掌握需要一个月的时间，前十天同时训练摩擦适应能力和射精控制能力，后20天，训练润滑油的手摩擦，健慰器抽动和有温度的健慰器抽动的控制协调训练。

2、整个男性延长性爱时间控制功能训练结束后，如阴茎在器具阴道里每次连续抽动达不到

30 次的，可以再进行 5—7 天的补助训练，训练方法：

①、把装有器具阴道的纸箱(没有加温的器具)根据阴茎的高低固定在桌子、椅子或床上，人体站着训练。

②、阴茎插入阴道后，抽动的频率较快一般每秒钟抽动二次以上，连续抽动 30—50 次为一个回合，阴茎在阴道中抽动的幅度距离根据可以连续抽动的次数而定，每回合抽动 30—50 次有困难的，抽动的距离可以控制在 1—2 毫米，随着每天抽动能力的加强，抽动的幅度距离可自行调整。

③、协调好抽动的距离和次数，把紧迫感控制在最低的状态(有一点紧迫感就停止抽动，这样即是不用呼吸控制，紧迫感也能消除)，整个训练过程为了确保阴茎勃起硬度不受影响，尽量少用意念深呼吸控制。

④训练每天一次，每次 20—60 分钟，抽动 2500—7000 次训练可根据自己阴茎勃起的持续能力而定。

3、在训练男性延长性爱时间的控制功能前必须和爱人协调好，一个月内谢绝性生活。

4、在训练过程中，必须有一个没有训练顾虑的房间，每天训练，不间断。

5、在训练过程中必须加强营养如：每天喝一盒牛奶，吃一斤水果，二个鸡蛋，半斤牛肉和

一定数量的鱼、虾。

6、体能较差的，在训练前必须先接受身体的体能锻炼，每天做 50—100 个俯卧撑，100 个腿部下蹬运动或每天 800 米的中慢跑。训练时间 7—15 天。

7、体质差，阴茎勃起不坚硬，不容易勃起的患者，可配合服用补肾壮阳的酒或中成药配合训练。

8、训练期间应保持情绪稳定，把训练看做是一种工作，一种锻炼身体的运动，一种消遣，多考虑过程，不要考虑今后的效果。

9、整个性功能训练过程有四种训练方法是在阴茎勃起的状态下进行的；

(1)抽动功能手摩擦的训练；

(2)有润滑油手摩擦和意念深呼吸的配合训练；

(3)没有温度器具中的训练；

(4)有温度器具中的训练。

四种方法的训练每一种的训练结果都必须达到 20 分钟轻松控制射精：如 20 分钟达不到轻松

完成的必须增加几天的训练，也可根据训练过程中的射精次数来增加训练的次数，以确保每一种训练达到 20 分钟轻松控制射精。

10、整个性功能训练结束必须在真实的性爱过程中配合女性进行 5 — 10 天的真实性爱过程训练，真实的性爱训练和其它训练一样，每天 20 分钟不射精，为了控制好训练过程不射精刚开始训练必须和女性协调好训练时女性尽可能做到不动、不叫、不刺激男性；男性的训练时间可根据训练时的情绪和紧迫感的强度，可分二次或三次训练，如第一次 2-5 分钟，有了紧迫感就停止训练，第二次 5—15 分钟，只要控制好不射精，阴茎就有能力反复勃起，训练时男性紧闭双眼，减少女性性爱姿态对男性的刺激。真实性爱过程的训练和在器具中训练方法一样必须万分谨慎，浅多深少，即是阴茎不抽动，少抽动如能坚持完成预期的训练时间就是胜利。在真实的性爱过程中必须自主控制性爱姿势和抽动过程，避免女性主导控制，确保性爱过程随意控制射精。

在真实性爱训练期间如每天早晨用手抚摸阴茎勃起，右手掐紧阴茎根部，左手反握阴茎上半部，拇指和食指用力掐捏阴茎 50 — 100 次，然后左手捏紧阴茎根部，右手抓捏住阴茎的头部往外捏拉 50—100 次，目的是进一步改善阴茎头部、颈部、龟头外沿的敏感度，减轻阴茎勃起坚硬时的膨胀感，适应阴道强烈的挤捏感，使真实的性爱训练过程更加轻松有效。

11、男性随意控制射精的功能，就是男性在性爱过程中自主控制性爱姿势，抽动频率、次数，深浅，使性爱过程根据女性的高潮时间配合自身的时间需要控制射精的功能，男性控制射精功能是经过长时间的功能意志训练最终形成的一种能力，这种能力区别于某些机械开关，不存在射精紧迫感，这种能力不会因为有了控制功能而失去射精紧迫感造成不射精症，这种功能因为射精紧迫感的存在所以在任何性爱过程中都必须谨慎，再谨慎，谨慎的抽动，浅多深少；

谨慎的选择每一种性爱姿势，任何状况下都不要使紧迫感升的太高；任何状态下都必须自主控制性爱过程，不要过分考虑女性的感受，性爱过程中阴茎在阴道中即使不动，对女性的刺激也是很强烈的：在性爱过程中随着男女双方的不断配合，充分的体验，就像是游泳，必须经过一般时间的应用，才能游出花样，游的更好。

男性延长性爱时间控制功能的应用

第一步，女性进入性爱状态(阴道潮湿、液体流出)后，男性阴茎勃起，采用女下男上的姿势由女性把握阴茎插入阴道，阴茎插入阴道后根据阴茎的勃起状态，勃起强烈的阴茎插入阴道后，贴住阴道不动，放松身体情绪然后缓缓抽动；阴茎勃起状态不强烈的可直接抽动，浅多深少，抽动时多停顿，必要时趴在女性身上歇一歇。

第二步：男性双腿插入女性的双腿下面，坐在女性的阴道口，把阴茎插入阴道，双手支撑身体，阴茎左右中三种角度抽动几个回合，然后稍歇片刻，再把女性抱起坐在怀里，阴茎和阴道互相挪动，一段时间，男性向后躺平，女性坐在男性身上挪动或蹬着抽动，动作很小，该动作男性很容易控制不好，所以时间不宜太长。

第三步：男性双手抱起女性的双腿，然后把女性拖至床边，男性站在床下，双手扶起女性双腿，站着抽动也可俯卧在女性身上抽动，浅多深少，多停顿；三种姿势做完后恢复到第一种姿势，经过抽动，女性完全满足后，男性射精。

注意事项：

一、男性在性爱过程中性爱时间以女性为定，女性什么时候完成性高潮，男性什么时候射精。

二、男性的性爱姿势以女性希望的性爱姿势为定(某些女性可能只习惯一种姿势)。

三、在性爱过程中，如女性主动，男性对自己控制不了时，唯一的办法就是把阴茎全部插入阴道，紧贴阴道迎合阴道扭动或相互摩擦或浅距离扣击阴道口确保男性不射精(只要男性不射精，此时阴茎在阴道中即是不动对女性的快感和刺激也一样很大)。

第二疗程治疗效果

一、锻炼性功能，增强性爱持续力，激活内肾和外肾，使精液充分运动，改善精子质量和数量；改善射精动力，增强阴茎血脉畅流、血管扩张，使性功能更加有力强壮。

二、阴茎在任何状态下勃起后，都能随时得到控制并恢复到一般状态，稳定心脏跳动和激动的心情。

三、实现阴茎在抽动和控制过程中想控制就控制的性爱平衡能力，彻底消除因不能控制射精而形成的性爱顾虑、不自信、紧张等各种不健康心理情绪，达到性爱过程从肉体到精神的和谐统一。

四、性功能的训练过程就是前列腺组织的运动过程，就是整个生殖功能充分协调运动的过程，每天的性功能运动训练，不但能治疗早泄达到随意控制射精，而且治疗前列腺病，不育症，继发性，境遇性阳痿达到随意控制射精。

男性性功能训练综合疗法的特点

一、阴茎在射精紧迫状态下的摩擦

为什么要在射精紧迫状态下摩擦，是因为射精是在阴茎进入射精紧迫状态时进行的，所以不能解决射精紧迫状态，不适应射精紧迫感，射精就不可避免。阴茎不适应射精紧迫感就不能解决早泄的条件反射，阴茎在射精紧迫状态下的摩擦，就是让阴茎长时间的停留在有射精紧迫感的状态下，如 10 分钟、20 分钟，只有让阴茎长时间的处在射精紧迫感的状态下，阴茎才能适应射精紧迫感。以前也有一些行为疗法，但是他们停留在射精紧迫状态下的时间太短，有些方法可能要求有了紧迫感就停止刺激，这样对射精紧迫感的适应能力就很难形成，更不能把这种适应能力转化成潜意识。

二、意念深呼吸的训练

意念深呼吸的训练和气功的训练有些不一样，其结果和目的也不一样，意念呼吸是为了调动阴茎的射精紧迫感，而气功呼吸的训练是为了储气，意念呼吸的训练是为意念深呼吸时意念能够迅速调动到呼吸的过程中来。在性爱过程中，阴茎有射精紧迫感，无论怎样想消除都没有办法减弱，而此时如果你接听电话，射精紧迫感就会顿时消除，而你在性爱过程中总不能用

电话来消除紧迫感，所以通过 10—20 天的呼吸训练，你已经形成了习惯。只要做意念深呼吸，你的意念就会转移到呼吸的过程中去。

三、阴茎在抽动和控制中平衡协调

平衡协调功能是三种训练

方法的关键，阴茎在性爱过程中产生射精紧迫感后，什么时候停止抽动，什么时候做意念深呼吸，必须充分的体验才能够自如的把握，这种体验没有 10—20 天的反复训练很难形成效果，但是，如果没有第一种阴茎适应射精紧迫感、减低敏感度的训练，阴茎进入器具阴道当中，一插入就会射精，只有经过第一种适应紧迫感、减低敏感度的训练，阴茎在器具阴道中，才不会射精，而没有控制功能，在器具阴道中，只要抽动还是会产生射精紧迫感，所以没有控制功能，就没有办法进行平衡协调功能的训练，因为一动就射精效果就不会沉淀，就不会从刻意训练转化成自然的效果。

健慰器的装配使用方法

一、取一只高 20×宽 20×长 30 公分大小适宜的纸箱。(邮局 5 号纸箱)。

二、在纸箱一端的上半部用茶杯盖画一个圈(直径约 10 公分)，用裁纸刀裁一个洞,洞的边用胶纸贴一圈。

三、健慰器在使用前，用塑料袋包起(避免精液外流)阴道口露在外，然后用长毛巾把健慰器卷裹起来，刚开始训练时不要裹得太紧，训练一段时间后，如果觉得阴道不够紧时，再把毛巾裹紧。 。

四、纸箱的底部放进几本书，一然后把健慰器放在书本的上面，阴道口露在纸箱圆洞的外面。

五、把装有健慰器的纸箱放在床上或椅子上，并用棉被或其它物品把纸箱固定住，防止训练时纸箱移动。

六、健慰器使用时每天清洗二次，使用前后用有杀菌作用的肥皂清洗，保持健慰器清洁。

七、健慰器的使用，为方便清洗，去掉整个电动装置、剪下小震动器塞进阴道的另一端，起到封闭和便于清洗(清洗时取出小震动器)的作用。

阴茎增长增粗挤捏手法

一、阴茎勃起后，右手握住阴茎掐紧阴茎根部，自下而上随阴茎包皮向上挤送至龟头。左右手共做 2—3 分钟。

二、保持阴茎勃起状态，右手食指、中指钩住阴茎根部，无名指、小指弯曲抵住阴茎根部；大母指扣住阴茎根部。左手反握阴茎上半部用全力母指和食指环扣式掐捏，右手中指用全力往上钩。做 3—5 分钟。

三、保持阴茎勃起状态，右手动作和第二种动作相同。右手食指、中指钩住阴茎根部，无名指、小指弯曲抵住阴茎根部；大母指扣住阴茎根部。左手探入阴茎最根部肛门口突起的一段，用手指用力往上顶，使阴茎的血液精液冲上龟头，然后右手用全力掐紧阴茎根部，左手和第二种方法相同，用食和母指环式在阴茎上半段用力掐捏。做 3—5 分钟。

四、注意事项

1、挤捏手法一般安排在随意控制射精一个月训练完成后才做为好，挤捏手法每天做 1 次，每次 10 分钟，以早晨醒来时做为好，共做 60 天，以不间断为好。

2、阴茎挤捏手法刚开始做时对阴茎的刺激可能很大，阴茎龟头会出现小小的一点点出血点，所以刚开始时手法的轻重可以自己控制，由轻而重，对于出血点不要紧张，一般 20—30 天出血点就不会出。

3、每次挤捏手法做完后，阴茎必须用清水洗净。

4、在整个挤捏手法过程中有情况有疑虑可及时电话咨询。

5、阴茎在挤捏过程中适当增加营养，保持身心健康。

五、补充摩擦法

随意控制射精训练全部完成后，如对抽动次数不满意的早泄患者，可在做阴茎增长增粗三种挤捏法做完后，再加上摩擦法：右手拇指和食指中指握住阴茎根部，固定住阴茎的包皮，左手手掌手指反手握住阴茎并从阴茎根部向外摩擦，手法由轻而重，以不弄破阴茎包皮为限。做10-20天，一般以自己对阴茎敏感度降低的要求而定。