



Método Caseiro



Marcelo Nogueira

AVISO LEGAL E TERMOS DE USO

A reprodução indevida, não autorizada, deste E-book ou de qualquer parte dele sujeitará o infrator a multa de até 3 mil vezes o valor do relatório, à apreensão das cópias ilegais, à responsabilidade reparatória civil e persecução criminal, nos termos dos artigos 102 e seguintes da Lei 9.610/98. Nenhuma parte desse guia pode ser utilizada, reproduzida, copiada, transcrita ou mesmo transmitida por meios eletrônicos ou quaisquer outros meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

Infelizmente até agora, 03 clientes foram considerados culpados e forçados a pagar uma indenização por descumprirem essa lei.

SUMÁRIO

BOAS VINDAS	5
INTRODUÇÃO	6
Primeiro passo: definição de objetivo	11
Trabalhando seu objetivo	15
Segundo passo: método para atingir o objetivo	16
I - ALIMENTAÇÃO	22
II – AUTOCONHECIMENTO E AVALIAÇÃO	28
Conheça a si mesmo	30
III – ATIVIDADES	34
Atividade Nº1	34
Atividade Nº 2	37
Atividade Nº 3	39
Aumentando Seus Limites	40
Treinamento Inicial: Primeira semana	42
Atividade nº 4 - Masturbação Básica	43
Atividade Nº 5 - Estimulação Visual	45
Treinamento inicial: segunda semana	46
Atividade nº 6 - Masturbação 2.0	46
Atividade nº 7 - Masturbação 3.0	47
Treinamento Inicial: Quarta semana	49
Atividade nº 8 - Masturbação Pró	49
CONSTRUINDO SEU MAPA DE EXCITAÇÃO – Controle	51
Previsibilidade é a resposta	51
Atividade nº 9 - Primeiro mapeamento	53
Atividade nº 10 – Checagem dupla	55
Atividade nº 11 - Checagem tripla	56

Capitulo. GOZAR OU NÃO GOZAR.....	58
Ejaculação rápida VS Excitação confortável	59
Parte 1 - Ejacular: Como ejacular rapidamente.....	60
Atividade nº 12	60
Técnica 1: Tensão física.....	62
Técnica 2: Respiração rápida/rasa e presa.....	63
Técnica 3: Ritmo rápido com grande estímulo na glândula	63
Parte 2 - Não gozar: como manter um nível confortável de excitação	64
Atividade nº 13	64
CONTROLE DO CORPO.....	66
Domine os músculos do PC	66
Atividade Nº 14	68
Atividade Nº15	69
Atividade Nº 16	71
Atividade Nº 17	72
CONTROLE DA RESPIRAÇÃO	74
Respiração F (Respiração fetal):.....	75
Atividade nº 18	78
Inspirando e expirando: nariz, boca ou os dois?.....	79
CONTROLE SEUS ESTÍMULOS	81
A Verdade Sobre Posições Sexuais	83
FINALIZAÇÃO	87

BOAS VINDAS

Opa, seja muito bem vindo meu amigo! Fico muito feliz por você estar aqui. Você acaba de provar, pra mim e pra si mesmo, que realmente é um “cara de ação”.

Agora eu preciso da sua atenção, pois tem duas coisas IMPORTANTÍSSIMAS que você precisa ter em mente, para fazer isso dar certo:

A PRIMEIRA: A frase abaixo é uma variação que eu fiz, em cima de uma frase famosa ao *Albert Einstein*. Quero que você aplique esse conceito em sua vida daqui pra frente. A minha vida mudou completamente após eu começar a aplica-lo. Veja:

“Não dá para esperar resultados diferentes se você continuar fazendo sempre as mesmas coisas”.

Você vai precisar mudar muitas coisas em sua vida! **Mudanças para melhor, mas toda mudança é dolorosa nos primeiros dias.** Seu corpo vai resistir e sua mente vai resistir mais ainda. Para eles a ejaculação precoce representa uma zona de conforto e não vão abrir mão dela facilmente. Então fique atento, e não confunda essa “dor” com desânimo.

A SEGUNDA: Comece, NESSE MOMENTO, a controlar a sua ansiedade e essa vontade louca de “ir para os finais””. Leia todo o guia primeiro, e siga todos os passos dele, na ordem correta.

A ansiedade é uma assassina fria e cruel do controle de ejaculação. É como uma ninja silenciosa e desalmada que rouba o seu prazer e mata a sua felicidade.

Mais uma vez seja bem vindo, e agora vamos ao que interessa!

Marcelo Nogueira

INTRODUÇÃO

Como eu já disse, tudo que vale a pena na vida requer esforços. Eu sei, é uma pena que não possamos atingir objetivos fazendo absolutamente nada, mas é assim que a vida funciona, e é melhor você sempre se lembrar disso e ter um pensamento positivo se quiser progredir.

No meu guia eu vou chamar a ejaculação precoce simplesmente de **“e.p”** ou **“pobrema”** (sim, pobrema mesmo). Tratando ela assim, em minúsculo ou então com bom humor, nós vamos começar a por essa maldição no seu devido lugar.

Há muitas coisas que eu me recordo do meu período de desespero. Os dias de procura por uma solução foram marcados por muito estudo e pesquisas. E eu ainda me recordo da grande variedade de definições de e.p que eu encontrei.

Relembrando aqui, eu vejo que a maioria delas são ridículas.

Uma das mais ridículas é, provavelmente, a definição dela número de sucessos. A segunda mais ridícula é a definição em minutos.

Segundo essa definição, se você durar mais que X minutos, você está ok. Se durar menos, você tem o **“pobrema”**.

Mais idiota que isso impossível!

A minha definição de e.p é muito simples. Não tem a ver com o tempo ou o número de sucessos ou fracassos, Te a ver com **“ESCOLHA”**.

Presta atenção agora que essa é uma definição bem útil e simples: **e.p. é a impossibilidade de escolher, racionalmente, quando gozar.**

Por exemplo: algumas vezes quando eu transo com minha noiva, as vezes eu estou bem cansado do trabalho e decido gozar em alguns minutos.

Então eu racionalmente *“faço o que preciso fazer”* e gozo. Isso significa que eu ainda tenho o *pobrema*? Claro que não (graças a Deus NÃO mesmo)!

Isso porque **eu tenho escolha**. Se você não consegue ter essa escolha, então é porque você, infelizmente, tem e.p.

Se você TEM essa **capacidade de escolha** então você não tem o *pobrema* e eu nem sei o que tu tá fazendo aqui.... rsrs

Controlar sua ejaculação é a chave para se tornar um amante melhor. Isso é óbvio, né! Sem essa habilidade, você não irá muito longe.

Claro que você pode satisfazer sua mulher com seus dedos, língua ou brinquedos, isso é perfeitamente normal e até saudável para o seu relacionamento.

Mas se essas opções se tornarem sua única alternativa para proporcionar um orgasmo à sua mulher, então isso não pode ser considerado uma solução para o problema. Aliás, isso é uma forma de correr dele.

Marcelo, então porque acontece isso de gozarmos tão rápido?

Primeiro veja se não tem ninguém por perto e dê uma boa olhada dentro de suas calças (*eu é que não vou olhar ai*). Encontrou alguma coisa? Encontrou o *perigoso*, não é?!

Então... o que você tem aí dentro das calças **não foi projetado para ser uma máquina de sexo**. O que você encontrou aí é simplesmente um sistema reprodutivo desenvolvido pela natureza há milhares de anos.

E para que é designado um sistema reprodutivo? **Reprodução, claro.**

A natureza projetou você para procriar. Seu papel inato nesse mundo é plantar sua semente e procriar.

Eu sei que, se você for um compositor, você pode achar que vive para escrever músicas incríveis, ou se você é um padeiro você vai achar que está na terra para criar os melhores pães que o mundo já viu. Isso é o que sua mente acredita, mas na verdade, não é tão simples como aparenta!

As duas únicas coisas com as quais o corpo se preocupa e para as quais ele foi projetado são: sobrevivência e reprodução.

E é essa **diferença entre o que você deseja mentalmente e a finalidade para a qual o seu corpo foi criado**, que cria a maioria dos desafios e problemas pessoais que você enfrenta em sua vida.

Entenda que, ao longo de toda a história da evolução, os corpos dos nossos antepassados evoluíram e adaptaram-se para aumentar suas chances de sobrevivência e reprodução. Após milhões de anos de seleção natural seu sistema nervoso e órgãos reprodutivos alcançaram uma fase onde eles eram tão eficientes que podiam ejacular muito rápido e "plantar suas sementes" sem perder tempo.

O que agora parece um problema (e.p.) é na verdade o resultado de um sistema nervoso altamente responsivo que se adaptou e melhorou durante toda a história da humanidade para aumentar as suas chances de produzir descendentes.

Ter um sistema nervoso que é altamente responsivo e pronto para agir a qualquer momento foi uma ótima vantagem durante séculos. Homens que ejaculavam rápido tinham capacidade de engravidar um maior número de mulheres, criar uma tribo maior e ganhar mais poder e controle.

O mundo era uma loucura antigamente, existiam perigos em todos os lugares e se você demorasse a ejacular, você arriscaria sua vida, nunca tendo descendentes e morrendo. Homens “rápidos” eram como super-homens. Os melhores humanos. E todos nós descendemos deles (*ô raça, viu... se eu pego o meu biliartaravô eu dava uns cascudos nele*).

Que pena (ou sorte) que você nasceu nessa nova era maluca (e ótima), onde homens e mulheres querem curtir o sexo por um período de tempo maior, ter orgasmos e deixam em segundo plano esse negócio de procriar.

Bem, esse é um ótimo desafio para você, ô super-homem das cavernas brasileiras. **O desafio chama-se adaptação. Difícil, mas alcançável.**

Você já assistiu algum desses filmes de ficção científica em que homens criam robôs sofisticados e nós os controlamos, mas depois de um tempo tais robôs criam de algum modo sua própria inteligência e se libertam dos humanos?

Bom, é basicamente esse tipo de coisa que faremos agora. A natureza tem um plano pra nós, mas vamos nos rebelar contra ela. Nós queremos ser livres, queremos escolhas. Queremos gozar a vida, sem trocadilhos!

Nós queremos poder fazer sexo, aproveitar, satisfazer nossas parceiras e então gozarmos quando der na nossa telha.

Nós não ligamos para reprodução, não ligamos para o que a natureza quer. Algumas vezes as pessoas querem procriar e ter filhos! E isso é bastante nobre, extremamente respeitável.

Mas a maior parte do tempo, tudo o que nós queremos é prazer para nós e para nossas parceiras. Só isso e nada mais.

Uma ejaculação rápida definitivamente não é mais uma habilidade necessária. Não mais.

Graças a Deus nossos corpos são maravilhosos, e com alguma instrução, paciência e prática consistente, nós podemos “reinstalar” nosso sistema nervoso e criar um hábito de “durar mais” – e é justamente isso que vamos fazer com esse método.

Antes de começar com o método caseiro, vamos destruir alguns fantasmas.

Em primeiro lugar, como base no que eu disse na seção anterior, você deve saber agora que você não está sozinho.

Você está em grande companhia. Vasta companhia. Companhia de pelo menos uns dois bilhões de homens. Nem todos os homens reclamam sobre a ejaculação precoce, mas com certeza pelo menos uns 90% da população masculina passou pelo “pobrema” pelo menos uma vez na vida.

Agora, é claro que alguns homens vão te dizer que isso nunca aconteceu com eles! E eu acredito neles, tenho certeza de que eles não estão mentindo... Sabe por quê? Porque eles não acham que o que acontece ou aconteceu com eles é ejaculação precoce.

A maioria das pessoas na mesma condição que você pensa que gozar rápido e não conseguir se controlar é normal. Eles nunca questionaram isso, para eles é assim que os homens foram feitos. E não estão nem aí.

Você sabe que algumas pessoas são capazes de durar mais tempo na cama e de ter controle sobre sua ejaculação. Mas para muitos homens isso simplesmente não é possível.

Ser capaz de reconhecer que você pode melhorar seu controle sobre a sua ejaculação significa que você está evoluído e aberto o suficiente para ser consciente do seu potencial limitado - e isso é uma grande coisa.

Mas ao mesmo tempo esta consciência coloca um desafio na sua frente que você não teria se tivesse escolhido viver na ignorância sobre o seu potencial e na zona de conforto do seu corpo e mente em relação à e.p.

Agora vamos aos passos...

PRIMEIRO PASSO: DEFINIÇÃO DE OBJETIVO

Até o melhor dos amantes com anos de prática algumas vezes não consegue se controlar e ejacula rápido. Por quê? Simples, porque não somos máquinas.

Você irá praticar! E vai seguir minhas instruções e atingir resultados incríveis. Mas você também precisa aceitar a ideia de que em alguns momentos algumas coisas podem tomar um rumo inesperado e você pode perder o controle e não se sair tão bem quanto você desejava.

O único motivo para que isso ocorra é porque você é humano.

Pratique, mire alto, seja confiante e foque no seu sucesso. Seja perseverante. Seja incrivelmente perseverante. E você atingirá seus objetivos meu amigo! **Eu sou a prova viva disso.**

- *“Beleza Marcelo, mas como eu faço então pra atingir meu objetivo?”*

Primeiro: Você não pode atingir um objetivo se não tiver um objetivo.

- *“É claro né, cara!...deeeeerrrr... cada uma!”*

Calma. Peraí que te explico melhor.

Conseguir “**durar mais**” não é um **objetivo concreto**. Em outras palavras, o objetivo de “durar mais” na cama é inalcançável.

Por quê? Simples, porque “durar mais” **não é específico o bastante**.

Por exemplo, digamos que seu objetivo é “durar mais”, certo?

Digamos que você consegue transar por um minuto agora. Amanhã um amigo seu comenta com você sobre preservativos retardadores e sobre como eles são maravilhosos (mentira da porra), então você vai para casa, testa com eles e consegue transar por um minuto e 10 segundos.

Parabéns, você alcançou seu objetivo. Você “durou mais” que antes, não é não? Mas é isso que você quer? Duvido.

Objetivos genéricos como esse são impossíveis de se alcançar.

Um segundo tipo de objetivos inalcançáveis, que são bem populares atualmente, são os “objetivos negativos”.

Algumas pessoas dizem “Não, não é assim que eu quero durar mais, **eu só não quero** mais gozar rapidinho!”.

Isso é um objetivo negativo.

Infelizmente, se você costuma mirar um objetivo negativo, isso é uma prova gritante de que você não faz ideia de como a sua mente funciona.

Acredite ou não, nosso cérebro funciona sempre “em positivo”.

Quando você diz que não quer isso ou aquilo, **você não está dizendo o que quer**, mas sim **o que não quer**. E isso não é um objetivo concreto.

Sua mente precisa de um objetivo para lutar e trabalhar por ele, igual vemos em desenhos animados, o cavalo correndo atrás da cenoura...

Você não pode dizer: “meu objetivo não é batata e nem tomate” esperando que sua mente vá entender que você quer uma cenoura!

Pra iniciar você precisa de um objetivo que seja específico. Precisa saber exatamente quantos minutos você quer durar a mais e o que você considera “durar”. Após os primeiros resultados você vai poder mudar o fator tempo (em minutos) para outros marcos de objetivos a serem atingidos. Vou explicar:

De grosso modo posso dizer que os seus objetivos são:

Curto prazo – aumentar, de forma gradual, o seu tempo de ejaculação (mas você vai definir exatamente os minutos desse tempo que deseje);

Médio prazo – Durar tempo suficiente para proporcionar à sua mulher pelo menos um ou dois orgasmos (aqui não temos o fator tempo em minutos, mas sim em um evento específico: o(s) orgasmo(s) da sua mulher;

Longo prazo – Escolher exatamente a hora que quer gozar, não importando a situação: *pode tá quebrando a cama ou tendo briga de cachorro embaixo da sua janela, você só vai gozar exatamente na hora que decidir* (e aqui, finalmente, temos o evento de referência mais poderoso, que é o da ESCOLHA)

Meu objetivo é que você veja claramente seus resultados e aprecie o prazer e a satisfação que eles te proporcionam.

Comece com o objetivo de curto prazo, pois seus pequenos sucessos te darão mais confiança e impulso que irão fortalecer sua fé em si mesmo.

Você começará a ver seus objetivos sendo atingidos por passos simples e isso deixará você bem próximo da realização do objetivo final.

Para atingir o objetivo de longo prazo é muito importante que você consiga entender esse conceito que vou te explicar agora.

Vou dar um exemplo: se você tiver como meta dez minutos, você precisa aprender como durar dez minutos e não onze. Se você tem dez minutos como seu objetivo e conseguiu durar onze, você falhou.

Você entende o que eu digo?

Para atingir um objetivo específico, você precisa aprender não apenas a ficar no controle por dez minutos, mas também como ejacular voluntariamente quando o relógio estiver tocando.

Quando você aprende a ejacular racionalmente, você pode fazer isso quando você quiser. Isso passa a ser uma escolha sua.

- “Nossa Marcelo, agora eu viajei aqui. Então quais devem ser os meus próximos passos?”

Visar durar 5, 10, depois 20, então 40 minutos e então aumentar a qualidade desse tempo.

E quando você conseguir, você será o homem que consegue durar por quanto tempo quiser e gozar em qualquer momento que decidir.

Mas a última coisa que precisamos decidir é o que nós queremos dizer com “durar”. Quando eu falo “durar” ou “durar mais” estou falando no sexo em si, da penetração pra frente... não conta as preliminares e “otras cositas”, beleza?!

TRABALHANDO SEU OBJETIVO

Para aumentar suas chances de sucesso, você precisa entender que tipo de objetivo você tem.

“Por que, Marcelo?” Porque isso vai colocar na sua consciência o que você precisa fazer para alcançá-lo.

Existem dois tipos principais de metas, e as mais populares são as metas de resultado. Não vou entrar em detalhes dela porque não interessa pra nós.

Porque “durar mais” é uma **meta de desempenho**. É algo relacionado a você.

Seu objetivo de durar mais é semelhante ao objetivo de um jogador de tênis buscando melhorar seu saque, ou o objetivo de um jogador de ponta de se tornar o melhor do mundo e ganhar a Bola de Ouro da FIFA.

Essa é uma meta de desempenho, o objetivo típico dos esportistas.

Então agora, antes de seguir em frente, me diga qual seu objetivo e quanto tempo você quer durar.

Que tal cinco minutos? 15 minutos? Mais? 35 minutos?

Eu quero que você defina um objetivo de desempenho específico para você e anote em algum lugar.

Escreva: *Na data xx/xx/20xx, eu durei 25 minutos na cama.*

Copie a frase como eu escrevi acima, não escreva “vou” durar, e sim “eu durei”. Acredite, funciona melhor.

E não se esqueça de assinar. **Este é um objetivo específico.**

Você pode escrevê-lo em seu computador ou em um pedaço de papel, mesmo que o computador seja uma solução melhor, pois você

vai abrir o arquivo e ler seu objetivo com frequência (é muito útil concentrar a energia da sua mente na direção que você quer) em vez de ter que bagunçar o seu quarto para encontrar o seu papel escondido e arriscar ter um ataque cardíaco achando que outra pessoa pode ter encontrado.

Uma vez que você definir o objetivo, você pode dividi-lo em marcos, pequenos pedaços que vão facilitar para você conseguir.

Ter uma meta de desempenho mensurável adequada coloca você na frente de um desafio que você pode conquistar com o treinamento certo.

Então, agora você tem um objetivo. Parabéns.

O próximo passo: você precisa de um método. É onde entra o **“Destruindo a Ejaculação Precoce – O Método Caseiro”**

Vamos lá...

SEGUNDO PASSO: MÉTODO PARA ATINGIR O OBJETIVO

Primeiro quero que você entenda as bases do método caseiro que meu padrao descobriu e que eu aprimorei, porque só ai você vai entender a importância de cada passo do método.

Você deve se lembrar que ele e minha mãe me contaram que os problemas de ejaculação precoce dele se agravaram logo no início do casamento (na verdade eles juntaram “os trapo”, mas são felizes assim há 27 anos) com ela.

Eles se conheceram quando ele já tinha mais de 35 anos e tinha apenas um ano e pouco que ele morava na cidade, a mesma em que eles moram até hoje, que é uma cidade pequena do interior aqui de Goiás.

Antes de se mudar para a cidade ele morava e trabalhava no que chamamos de roça: uma pequena propriedade rural. Estou te contando isso porque é importante para você entender a dinâmica da coisa.

Após uns 8 meses na cidade ele começou a ter problemas, segundo ele, mas nada que o preocupasse. Eu até brinco e minha mãe fica brava, mas a verdade é que eu acho que ele descobriu o início desse problema quando frequentava umas “casas da luz vermelha” lá na cidade, porque ele não tinha namorada, né não?!

Bom, como você se lembra, eu contei lá no vídeo que depois que eles começaram a morar juntos o problema dele se agravou de tal forma que o relacionamento deles quase foi pro brejo.

Eles então passaram a conversar (**eu acho isso fundamental, casal que não conversa não prospera em nada**) e depois de alguns meses nessa agonia começaram a achar uma solução muito simples, isso, claro, se pensarmos agora. Foi assim que eles começaram a resolver o problema dele...

Depois de muito pensar e conversar chegaram à conclusão de que ele não tinha o problema antes, quando morava na roça, então a causa era algo que aconteceu depois que ele veio pra cidade: e o que poderia ser? Chegaram à conclusão que no caso dele, só podia ser a alimentação e a ansiedade.

Ele saiu da roça, depois de mais de 30 anos (já começou gerando uma ansiedade) e ainda mudou toda a alimentação que antes era saudável e bem variada, e na cidade passou a comer mal e quase que só alimentos industrializados, pois a firma que ele trabalhava só servia praticamente aquelas carnes enlatadas e arroz com feijão.

Aí veio a responsabilidade por assumir o relacionamento com uma mulher que já era mãe de 3 filhos de outro pai (*eu sou o caçula e o*

mais bonito, e o meu “pai” biológico na verdade é um safado covarde que abandonou a esposa e 3 crianças pequenas e nunca mais deu notícias);

Imagina a carga de ansiedade que essa nova situação gerou pra ele.

Não deu outra. O “pobrema” atacou com tudo. E só não acabou com o casamento deles porque minha mãe era professora, bem instruída, e até bem mais “mente aberta” que a maioria das mulheres naquele lugar e naquela situação.

E então, por iniciativa dela, eles resolveram fazer o teste pra ver se estavam certos sobre a teoria da alimentação e ansiedade.

Ele foi lembrando e passando a ela a lista dos alimentos mais comuns que ele consumia na roça, e então fizeram até uma horta (minha mãe é ótima nisso até hoje) e mudaram toda a alimentação dele. Ela passou a fazer umas marmitas e levava pra ele todo dia... era um trabalhão mas no fim ajudou bastante.

“Ah, Marcelo! Conta outra, véi! Quer dizer que ele só mudou a alimentação e pronto...?!”

Claro que não né. Olha você aí, ansioso de novo. Calma!

Eles sabiam que ele andava muito ansioso, nervoso, tenso... Tudo junto! Então procuraram atacar essa parte também.

Nota: Primeira coisa que fizeram, logo no início. Começaram a conversar. A debater o problema e procurar uma solução, juntos!

Se isso não for possível pra você, não tem problema. Mas se for, saiba que ajuda demais. Pra mim também ajudou muito!

A segunda coisa: minha mãe sempre foi “pra frente” e logo saiu perguntando pra todo mundo o que era bom pra ansiedade. É lógico

que ela contava o santo, mas não o milagre. Dizia que era porque ela andava muito ansiosa e o povo acreditava.

Até que uma das “comadres” dela, que era tipo uma parteira, deu a dica ninja de que **controlar a respiração ajudava**, pois era isso que ela fazia com as mulheres quando ia ajudar no parto. E isso ajudava pra caralho a conter a ansiedade e a tensão delas.

É claro que você não vai precisar ficar respirando igual as grávidas histéricas que vemos nos filmes. Tem o jeito certo (e discreto) de fazer.

E não deu outra... Minha mãe botou o meu padrasto *na chinha* e fez ele começar os exercícios de respiração. Ele chiou, não queria fazer no começo, mas teve que fazer... e no fim, juntando com a mudança na alimentação dele e as conversas com minha mãe, tudo acabou dando certo...

Felizmente para ele, foram apenas essas três mudanças simples (alimentação + controle de ansiedade + conversas com a parceira). Mas é claro que não foi do dia pra noite que o “pobrema” dele foi resolvido... levou uns dias, lógico! Mas logo eles começaram a ver resultados e foi só melhorando até nem se lembrarem mais o que ele tinha passado, até acontecer comigo, claro!

Nota: *aqui você vai me desculpar por não passar prazos, tempos de duração e outras coisas. Por motivos óbvios eu não quis entrar em mais detalhes com eles, então vou ficar te devendo! Minha mãe, cara. Pensa...*

No meu caso, eu melhorei bastante o método e precisei acrescentar algumas coisas e fazer um pouco diferente, **para dar resultados mais rápidos**, sem contar que hoje a estimulação visual e o sexo gratuito é muito mais onipresente.

Por isso, além da alimentação e do controle da ansiedade, eu introduzi alguns exercícios muito simples e específicos para obter o controle total da minha ejaculação. E também eliminei a pornografia da minha vida.

“Ah, cara! Isso aí parece simples demais pra dar esse resultado que você vive falando”.

- Eu tentei tudo que há de mais complexo pra resolver o meu problema e não deu certo. Mas o meu método caseiro simples é que resolveu. Ele só é simples na concepção. Falando dele assim parece fácil. Mas fazer funcionar na prática vai exigir de você bastante força de vontade e determinação. Mas quer uma motivação melhor do que o fato de saber que basta um esforcinho agora e que daqui a pouco tempo você vai poder curtir o sexo com sua mulher sem medo de falhar com ela. Então... força na peruca e vamos em frente.

“Beleza Marcelo, entendi! Mas então quer dizer que vou ter que seguir uma dieta e consumir só esses alimentos que você vai me indicar?!”

Claro que não! Não tem cardápio, não tem dieta, não tem nada disso... o que tem é uma série de alimentos que vão potencializar e acelerar os seus resultados.

Então é só você escolher os mais acessíveis aí pra você e introduzir o máximo possível deles na sua alimentação, consumindo da forma correta. Não tem uma quantidade específica. Quanto mais, melhor, é claro!

A primeira coisa que você deve fazer é encarar esses alimentos como remédios naturais para a ejaculação precoce! E eles ainda têm o potencial de aumentar os seus níveis de testosterona, naturalmente. Sem queda de cabelo, sem bomba! Sem contar que eles aumentam o seu desejo sexual.

Quero que entenda que esse método não vai só te proporcionar um resultado mais sólido, natural e poderoso, mas também vai fazer o sexo ser muito mais interessante pra você e sua mulher.

Pra facilitar eu o dividi em algumas ações específicas para que você pratique.

Você precisa praticá-las na ordem que eu listar e pelo tempo que for descrito na ação em si.

Algumas delas precisam ser repetidas diariamente.

Comece o programa apenas quando você estiver pronto para se comprometer, se doar totalmente. Pule um dia do treinamento e você irá perder basicamente tudo o que foi feito.

Lembre-se: são as suas ações físicas que irão transformar agora um sonho em realidade. Eu fiz toda a pesquisa, experimentação, tentativa e erro para descobrir esse método caseiro e tudo que funciona e não funciona.

Eu o testei comigo mesmo e deixei outras pessoas testarem. Adaptei e melhorei o método caseiro para os dias de hoje. Eu fiz 95% do trabalho e eu estou te dando esse de bandeja só o que realmente funciona. Tudo o que eu te peço é para praticar todas as ações desse método sem questionar e com fé de que irão funcionar. Porque vão funcionar.

Isso é tudo.

Vamos começar agora.

I - ALIMENTAÇÃO

Vou te passar primeiro os alimentos que eu como ou já comi, e que eram os que o meu padrasto também comeu na recuperação dele. Eles são os meus preferidos e me deram os melhores resultados.

Mas vou colocar também uma lista de alimentos parecidos e outros que fui descobrindo e que ajudam, porque assim você tem muito mais opções.

Nota: Vou ser bem objetivo nessa parte, porque já estamos na hora do “vamo ver” aqui... Não vou detalhar as propriedades de cada alimento não. Apenas o principal que você precisa saber!

ASPARGO E AIPO

Prós: Recomendo fortemente. Eles são uns dos que eu que eu sinto que me dão mais resultados. Foram um dos primeiros que passei a consumir e logo nos primeiros dias senti meu corpo reagir bem!

Contras: Detesto o gosto deles. Parece que estou mastigando um isopor molhadinho.

Como consumir: há várias formas de consumi-los, mas como eu sou um *zero a esquerda* na cozinha eu como eles crus mesmo!

MEL

Prós: Uma ou duas colheres de sopa e já dá uma energia boa. Também não perde, nunca! Pode guardar por quanto tempo quiser.

Contras: Não sei aí na sua cidade, mas aqui na minha pra encontrar um mel “verdadeiro” é meio complicado. Tem uns pilantras que fazem um melado e vendem na cara de pau. A solução que eu

encontrei foi comprar direto de um amigo do meu padrasto lá na cidade dele.

Como consumir: do jeito que tu quiser. Pode ser puro mesmo ou então colocar em torradas, essas coisas.

ABACATE

Prós: melhor fruta na minha opinião. Você como e se sente saciado, então até ajuda a emagrecer, pois tem “gordura boa”. Eu não sou nutricionista pra te explicar então nem vou tentar. Mas o fato é que você deve comer abacate sempre pois ajuda no combate à e.p.

Contras: o preço tem muita variação aqui. As vezes encontro baratinho e as vezes cobram o olho da cara.

Como consumir: puro, sem açúcar, PELO AMOR DE DEUS! Sim, eu sei que o gosto é meio zuado sem açúcar. Mas é o melhor pra você!

BANANA

Prós: outra fruta excelente. Eu como pelo menos duas bananas no dia (eu gosto da nanica, mas pode ser qualquer uma). Entre outras coisas a banana ajuda a aumentar a libido e torna a ejaculação mais “farta”.

Contras: por incrível que pareça não tem nenhum contra pra mim. Tudo mil maravilhas com a banana.

Como consumir: do jeito que tu quiser... pura, salada de frutas, vitaminas... só evite (não canso de falar) a adição de açúcar. Açúcar é um veneno.

OVOS

Prós: ovos estão entre os “alimentos universais”. Quase todo mundo come ovo, mas muitos comem errado (frito, farofa, etc). Ovo tem

vitamina D e tripofano (vou te explicar depois o que esse danado do tripofano tem de bom). Coma pelo menos 2 ovos por dia.

Contras: difícil conseguir ovos caipiras. Então vai os de granja mesmo (eu dou preferência para os vermelhos).

Como consumir. Cozidos, no ponto! Ou então mexidos, com tempero leve, de preferencia usando azeite! Não prepare ele tipo fritura no óleo de soja, NUNCA! E também não vale engolir ele cru igual o Zezé de Camargo, senão loguinho você vai estar andando por aí, vestindo calças justinhas e cantando É o amor...

BIFE DE FÍGADO

Prós: Depois que eu soube que o bife de fígado ajuda a aumentar o esperma, a libido e ainda dá energia pro sexo eu virei cliente de carteirinha do açougue aqui perto de casa.

Contras: nunca fui fã do cheiro, e se ele for mal preparado fica ainda pior.

Como consumir: eu faço de dois jeitos. Eu fervento ele e coloco em uma sopa de legumes (vou já falar deles) ou então faço aquele bife acebolado no capricho. Evite apenas que ele fique muito bem passado. Melhor é ao ponto. O doido do meu padrasto chegou a comer ele cru. Eu não recomendo isso não. Cê é loco.

CEREAIS (AVEIA, CHIA, LINHAÇA E QUINOA)

Prós: Cereais são tudo que você pode imaginar de bom para acabar com e.p. Não estou falando de cereais de caixinha não, ô *cabeção* (tipo Kellogg's, essas coisas). Eu estou falando de aveia, chia, linhaça e quinoa, que você compra facilmente em supermercados e casas de produtos naturais. Tem muitos outros, é claro. Mas os que eu como são esses... principalmente a aveia.

Contras: dependendo do tamanho da cidade que você mora, você pode ter um pouco de dificuldade para comprar, mas como o tempo de validade deles é grande, quando achar você compra uma quantidade maior.

Como consumir: em vez de você comer um “pão com manteiga” no café da manhã, que só vai fazer crescer esse seu buxão, você substitui por uma caneca de leite com aveia (pode juntar chia, linhaça e quinoa se tiver). Ou então você pode misturar aveia, banana e mel. Fica até gostoso (*sem contar que é como se fosse um cruzado de direta, estilo Mike Tyson, direto na cara da ejaculação precoce e da falta de libido*).

Bom, esses são os alimentos que eu normalmente não comia, e que passei a comer praticamente todos os dias, e que me ajudaram demais a superar o “*pobrema*”.

Te falo isso com toda certeza, pois em poucos dias eu senti uma diferença brutal no meu corpo. Me sentia mais disposto, menos ansioso e mais concentrado.

Nunca imaginei que uma simples mudança na alimentação, sem precisar de muita frescura ou complicações, pudesse fazer uma diferença dessas em tão pouco tempo.

Sempre achei que isso era papo de nutricionista ou de almofadinhas. Mas sempre estive errado. Porque faz diferença sim!

ALGUMAS DICAS

- Não tente complicar o que é simples. Se você for tentar fazer uma dieta elaboradíssima, uma mudança radical nos seus hábitos, logo você vai cansar e desistir. Não queremos isso.
- Respeite os limites do seu corpo, e eu sei que você é um cara trabalhador e ocupado, então vai pelo simples mesmo. Passa na frutaria, compra o que tiver lá. Não tenha dó de comprar ovos e bananas e, quando der, compra uns cereais.
- Se morar junto com sua mulher, pede pra ela te ajudar. Se não quiser contar pra ela o motivo, não precisa. Só falar que você quer mudar sua alimentação, que quer se sentir melhor, ela vai entender na hora e vai ficar muito feliz em te ajudar, porque ela é a principal interessada na sua melhora.

OUTROS ALIMENTOS IMPORTANTES

Como eu disse, a lista acima é o que eu como e que me ajudou muito. Mas existem muitos outros alimentos que tem a mesma função e que você pode consumir pra ajudar a diversificar a sua alimentação e as suas opções.

Chocolates escuros: são identificados como um dos alimentos que curam a ejaculação precoce. Eles estimulam o fluxo sanguíneo para o pênis. Os chocolates escuros contêm L-Arginina Hcl, um aminoácido importante que regula a produção do hormônio no corpo.

***Nota:** chocolates escuros não são tipo Diamante Negro não. São chocolates com alta concentração de cacau e por isso são mais caros e mais difíceis de encontrar. Parece óbvio, mas já vieram me perguntar.*

Cenouras: As cenouras estão repletas de vitaminas e todas as formas de minerais essenciais. Vitaminas em cenouras ajudam a

fortalecer os músculos penianos também ajudam na regulação do fluxo sanguíneo para o pênis.

Nozes: Elas têm propriedades ajudam muito na cura da disfunção erétil e também da ejaculação precoce. Nozes são maravilhas de alimentos para curar a ejaculação precoce. Elas são ricas em proteínas e minerais essenciais. Elas só não estão na minha lista de alimentos porque eu tenho alergia. É comer e a cara inchar. Mas aquele amigo que falei no vídeo, o Pedro, come quase todos os dias e me disse que é uma beleza.

***Nota:** infelizmente não é em todo lugar ou toda cidade que você encontra nozes para comprar.*

Cebola (branca) e alho: o alho e a cebola possuem boas doses de vitaminas do complexo B, importantes para combater o estresse e o desânimo. Eles têm na composição também, um ingrediente crucial que impulsiona a movimentação sexual: a alicina, que regula o fluxo sanguíneo para o pênis. Mais fluxo, mais ereção, mais confiança.

É isso. Tem muitas outras coisas que eu poderia colocar aqui sobre alimentação, mas o objetivo do meu guia é ser simples e eficiente, e basta que você introduza o máximo possível desses alimentos em sua alimentação que logo verá os resultados. Simples, poderoso e funciona bem demais.

***Nota importante:** não é o objetivo do meu guia então eu não vou ficar tentando regular seus hábitos aqui, mas se eu fosse você dava uma maneirada no álcool e no cigarro (se for o seu caso, é claro). Alguns acham que o álcool ajuda pois dá uma relaxada, mas isso é enganação. Pra funcionar, mais ou menos ainda, você teria que estar em um estado de relaxamento alcóolico perfeito, difícil de conseguir. Se passar, você corre risco de brochar, se faltar você fica mais tenso ainda. E do cigarro eu nem preciso falar nada.*

II – AUTOCONHECIMENTO E AVALIAÇÃO

PENSE COMO UM VENCEDOR

Já que o que você tem em suas mãos é um objetivo de desempenho, você quer começar isso como um atleta faria - com confiança, treinamento e determinação.

Todos os esportistas profissionais praticam a visualização para melhorar seu desempenho. Eles continuam visualizando a si mesmos vencendo, vencendo e vencendo.

Eles passam horas visualizando mentalmente seu desempenho até eles estarem impecavelmente perfeitos em suas mentes, e quando eles terminam com suas mentes eles vão e esforçam seus corpos com treinamento.

Em um nível físico, há pouca ou nenhuma diferença em um atleta profissional e um amador. A diferença está em suas mentes. O vencedor sabe que o fará. Ele nunca para de acreditar e não aceita a ideia de falhar.

Se algo der errado, ele não acha que é um fracasso, mas aprendizado.

Ele pensa: “Eu aprendi minha lição, não vou cometer o mesmo erro da próxima vez”.

“Agora eu sou mais forte do que antes”.

É assim que um vencedor pensa.

Não há fracasso em sua mente. Nenhuma ideia de falha sequer. Apenas aprendizado e sucesso.

Eu sei que você passou por momentos difíceis, porque eu passei por eles também. Mas se há algo que eu aprendi é que se você estiver

trabalhando tão duro quanto você pode, mas as coisas começam a dar errado e você atinge o fundo, é porque você está realmente muito perto da vitória.

A vitória se esconde em torno dos momentos difíceis.

Essa é a atitude que você precisa.

Energia, determinação, confiança e flexibilidade.

A flexibilidade é a capacidade de se adaptar ao aprendizado que você recebe e a qualquer coisa que aconteça com você ou ao redor de você para que você alcance seu objetivo.

Lembre-se que seu objetivo é a coisa mais importante que você tem.

Uma grande citação de Richard Bandler diz "Por que ser você mesmo quando você pode ser alguém muito melhor?".

Última coisa. Não faça várias tarefas. O dia em que eu comecei a conquistar coisas na minha vida foi o dia que eu passei de multifuncional para "uni funcional".

Eu sei que você tem muitos objetivos e sonhos, mas você não vai alcançar nenhum se você dispersar sua energia entre eles.

Você tem um objetivo agora: durar dez minutos (ou o que quer que você escreveu) na cama. Esqueça todos os seus outros objetivos.

Concentre toda a sua energia, corpo, mente e alma na realização deste objetivo. Esqueça todo o resto, coloque toda a sua energia em direção ao seu objetivo de controle ejaculatório até que você consiga. Continue praticando a atividade nº1 (que vou te passar logo à frente) todos os dias e se prepare para mais.

CONHEÇA A SI MESMO

Para tornar as coisas mais fáceis para si mesmo, é importante você ter um exemplo claro em sua mente de como a ejaculação funciona. Basicamente, o corpo lhe dá pelo menos quatro sinais grandes para dizer que a ejaculação está a caminho. E você quer ter consciência deles.

Sinal nº 1 - Alta pressão no pênis. Acontece quando o Isquiocavernoso reduz a saída do sangue, bloqueando o sangue dentro. A pressão no interior aumentará para um pico.

Sinal nº 2 - Ligeiro relaxamento na "pressão" do pênis logo após o pico. Quando você sentir esse relaxamento sutil devido à liberação de sangue, você sabe que as contrações estão prestes a começar.

Sinal nº 3 - A coleta de esperma na base da uretra que parece com uma sensação de cócegas.

Sinal nº 4 - Contração no músculo Bulbocavernoso

Quando um determinado limite é atingido, o seu músculo Bulbocavernoso receberá um sinal para contrair e expulsar o esperma para fora da uretra.

Portanto, a primeira coisa que você precisa fazer é aumentar esse limite para retardar o "gatilho" - e é sobre isso que vamos trabalhar no decorrer do método.

Conheça sua mente.

A fim de resolver a raiz deste problema, vamos dar uma olhada em como sua mente funciona quando deixada sozinha sem controle.

Quando sua mente é descontrolada geralmente não se move em uma linha, (isto é de pensamento para pensamento), mas se move em

"loops" (pensamentos em cima de pensamentos) fazendo sentido fora de sua experiência.

Aqui está um exemplo para que você possa entender o que significa "loops": *digamos que você tenha um problema com sua conta de telefone e você liga para seu provedor e fale com alguém do atendimento ao cliente. Então esse atendente começa a gritar com você. Qual seria sua reação?*

Você pode ficar com raiva, por exemplo. Por quê?

Veja como funciona:

1. Experiência do mundo real = o cara grita com você
2. Primeiro loop: Você pensa "sobre" a experiência e lhe dá um significado: "cara gritando comigo significa que está me desrespeitando".
3. Segundo loop: Você pensa sobre sua interpretação "Me desrespeitar é inaceitável!".
4. Terceiro loop: Você pensa sobre a interpretação da sua interpretação: "Não posso tolerar ações inaceitáveis!"

Resultado: você fica com raiva.

E quanto mais você pensa "sobre" isso, mais zangado você fica e mais você se afasta da própria experiência real que foi: *"você ouvindo alguém falando em um tom de voz mais alto que você"*.

Você percebe que "ouvir alguém falando em um tom de voz mais alto que você" é tudo que você percebeu objetivamente?

Vamos seguir em frente porque sua mente é maravilhosa e se você tivesse diferentes experiências, educação e memórias, poderia ter seguido milhares de outras direções.

Por exemplo: digamos que alguém com quem você se importa teve problemas com seus ouvidos no passado e estava acostumado a falar alto devido a essa condição. Nesse caso, poderia ter seguido esse caminho.

1. Cara do serviço ao cliente grita com você.
2. Primeira interpretação que você tem: "ele pode ter problemas de audição, do mesmo jeito que meu amigo".
- 3- Você pensa sobre sua primeira interpretação: "é muito triste que esse moço tenha esses problemas". Você sente compaixão.
4. Você pensa em como é triste: você percebe o quanto você é sortudo por conseguir ouvir devidamente.

Resultado: Você se sente grato.

Ou então:

1. Cara grita com você.
2. Isso é um pouco estranho... Por que ele está fazendo isso?
3. Esta noite vou contar aos meus amigos sobre isso.
4. É engraçado.

Resultado: Você ri.

Sua reação emocional não vem do que realmente acontece no mundo exterior, mas do significado que você dá a sua percepção.

Você percebe agora como sua mente o afasta da experiência em si, potencialmente em muitas direções diferentes?

No caso do sexo, um mente indomada geralmente salta da percepção da experiência em si, levando-o em "loops" de pensamentos excitantes. Esses pensamentos (estimulação mental) fazem você passar rapidamente pelo processo de ejaculação, aproximando-o do ponto de inevitabilidade ejaculatória, mesmo sem contato.

Neste caso, quando o contato em si começa, você chega ao clímax rapidamente e ejacula dentro de segundos.

É por isso que é imperativo que você aprenda como parar esse "loop" mental inconsciente, porque é isso o que te traz perto da ejaculação sem você mesmo perceber.

Você precisa domar sua mente e colocá-la onde você quer que ela esteja.

Na atividade nº 2 vou te ensinar como “domar a sua mente”.

Eu não estou inventando nada de novo aqui. À sua própria maneira os praticantes tântricos têm falado sobre esse princípio á milhares de anos. Isto é o que sua filosofia é sobre: focalizando sua atenção em suas sensações "no agora" e impedindo sua mente de se perder.

O sexo é uma experiência complexa e você falharia aplicando sua habilidade de percepção nele, assim como você falharia na faculdade se você não tivesse ido primeiro para a escola primária.

Você precisa aplicar sua concentração para experiências mais fáceis primeiro antes de ousar fazê-lo com sexo e os músculos do diafragma pélvico.

Assim, para começar, vamos aprender a "sentir sem pensar" praticando com um ato simples, como se sentar. Uma vez que você tenha feito isso com sucesso, você está pronto para o "rock'n roll" com mais exercícios sexuais

III – ATIVIDADES

ATIVIDADE Nº1

Tempo de Duração: 10 minutos por dia, durante 30 dias.

Sente-se em algum lugar confortável, feche seus olhos, alinhe sua coluna e deixe suas mãos em seu colo, uma em cima da outra, com as palmas para cima e os dedos se tocando.

Você também pode simplesmente sentar-se em uma cadeira, apenas se certifique que seus pés toquem o chão e sua coluna está reta.

Durante este exercício você provavelmente vai esquecer sua coluna, lembre-se dela e mantenha totalmente reta. Por alguma razão, manter a coluna reta faz o exercício ser muito mais fácil e eficiente.

Crie uma cena mental de um filme pornô com você e uma parceira gostosa (pode ser sua esposa, namorada ou qualquer uma que você queira). Vocês dois estão nus e começam a fazer sexo. Eu quero que você se veja no total controle da situação. Veja-se confiante, orgulhoso e totalmente no controle enquanto você vire-a e penetre-a o quanto você quiser.

Se você não consegue se enxergar confiante no seu filme mental, repita, repita e repita até que você consiga claramente se visualizar superconfiante e penetrando como um ator pornô durante horas (tempo mental! Não real).

Se divirta criando seu filme mental e lembre-se de ser um grande diretor. Como um bom diretor, você precisa trocar os ângulos das câmeras, onde você pode se ver de fora e uma em primeira pessoa onde você vê o corpo ela do seu ponto de vista e você não está visível na imagem.

Veja você conseguindo.

Esse exercício mental é a sua base de tudo.

Pode ser difícil no começo e você pode achar complicado criar um filme mental e manter sua concentração nele, ou atualmente se sentir confortável e bem assistindo a esse filme.

Se você se sentir nervoso e desconfortável com o filme, ou continua se distraindo, isso é bom. Significa que encontramos a primeira coisa na qual precisamos que você trabalhe.

Eu passei por isso e posso te afirmar com toda certeza que isso é apenas uma fase. Com prática e concentração você pode colocar sua mente onde você quiser que ela esteja. Isso leva algum tempo. Você não vai conseguir imaginar um filme perfeito hoje, muito menos no final dessa semana. Claro, se você conseguir isso vai ser muito bom e você irá experimentar resultados mais rápidos, mas vá com calma. Tente criar esse filme por aproximadamente 10 minutos todo dia assim que você acorda.

E como você vai saber se está funcionando?

Você saberá quando criou um bom filme porque você se sentirá eufórico e confortável enquanto o assiste. Sua reação emocional é o seu feedback para descobrir se você está no caminho certo.

Não se acomode até que você consiga ver um filme mental de você totalmente confiante e no controle enquanto penetra na sua parceira por horas, enquanto ela grita de prazer e você se sente confortável e bem vendo isso.

Se você não tem ideia de como uma pessoa confiante se parece, pegue James Bond como exemplo. Ou veja um astro pornô e imite-o em sua mente.

Você precisa praticar seu filme mental todo dia até que você atinja seu objetivo na vida real. Eu sei que é bem complicado se lembrar de

fazer algo todo santo dia, mas esse exercício precisa que você o faça todo dia.

Você talvez tenha se prometido fazer algo todo dia no passado e se esqueceu, certo? Bom, eu tenho certeza que você nunca se esqueceu de acordar. Tenho certeza que você fez isso todo santo dia da sua vida.

Então, aqui está a solução para seu problema: nós vamos ligar o ato de acordar e praticar a Atividade Nº1 para que você não se esqueça dela.

Depois de muita experimentação e muito feedback dos caras que eu ajudei eu posso te dizer que isso é o melhor, mais fácil e mais efetivo momento para fazer o seu exercício. A primeira coisa que você precisa fazer assim que você acorda é sentar na cama e fazer o exercício.

Então, depois disso você vai ao banheiro, toma seu café da manhã e tudo mais.

A Ação Nº1 precisa ser feita assim que você acorda. Não saia da cama até que você tenha feito esse exercício. Se você se sentir envergonhado ou se você se preocupa sobre o que outras pessoas no quarto podem pensar sobre você, apenas diga que é um exercício de relaxamento e precisa de cinco minutos para si. Eles não podem ver o que você está pensando, então não se preocupe. Lembre-se, você precisa ter sucesso na sua mente antes de ter sucesso no “mundo exterior”.

Se você é novo com essa ideia isso pode parecer coisa de criança para você, mas tente. Tente algumas vezes e você ficará impressionado com os resultados que vai obter.

ATIVIDADE Nº 2

Tempo de Duração: 6 minutos por dia, durante 30 dias.

Sente-se em uma posição confortável com a sua coluna reta.

Novamente, ter sua coluna reta é tudo e faz seu exercício com vezes mais fácil, por isso certifique-se de fazê-lo.

Depois de um tempo, você vai esquecer a sua coluna, mas continue lembrando a si mesmo e endireite-a novamente.

Tudo que eu quero que você faça é inalar e expirar com seu nariz e preste muita atenção a cada sensação em seu corpo.

"Prestar extrema atenção" é a palavra-chave aqui.

Sinta o toque do ar frio nas narinas quando inalar e o calor quando você expira, sinta a textura do ar e a sensação de cócegas.

Essas sensações são muito delicadas e requerem concentração. Não espere sentimentos gritantes ou intensos, não no início pelo menos.

Não diga nada. Não verbalize o que você percebe.

Não diga: "Oh, isso é frio, oh isso é quente" nada. Nem mesmo diga a palavra "nada".

Bastar perceber a sensação.

Depois de um tempo você vai começar a perceber que outras partes do seu corpo estão tentando obter sua atenção e seu corpo pode começar a se sentir desconfortável.

Não lute contra isso.

Se seu joelho estiver quente e tentar chamar sua atenção, mova sua concentração para o seu joelho e sinta as sensações lá. E se seu

tornozelo está adormecendo e está arrastando sua atenção lá, siga isso.

Você logo vai perceber que poço de sensações seu corpo é. E eu aposto que você nunca percebeu isso antes.

Então, perceba as sensações físicas em seu corpo e mova sua atenção com elas. Sinta o toque das suas calças em suas pernas, o calor da sua mão na outra mão e assim por diante.

Se você sente que precisa mover a mão ou as costas faça isso muito lentamente e sinta todas as sensações quando você fizer isso. Deixe seu corpo mover-se um pouco se quiser, mas lembre-se de sentir tudo quando se mover.

No início é complicado, mas com tempo e prática você verá o que acontece: seu corpo relaxará, as sensações irão tornar-se mais sutis e você vai ser um profundo sentimento de contentamento.

Você saberá quando tiver esse sentimento.

Quando você tiver, você fez o exercício com sucesso e está pronto para passar para a próxima etapa.

Durante o exercício, sua mente tentará levá-lo para longe das sensações associando-as a memórias emocionalmente atraentes ou experiências futuras.

Isso é sonhar acordado.

Se você permitir que sua mente o tire da experiência para o primeiro ou segundo "loop", será difícil para você retomar o controle. Você vai se perder em seus pensamentos até que você " acorde " depois de alguns minutos e lembre que estava fazendo o exercício.

Não se preocupe. É normal no começo. Quando você "acordar" dos seus pensamentos basta voltar ao exercício e concentrar sua mente em suas sensações.

Esteja ciente de que ao contrário do que algumas pessoas costumam dizer, sua mente não é sua inimiga, longe disso. Ele só faz o que está acostumado a fazer.

Continue praticando este e os próximos exercícios e logo você transformará sua mente em seu melhor aliado.

ATIVIDADE Nº 3

Tempo de Duração: 10 minutos por dia por 6 dias

Assim como para o exercício anterior, sente-se, feche os olhos, inspire pelo seu nariz, concentre sua mente em cada sensação sutil e menos sutil e deixe sua atenção se mover com eles em seu corpo.

Agora, mantendo seus olhos fechados, estimule-se até você ter uma ereção e comece a se masturbar.

Perceba as sensações em todo o seu corpo, mova sua mente até elas, preste atenção a elas como se você estivesse recebendo uma massagem e quisesse sentir a intensidade de cada sensação.

Observe que onde quer que você sinta prazer haverá uma leve contração muscular. Relaxe.

Sinta o prazer crescendo dentro de você enquanto se masturba.

Você não precisa ficar quieto. Você notará que mover seus quadris e sua espinha vai ajudá-lo a espalhar este prazer por todo seu corpo.

Quando você chegar perto do ponto de inevitabilidade ejaculatória, pare.

Pare por aí.

Coloque as calças de volta e saia de casa.

Este exercício é mais para a sua mente do que para o seu corpo.

Ele vai treiná-lo para se concentrar em suas sensações e "ficar com elas", mesmo quando elas são tão intensas quanto às excitações são.

Lembre-se de praticar

Lembre-se de que ambos os exercícios tem um poder duplicado (como um super-herói).

Primeiro eles vão te ensinar como sentir as sensações em seu corpo, o que será útil quando aprender a sentir seu diafragma pélvico, e depois eles vão colocar sua mente "no lugar" evitando aquela giração inútil que lhe traz para perto do clímax sem você mesmo perceber.

***Notas:** as atividades podem ser praticadas uma após a outra, sem problemas.*

AUMENTANDO SEUS LIMITES

Os exercícios do capítulo anterior foram concebidos para treinar sua concentração.

Como eu já disse, é importante que você tome o controle de sua mente e coloque-a onde você quer que ela esteja, caso contrário, ela muito provavelmente vai tomar uma direção que irá levá-lo ao clímax antes de você querer.

Eu contei a você como a ejaculação funciona de um ponto de vista mecânico.

O objetivo do capítulo que você está lendo agora é aumentar seu limite e fortalecer sua mente ainda mais, expondo diferentes tipos de estimulação.

Para simplificar as coisas para você, eu vou dividir isso em um treinamento de quatro semanas. Todos são diferentes. Para algumas pessoas quatro semanas não será suficiente (porque eles precisam de mais tempo em um exercício específico ou não são capazes de treinar com frequência suficiente) para outros vai ser mais rápido.

Você precisa adaptar o método caseiro de acordo com o feedback recebido durante os exercícios e passar para a próxima semana apenas quando você puder dizer com confiança que você dominou seu treinamento da semanal atual.

No final de cada semana, se você tiver feito os exercícios como descrito e se sentir confiante e orgulhoso com suas melhorias, você tem permissão para uma ejaculação.

Para o próximo mês, você não pode ejacular mais de uma vez por semana (se você está em torno de seus vinte anos ou for mais jovem, você pode ejacular duas vezes por semana, pelo motivo de que se você não ejacular você provavelmente terá sonhos molhados de qualquer maneira).

Preparando-se para a batalha

Antes de começar cada exercício, será útil tirar algum tempo para "preparar-se para a batalha".

Vai ser difícil, não tem sentido negar isso. Prometa a si mesmo que mesmo que seja desafiador e que às vezes você vai querer parar, você vai dar tudo de si e sempre terminar o exercício.

É importante que você determine por que está fazendo isso.

Qual é a sua motivação?

Resuma-a em uma palavra ou duas e anote-a em seu braço, mão ou em qualquer lugar visível.

Repita essas palavras para si mesmo sempre que precisar de um pontapé na bunda para ajudá-lo a terminar os exercícios.

Para todas as sessões de treinamento nessas quatro semanas, você precisará de um cronômetro e privacidade.

Sobre o cronômetro.

No início deste livro você anotou seu objetivo em algum lugar. Vá em frente e abra esse papel ou arquivo. Leia o que diz. Quantos minutos você decidiu que queria durar?

Nós vamos usar esse tempo para os nossos exercícios, desde que seja mais de 30 minutos.

Se seu objetivo for 30 minutos ou mais você usará seu objetivo como seu tempo de referência. Se for menos, você usará 30 minutos.

TREINAMENTO INICIAL: PRIMEIRA SEMANA

Esta semana você estará praticando dois exercícios: **masturbação básica** e **estimulação visual**.

Você quer treinar tanto quanto possível, começando com o primeiro exercício e alternando-os durante a semana.

Lembre-se que você não pode passar para a semana dois até que você faça os exercícios da semana um facilmente.

ATIVIDADE Nº 4 - MASTURBAÇÃO BÁSICA

Duração: 20 minutos por dia, durante 6 dias

A primeira vez que você fizer esse exercício você vai usar sua posição usual, sentado, a mesma que usou nos capítulos anteriores.

Você só vai fazer isso pela primeira vez.

A partir da segunda vez em diante você vai fazer o exercício não sentado, mas em posições sexuais específicas que você escolher, um dia você fará o exercício completo de joelhos como se estivesse empurrando no "estilo cachorrinho", um dia você fará deitado em suas costas ou em qualquer posição que você goste.

Isto é imperativo por três razões principais.

Primeiro, queremos que sua mente associe a resistência que construímos com esse exercício com uma variedade de posições sexuais. O risco de fazer este exercício apenas na sua típica sessão de masturbação é que sua mente pode associar sentar-se com um limite maior do que deitar-se ou estar de joelhos.

Sua mente é como um computador e você precisa treiná-la passo a passo, você não pode tomar nada como garantido.

Em segundo lugar, em posições diferentes você sentirá novas sensações que pode surpreender sua mente. Você quer treinar sua concentração para ficar com suas sensações, não importam quais forem. É um exercício de flexibilidade mental.

Terceiro, quando você toma posições sexuais específicas, você notará que alguns músculos do seu corpo vão contrair e cansar. Isso vai lhe ensinar que partes do seu corpo você precisa fortalecer se você planeja "empurrar" em uma mulher naquela posição por um período extenso de tempo.

- Comece sentando, fechando os olhos e inspire e expire através de suas narinas. Concentre sua mente em suas sensações, sinta-as pelo seu corpo e mova sua atenção com elas.
- Estimule-se até que você comece uma ereção e lembre-se de sentir cada sensação enquanto você faz.
- Coloque o cronômetro por 30 minutos (ou qualquer tempo de referência que você tenha).
- Em seguida, tome a "posição sexual" que você quer praticar, como por exemplo. Então, fique na posição escolhida e se masturbe (mantendo os olhos fechados).

Preste extrema atenção às suas sensações, e quando você sentir que você está chegando perto do ponto de inevitabilidade ejaculatória, comece a diminuir e então pare.

Respire. Coloque as mãos nos quadris e descanse até a ereção começar a diminuir.

Quando sua ereção chegar a cerca de 80 por cento comece de novo.

Assim como antes, diminua e pare quando chegar perto do clímax. Então, comece de novo.

Continue repetindo este ciclo até o alarme tocar.

Quando isso acontecer, coloque suas roupas de volta e faça o que você deveria fazer nesse dia.

Não ejacule. Como eu disse antes, você tem permissão para ejacular uma vez no final de semana e somente se os exercícios tiverem sido dominados.

É difícil, mas é por isso que é chamado de treinamento.

Você acha que corredores gostam de suas sessões de treinamento? Você acha que artistas marciais gostam de se matar se esticando, saltando e socando?

Eu acho que não.

É difícil, às vezes terrivelmente difícil, mas tenha orgulho do seu trabalho, continue praticando e tenha fé.

O condicionamento da excitação fará seu trabalho e você colherá as recompensas do seu treinamento em um futuro próximo.

ATIVIDADE Nº 5 - ESTIMULAÇÃO VISUAL

Duração: 20 minutos por dia, durante 6 dias

Neste exercício você não precisa de suas mãos, apenas de seus olhos e ouvidos.

Tome a posição sexual que você estava usando para o exercício anterior, seja de joelhos, em pé ou qualquer uma.

Tire suas calças, coloque seu tempo de referência em um cronômetro e coloque um pornô.

Assista ao filme e sinta as sensações dentro do seu corpo. Desta vez será ainda mais complicado concentrar sua mente em suas sensações porque o filme pode facilmente distraí-lo. Tente fortemente se concentrar em suas sensações.

Compare-as com as que você estava sentindo no exercício anterior. Como é esse tipo de excitação? Essa parece com a física? É diferente em que?

Lembre-se de não se tocar.

Se acontecer, você precisa reiniciar o cronômetro.

Quando o exercício terminar, pare o filme e faça alguma outra coisa.

No final da primeira semana, se você conseguiu fazer todas as suas sete sessões de treinamento em no máximo duas semanas (pelo menos um exercício todos os dias) e começa a achar quase fácil resistir ao desejo de ejacular, você pode se recompensar ejaculando uma vez.

Em seguida, passe para começar a segunda semana.

TREINAMENTO INICIAL: SEGUNDA SEMANA

Se você sobreviveu à primeira semana, isso significa que você está desenvolvendo uma "pele resistente", que será útil nesta segunda sessão.

Há apenas um exercício na segunda semana. Um que você tem que fazer todo dia.

Se você não pode fazer todo dia, faça pelo menos sete vezes em no máximo duas semanas, antes de avaliar se você está pronto para a terceira semana.

ATIVIDADE Nº 6 - MASTURBAÇÃO 2.0

Duração: 20 minutos por dia, durante 6 dias.

Você se lembra do exercício de masturbação básica que você usou semana passada? Certo, você vai precisar dele agora.

Masturbação 2.0 é a masturbação básica nas posições sexuais que você gosta mais um filme pornô passando no fundo.

Seus olhos devem estar fechados, então você não pode assistir ao filme, mas você pode ouvi-lo. Dessa forma, você adicionará alguma estimulação auditiva a sua estimulação física.

Assim como antes, concentre-se em suas sensações (agora será mais difícil) e mova sua mente com elas.

Quando você estiver chegando perto do ponto de inevitabilidade de ejaculação, diminua e pare. Permita que sua excitação diminua um pouco e reinicie.

Repita o mesmo processo até que o cronômetro (com o seu tempo de referência) toque.

No final da semana (ou se sessões de treino), se tiver conseguido manter o controle e não ejaculado, se você sentir que está construindo uma resistência em seu corpo e está feliz com a sua melhoria, você pode recompensar-se ejaculando uma vez.

Em seguida, passe para a próxima semana.

Treinamento Inicial: Terceira semana

Se você ainda está vivo, fique orgulhoso de si mesmo e prepare-se para adicionar estimulação visual a sua masturbação.

ATIVIDADE Nº 7 - MASTURBAÇÃO 3.0

Duração: 20 minutos por dia, durante 6 dias.

Isso é exatamente o mesmo que a masturbação 2.0, mas com seus olhos abertos, assistindo o pornô.

Então, digamos que, por exemplo, você decide treinar em sua cama, sentado em seus joelhos como no estilo cachorrinho.

Coloque o pornô na frente de você para que você possa assistir e se masturbar ao mesmo tempo.

Concentre sua mente em suas sensações e siga-as dentro do seu corpo. Qual a sensação? Você nota alguma diferença em suas

sensações de quando você tinha apenas estimulação física ou apenas visual?

Mantenha sua atenção em suas sensações.

Diminua e pare (pare de tocar e pare de assistir) quando você chegar perto do ponto de inevitabilidade de ejaculação.

Quando sua excitação diminuir um pouco e você se sentir pronto, comece de novo, então quando você estiver perto, diminua e pare.

Repita esse ciclo até o cronômetro tocar.

Em seguida, desligue o pornô, coloque suas roupas e faça outra coisa.

Este exercício teria sido quase impossível para você fazer algumas semanas atrás, você percebe isso?

Agora, mesmo que seja muito difícil você pode controlar.

Muito bom.

Lembre-se que você está aumentando o seu limite ejaculatório fazendo com que seu corpo se acostume a grande e continua excitação (este processo é chamado de "condicionamento de excitação").

Você também está fortalecendo sua concentração mantendo sua mente em contato com suas sensações, o que lhe dá o poder de reconhecer quando você está chegando "perto" e voltar atrás - mesmo quando você está sendo bombardeado com estimulação.

Por fim, a perseverança da sua mente em resistir ao desejo de ejacular está deixando você mais forte, dando-lhe mais controle sobre as suas sensações biológicas.

Após uma semana de grande prática e se você está feliz com suas melhorias e achou bastante fácil de praticar a Masturbação 3.0, recompense seu trabalho duro ejaculando uma vez.

Em seguida, passe para começar a quarta semana.

TREINAMENTO INICIAL: QUARTA SEMANA

Está é a última semana de seu mês de "resistência pura".

Se você conseguiu praticar todos os seus exercícios passado nas três semanas, sua mente dever estar forte o suficiente até agora e você provavelmente achará esse último exercício bastante fácil.

ATIVIDADE Nº 8 - MASTURBAÇÃO PRÓ

Duração: 20 minutos por dia, durante 6 dias

O exercício para esta semana é exatamente o mesmo que você fez semana passada mais o uso do lubrificante.

Escolha lubrificante à base de silicone, eles são melhores.

O uso de lubrificantes irá melhorar a sua experiência e deixando a estimulação física mais intensa e o exercício mais difícil.

Tenha cuidado porque com toda essa estimulação acontecendo, será difícil concentrar sua mente em suas sensações.

A pornografia vai distraí-lo facilmente, você pode se perder em suas sensações, perder o ponto de inevitabilidade ejaculatória e ejacular.

Esse é o desafio: sentir essas sensações intensas, controlar sua atenção e diminuir quando necessário.

Como de costume, pare quando você estiver chegando perto.

Repita o ciclo até o alarme tocar.

No final da quarta semana, comemore suas melhorias e recompense seu trabalho duro, permitindo-se ejacular uma vez.

Prepare-se para novos desafios no próximo capítulo.

Aperte-o

Durante sua prática às vezes você pode perder o ponto de inevitabilidade ejaculatória e ejacular. É normal e parte da sua curva de aprendizado.

Mas se você sente que parou de estimular tarde demais e está chegando perto de ejacular, mesmo sem contato físico, na verdade você pode fazer algo sobre isso.

Dê um aperto na cabeça do seu pênis e isso vai bombear algum sangue para fora, liberando aumento sexual e reduzindo a excitação (você pode ver um pouco de pré-ejaculação saindo do seu pênis quando se utiliza esta técnica).

Use a técnica de aperto idealmente antes das contrações começarem, não muito após a sua primeira contração, caso contrário se você tiver a segunda contração e depois apertar, você provavelmente verá o esperma saindo do seu pênis assim que você soltar seus dedos.

Você precisa prestar atenção a isso. A uretra pode ficar danificada se você deixar seu esperma ficar preso dentro, então se você perder o ponto de inevitabilidade e o esperma estiver sendo expulso, solte os dedos e deixe-o sair para proteger sua uretra.

O próximo capítulo é sobre controle.

CONSTRUINDO SEU MAPA DE EXCITAÇÃO – CONTROLE

Nossa busca pelo melhor desempenho na cama gira ao redor de um princípio central: **controle**.

Tudo o que nós queremos é controle. Nós queremos poder controlar nosso corpo durante o sexo e decidir quando (e se) queremos ejacular.

Controle é um sentimento. Você se sente no controle. Você sente que tem o poder para escolher, para decidir, para fazer as coisas acontecerem. É um sentimento que todos já experimentamos.

Mas quando nós nos sentimos no controle?

PREVISIBILIDADE É A RESPOSTA

Quando você pode com precisão acertar o que irá acontecer, você se sente no controle, ao contrário de quando você não tem ideia do que está acontecendo. Você não se sente no controle.

Por exemplo, quando você está dirigindo um carro, você sabe que se você virar o volante para a direita, o carro irá virar para a direita. Se você frear, o carro irá desacelerar. Você sabe o que irá acontecer e esse sentimento de “saber” faz você se sentir relaxado e no controle.

A partir do momento em que você não sabe o que irá acontecer, você não se sente no controle.

Se você tem 20 anos de experiência trabalhando como professor, você sabe exatamente que tipo de reação você receberá e você sabe o que fazer em qualquer situação possível que possa ocorrer.

A mesma coisa se aplica ao sexo, provavelmente com anos de prática você poderia desenvolver uma intuição sobre como a sua excitação cresce no seu corpo e como agir em relação a isso. Mas eu

não quero que você gaste 20 anos da sua vida quando existe um caminho mais rápido que você pode começar bem agora.

Novamente, previsibilidade é a chave para o controle. Como nós fazemos uma experiência previsível?

Nomear coisas, classificar e etiquetar elas, isso é codificar. Códigos são tudo e tudo é codificado.

A língua em si é um código, um código que usamos para descrever as coisas e fazê-las ter sentido em nossas mentes.

Codificar uma experiência a faz previsível. Quando você aprende a codificar sua excitação você sabe que depois da sensação X, se você continuar penetrando naquele ritmo específico você irá chegar à sensação Y, etc.

Isso dá a você mais confiança e paz interior porque você sabe exatamente o que irá acontecer e onde suas ações específicas te levarão. Ao mesmo tempo essa paz interior fará você relaxar mais e, portanto mais aberto às suas sensações que irão lhe ajudar a gerenciar sua excitação e durar cada vez mais.

Codificar a excitação para um melhor controle

Depois de mapear suas sensações sexuais, você irá saber que depois da sensação X vem a sensação Y e depois a sensação Z e então a ejaculação

E esse é o seu mapa. Seu código.

Então você sabe que quando a sensação Y chegar você precisa tomar algum tipo de ação para lidar com sua excitação, como respirar ou relaxar seus músculos pélvicos, por exemplo, ou então você irá chegar à sensação Z e ejacular.

Como dito anteriormente, mapear sua excitação é apenas uma fase. Eventualmente você irá sentir os seus músculos pélvicos e os seus comportamentos e isso será suficiente.

Eu sei que isso tudo de códigos pode parecer um pouco científico, mas você só precisa desse mapa no começo, como você precisa de um mapa para chegar ao seu hotel quando você está viajando em um feriado.

Depois de alguns dias curtindo o feriado, você não irá mais sentir necessidade de checar o mapa novamente porque você sabe onde tudo está. A mesma coisa acontece com as suas sensações. Depois de um pequeno período de prática você irá absorver tudo e você irá “saber” o que fazer.

Então vamos criar esse mapa agora.

Lembre-se que criar esse mapa é realmente importante e irá te colocar em um patamar diferente do de 90% dos homens por aí, que agem no escuro sem reconhecer os sinais que seus corpos os enviam.

Um mapa também irá tornar suas sensações repetitivas, o que é um passo-chave para transformar sua nova estamina em um hábito.

ATIVIDADE Nº 9 - PRIMEIRO MAPEAMENTO

Duração: 15 minutos por dia, durante 3 dias.

Coloque um pedaço de papel e uma caneta perto de você.

Comece este exercício como se você estivesse fazendo a Ação Nº3. Sente-se em uma posição confortável, coloque uma mão em cima da outra com as palmas viradas para cima, inspire pelo nariz e mova sua atenção para sentir tudo.

Agora se prepare para mapear suas sensações.

Comece simulando você a partir de quando seu pênis está flácido, mantenha seus olhos fechados e sinta a sensação dentro do seu corpo. Dê um nome a essa sensação que você sente primeiro quando começa a ficar excitado, como “número um”, por exemplo, ou qualquer coisa que você queira. Abra seus olhos e anote-a.

Feche seus olhos novamente. Masturbe-se e sinta o prazer crescer dentro de você. Se suas sensações estão mudando, nomeie a próxima sensação que você está sentindo, como por exemplo, “bolas quentes” ou “chegando lá” ou qualquer coisa.

Continue se masturbando, nomeando e anotando toda sensação que você sentir na ordem que você sentir.

Note que os seus batimentos cardíacos e sua excitação são melhores caminhos e andam juntos. Você pode ficar de olho em seus batimentos cardíacos para monitorar se sua excitação está crescendo em intensidade. Você irá perceber que quanto mais excitado você está, mais rápidos são seus batimentos.

Masturbe-se, sinta e escreva cada variação nas sensações.

Quando você estiver perto do clímax, diminua e pare. Tenha certeza de nomear a sensação que antecipa seu ponto inevitável de ejaculação. Esse nível de excitação é o seu limite atual e é importante ser bem conhecido, então pare.

Deixe sua excitação diminuir, sinta descer em sua escala e então comece de novo, apenas para se certificar de que você realmente anotou a sensação que identifica a aproximação do seu ponto inevitável de ejaculação.

Nomeie-a, por exemplo, “eu vou explodir” ou “eu quero morrer” ou “AAAAAHHH” ou qualquer coisa assim.

Então, com extrema atenção, se masturbe e passe desse ponto, indo ao seu limite, veja se existe alguma outra sensação que você pode mapear e ejacule (tente não fazer isso no papel que você está escrevendo seu mapa).

Anote a última sensação, como “orgasmo”, “número 100” ou qualquer coisa.

Claro que é sua responsabilidade fazer esse mapa o mais preciso possível, preenchendo os espaços entre cada passo e o detalhando.

Quanto mais detalhado é o mapa, mais você irá saber sobre suas sensações e mais você se sentirá no controle.

ATIVIDADE Nº 10 – CHECAGEM DUPLA

Duração: 15 minutos por dia, durante 3 dias.

Para que você se familiarize com sua excitação você precisa testar seu comportamento com um estímulo visual.

Então como na Atividade nº 5, fique em uma posição sexual que você goste, como de joelhos se você está na posição de cachorrinho e assista a um filme pornô na sua frente.

Lembre-se que como na Atividade nº 5, não é permitido que você se toque.

Para manter suas mãos ocupadas, segure o papel e cheque como sua excitação vai. Sinta se agora que você tem apenas o estímulo visual sua excitação segue os passos que você descobriu anteriormente ou se ela se comporta diferente.

Anote qualquer diferença que você notar.

ATIVIDADE Nº 11 - CHECAGEM TRIPLA

Duração: 15 minutos por dia, durante 3 dias.

Como na Atividade nº 7 fique em uma posição sexual, assista um pornô e masturbe-se devagar.

Coloque o mapa perto de você e cheque se a sua excitação cresce como você a descreveu. Se algo acontecer diferente, apenas anote-a ao lado.

Lembre-se de ser científico. Nomeie cada pequeno passo que as suas sensações tomem. Se você em certo ponto não está certo de qual sensação você sentiu, diminua o ritmo, deixe sua excitação diminuir um pouco e volte para aquele ponto específico de excitação novamente.

Você pode descobrir novos níveis de excitação, mas a maior parte do tempo você irá sentir as sensações apenas trocando mais rápido que durante a simples estimulação física.

- ENCONTRE SEU NÍVEL CONFORTÁVEL DE EXCITAÇÃO

Pratique as Atividades 8, 9 e 10 até que você tenha **memorizado** seu mapa e possa reconhecer suas sensações de excitação tão facilmente como você reconheceria seu irmão na rua.

Faça um mapa preciso, definitivo e detalhado que represente a evolução das suas sensações desde o início da excitação até a ejaculação.

Vá bem devagar, seja um cientista e escreva cada diferença que você sentir.

É muito, muito importante que você ache seu Nível Confortável de Excitação. O que eu chamo de Nível Confortável é um nível de excitação que você se sinta no controle, calmo e confortável.

Geralmente fica no meio do seu mapa, é um nível em que você sente que poderia manter por horas.

Por exemplo, digamos que seu mapa é simplesmente numérico, de 1 a 100 onde um começa a sua excitação e 100 é o orgasmo.

Você provavelmente não consegue controlar a sensação 80 por muito tempo, porque estar nesse estado de prazer, mesmo sem um estímulo adicional irá fazer você ir para o 82 e então 85 e então você pode se assustar um pouco porque está muito próximo dos 90.

Mas se você conseguir ficar nos 55 em vez disso, você provavelmente conseguiria sentir essa sensação por horas sem ter algum aumento significativo na sua excitação. Nos 55 você provavelmente sente-se confiante, porque você sabe que a ejaculação está a 45 passos de distância.

Você pode identificar seu nível confortável porque é o que você se sente confiante, no controle e à vontade.

No início do seu nível confortável de excitação provavelmente é bem baixo e isso é bom. Com o tempo e quando você começar a experimentar seus primeiros sucessos, você irá naturalmente se melhorar e mover seu Nível Confortável para cima.

Gerenciando para manter sua excitação em seu nível confortável pelo tanto que você quiser será seu objetivo no próximo capítulo.

GOZAR OU NÃO GOZAR

No capítulo anterior, você abriu seus olhos para suas sensações pela primeira vez em sua vida.

Depois de criar um mapa, agora você sabe como sua excitação se comporta e pode reconhecer esses estágios em seu corpo. Se você foi praticando o treinamento de resistência simples, você também está criando uma tolerância ao prazer que vai esticar seu mapa e aumentar seu limite mais e mais.

Você também identificou seu nível de excitação confortável e estou prestes a lhe dar as técnicas de que necessita para permanecer nesse nível pelo tempo que você quiser.

Faça errado

A capacidade de aprender quando você tentar coisas é extremamente importante. Para ser honesto com você, ser capaz de reconhecer quando algo funcionou e não funcionou tem sido o obstáculo mais difícil para mim. Você realmente precisa de uma mentalidade orientada a resultados para fazer isso, e eu não tinha antes, eu tive que construí-lo com o tempo.

Já que eu não quero que você passe pelo mesmo estresse e frustração como eu passei, projetei os exercícios deste capítulo para realmente abrir seus olhos para que você possa ver os efeitos de suas ações e poder aprender facilmente com elas. Eu gostaria de ter encontrado esses exercícios eu mesmo, muitos anos atrás, teria me poupado de um monte de dor.

Usar experiência é uma habilidade crítica porque eu posso te ensinar como codificar sua excitação e lhe dar técnicas, mas então você precisa adaptá-las à sua experiência pessoal para aperfeiçoar seus resultados.

Mas não se assuste, apenas faça os exercícios que eu estou lhe dando ao longo deste livro e tudo irá naturalmente ficar no lugar.

Para acelerar seus ganhos, eu irei mostrar a você exatamente quais os efeitos das suas ações.

Essa experiência enriquecedora irá abrir seus olhos e transformar seus hábitos para sempre.

EJACULAÇÃO RÁPIDA VS EXCITAÇÃO CONFORTÁVEL

Este capítulo é dividido em duas partes.

Na primeira parte eu irei mostrar a você algumas técnicas bastante efetivas que você pode utilizar para aumentar rapidamente seu nível de excitação e ejacular rapidamente. Na segunda parte, irei mostrar para você técnicas efetivas para você manter sua excitação no seu Nível Confortável pelo tempo que você quiser.

Você deve tentar as duas. Na verdade é mais importante que você teste as técnicas de ejaculação rápida do que você teste as do Nível Confortável.

Eu sei que isso parece contraditório e você talvez pense em pular a primeira parte, mas tome cuidado, isso pode ser um grande erro.

Quando você tiver tentado as técnicas de ejaculação rápida, a próxima vez que você fizer sexo você irá “reconhecer” o que você está fazendo e será nesse momento - quando você perceber que está irracionalmente usando uma técnica de ejaculação rápida - que você irá parar e trocar para uma confortável.

Você precisa ver seus erros com seus próprios olhos e qual o melhor caminho para fazer isso se não os fazendo de propósito?

Se prepare para a diversão!

PARTE 1 - EJACULAR: COMO EJACULAR RAPIDAMENTE

Pratique a **Atividade nº 12** abaixo e mantenha sua mente aberta para feedbacks.

ATIVIDADE Nº 12

Duração: 20 minutos por dia, durante 2 dias.

Esse exercício é construído em cima da Atividade nº 3, então se sente em uma posição confortável como você fez naquele exercício, inspire pelo nariz, sinta cada sensação e então comece a se masturbar.

Agora reconheça e diga oi para os seus níveis de excitação e comece o novo exercício. Eu quero que você flexione suas nádegas apertando, deixe sua coluna rígida e bloqueie seus ombros. Continue se masturbando enquanto enrijece todos os seus músculos e veja o que acontece.

Masturbe-se bem rápido, estimulando particularmente sua glândula e respire bem fundo, algumas vezes prendendo a respiração.

A essa altura você deve estar ejaculando.

Essa técnica é boa e funciona muito bem. Nesse caso eu te mostrei um dos princípios físicos mais importantes da ejaculação rápida.

Esses princípios são: tensão física (absolutamente magnífica para ejaculação), respiração rápida e algumas vezes presa (é uma garantia absoluta e funcionam todas às vezes) e estímulos rápidos na glândula (provavelmente o melhor).

Nos próximos três dias aplique esses princípios tanto enquanto se masturba quanto durante o sexo. Você não deve ter muitos problemas dominando eles.

Tentar esses métodos para ejaculação rápida durante o sexo é primordial por três motivos:

Motivo um:

Você provavelmente tem usado esses métodos durante toda a sua vida, porém irracionalmente. O que eu chamo de técnicas para ejaculação rápida provavelmente representa os seus hábitos sexuais atuais. Mas quando você os aplica racionalmente, tudo muda e eles não serão mais os mesmos, porque na próxima vez que você estiver transando e flexionar suas nádegas você irá dizer a si mesmo: “Ei, eu estou usando uma técnica de ejaculação rápida! Putz. É isso que eu quero? Vou trocar para uma Confortável antes que seja tarde demais!”.

Motivo dois:

Você precisa sentir como se fosse permitido que você cometesse erros e ejaculasse rapidamente à vontade. Sem esses erros você não consegue aprender. A maioria dos homens quer fazer tudo perfeito enquanto está fazendo sexo, e isso é um bom objetivo para se ter, mas não enquanto você está no início do aprendizado de novas coisas. Isso é um período de aprendizagem, e períodos de aprendizagem são cheios de experimentos e erros. Se você passar pelo período de aprendizagem você será capaz de ter o sexo perfeito dos seus sonhos brevemente.

Motivo três:

Você precisa aprender como lidar com a situação não tão seriamente e precisa pedir a sua parceira para tentar isso com você. Se você não tem uma namorada, mas está tendo relações com alguém que você mal conhece e não quer dizer a ela, não se preocupe com isso. Tente

as técnicas de ejaculação rápida e coloque seu aprendizado e objetivos primeiro.

Mas vamos dar uma olhada mais detalhada nesses três princípios que você pode usar para ter uma ejaculação rápida.

Foque em cada um dos próximos três dias (não mais que três) em dominar essas técnicas, uma técnica por dia.

TÉCNICA 1: TENSÃO FÍSICA

Duração: 15 minutos durante 1 dia.

Tencionar seus músculos realmente faz diferença quando você quer ejacular rápido. Quanto mais músculos flexionados, melhor.

Por quê?

Existem milhares de possíveis razões e contrair seus músculos certamente aumenta sua excitação e leva a uma ejaculação.

Algumas das áreas mais efetivas que você pode flexionar são: músculos pélvicos (garantia número um), coxas, abdômen, ancas, coluna e pescoço.

Contraia essas áreas durante o sexo e você irá facilmente apreciar um aumento na excitação e uma aceleração no processo de ejaculação.

Endureça sua coluna e os músculos das costas e você estará a meio caminho da ejaculação. A mesma coisa funciona para o seu pescoço - mantenha-o tenso e sua excitação crescerá rapidamente. Tente.

TÉCNICA 2: RESPIRAÇÃO RÁPIDA/RASA E PRESA

Duração: 15 minutos durante 1 dia.

A mesma coisa funciona aqui. Alguns dizem que sua respiração e batimentos cardíacos estão ligados, e que se você respirar raso seu coração irá bater mais rápido, portanto seu sistema nervoso simpático irá trabalhar mais rápido...

Eu não acho que seja realmente importante saber o “por que” de tudo. A coisa é que prendendo sua respiração, respirando rápida e rasamente é uma maneira muito boa de promover a ejaculação.

Tente e você irá ver como funciona bem.

TÉCNICA 3: RITMO RÁPIDO COM GRANDE ESTÍMULO NA GLANDE

Duração: 15 minutos durante 1 dia.

Esse é outra técnica que funciona muito bem. Estimular sua glândula (cabeça do seu pênis) com rápido e contínuo atrito (durante o sexo ou masturbação) e sua excitação, irá crescer exponencialmente chegando perto da ejaculação rapidamente.

Novamente, eu poderia te dizer que a glândula é uma parte extremamente sensível do seu corpo, ou te dar mais detalhes, mas o que conta é que funciona.

Tente isso, estimule a cabeça do seu pênis com estocadas rápidas e você verá o quão rápido você irá gozar! Garantido.

PARTE 2 - NÃO GOZAR: COMO MANTER UM NÍVEL CONFORTÁVEL DE EXCITAÇÃO

Agora que você aprendeu a falhar, vamos aprender como ter sucesso.

Essa parte deve ser fácil agora já que você já descobriu o que faz você ejacular rapidamente, então ao menos você já sabe que você precisa fazer algo diferente para experimentar resultados diferentes.

ATIVIDADE Nº 13

Duração: 20 minutos por 1 dia.

Para este exercício comece como sempre, sentando-se confortavelmente, inspirando pelo nariz e sentindo todas as sensações do seu corpo exatamente como feito na Atividade nº 3. Quando você estiver pronto e sentido algumas sensações sobre seu corpo, comece a se masturbar.

Reconheça seus níveis de excitação, como você reconhece um amigo na rua. Reconheça e nomeie de acordo com o mapa que você criou no capítulo anterior: “Aqui está a sensação X, se eu continuar fazendo isso em alguns segundos eu devo começar a sentir a sensação Y, aqui estamos, como eu previ...”

Quando você chegar ao seu Nível Confortável de Excitação, diminua o ritmo, mova sua mão para baixo, próxima a base do seu pênis, e evite masturbar a cabeça.

Solte cada ponto de tensão que você sentir nos músculos pélvicos (detalhes mais a frente nos próximos capítulos!) assim como você solta um punho e expira quando você o fizer. Respire calmamente enquanto você se estica confortavelmente no sofá, e se você sentir

que não consegue respirar de modo relaxado. Pare de se estimular até que você consiga. Nunca saia do seu nível confortável de excitação. Se você o fizer, pare de estimular, sinta a excitação ir embora e comece novamente.

Quando sua excitação descer para abaixo do nível confortável, esfregue sua glândula ou aumente a velocidade para te trazer de volta ao nível confortável e sempre, sempre use esse nível como seu ponto de referência.

Se você precisar parar, pare.

Com a musculatura pélvica relaxada, respiração mais esticada e uma estimulação inteligente, seu nível de excitação irá crescer muito devagar ou até mesmo se manter no seu nível confortável, mesmo que seja apenas por algum tempo. Quando você fizer este exercício corretamente e você tiver feito todos os anteriores, você será capaz de se masturbar um dia inteiro sem gozar se você quiser.

CONTROLE DO CORPO

Equilibrando o controle físico e o controle mental permitirá que você decida quando quer ejacular. Uma gueixa japonesa tem a capacidade natural de trazer um homem para o êxtase. Se elas podem fazer isso, você pode também se você conhecer o seu próprio corpo.

Saber os pontos de excitação primárias do seu corpo pode ajudá-lo a durar mais tempo. Uma boa condição física é fundamental para suportar a tarefa física de segurar por mais tempo. Não subestime a participação dos seus músculos em sua busca por resistência. Peça à sua parceira para ajudar nessa autodescoberta e o sexo nunca será chato.

DOMINE OS MÚSCULOS DO PC

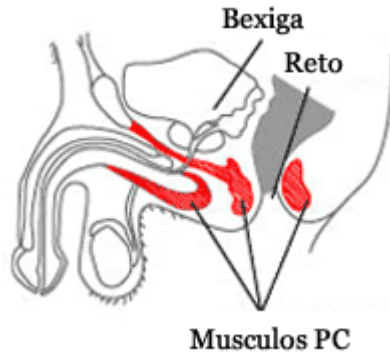
Treinar seus músculos ejaculatórios é fundamental para o desenvolvimento de controle físico. Nem pílulas nem adereços são necessários. Nem géis, loções, poções são necessárias.

Exercícios de contração do PC, por exemplo, é a maneira mais fácil de não só melhorar o tamanho do pênis, mas controlar sua ejaculação.

Pense nos seus músculos do PC como quaisquer outros grupos musculares em seu corpo: quanto mais você treinar, mais fortes eles ficarão, e melhor o seu controle ejaculatório. Apesar dos terapeutas sexuais e conselheiros terem recomendado essa técnica há anos, apenas recentemente os homens estão aprendendo.

Tudo começa com músculos pélvicos fortes e tonificados e a capacidade de contrair firmemente por uns minutos. Para ter essas habilidades à sua disposição, você precisa começar uma rotina diária de exercícios vitais para fortalecer esses músculos.

Os músculos do PC (ou músculos pubococcígeo) pertencem a um grupo de músculos do pavimento pélvico que controlam a micção e ejaculação do sêmen, quando você interrompe o ato de urinar saiba que está usando o músculo PC para conseguir isso.



Os músculos do PC estão localizados entre o ânus e o escroto (ou testículos). Mas o músculo não é algo que você pode ver claramente (o diagrama acima mostra onde os músculos do PC estão localizados).

O que é ainda mais importante é você identificar e "sentir" os músculos do interior.

Para encontrar os músculos do PC, basta segurar a urina quando estiver no banheiro, contraindo os músculos que ficam perto do ânus. Quando você relaxar o músculo, a urina fluirá novamente. Este é o músculo PC.

Quando estiver claro onde os músculos do PC estão e o que você sente ao apertar e relaxar, você pode começar uma série de exercícios para fortalecê-los.

Ao fortalecer o conjunto apropriado de músculos, você será capaz de controlar sua ejaculação em todas as vezes, mesmo com a mais intensa estimulação sexual.

Um músculo PC enfraquecido pode levar a:

- Ereções que vêm e vão muito rápido

- Ejaculações que são fracas. Isso reduz o prazer para o homem.
 - Falta de compreensão dos diferentes níveis de excitação, e, portanto, uma falha em controlar a Ejaculação Precoce.
 - Longo período de tempo entre uma ejaculação e a próxima ereção
- Vamos dar uma olhada em uma série de exercícios que ajudarão você a construir seus músculos PC e aumentar seu poder de permanência.

ATIVIDADE Nº 14

Duração: 3 a 8 vezes ao dia, todos os dias, e o número de contrações necessárias por conjunto são de 300 no total.

Flexione o PC:

Esta rotina simples de flexão (ou contração) é também conhecida como exercício Kegel, criado pelo Dr. Arnold Kegel.

Os exercícios de Kegel para homens servem para tratar a incontinência urinária, melhorar o desempenho durante o contato sexual, sendo particularmente útil no combate à ejaculação precoce e no combate a disfunção erétil.

Os exercícios de Kegel nos homens melhoram a tensão do músculo pubococcígeo, eleva os testículos, e também reforça o músculo cremáster e o esfíncter anal e, por isso, proporcionam o aumento da sensibilidade da região genital e melhora a saúde da próstata, aumentando a autoestima, promovendo o bem-estar.

Estes exercícios são ótimos para prevenir a incontinência urinária, após a retirada da próstata e por isso devem ser realizados diariamente após esta cirurgia.

Isto é o que você faz:

Para fazer os exercícios de Kegel o homem deve urinar e enquanto isso deve:

Parar ou diminuir o esguicho do mijo enquanto você está urinando, assim você poderá identificar o músculo que deve ser trabalhado.

Tentar contrair o músculo que foi identificado no momento em que parou o esguicho da urina.

A contração deve ser realizada com força, mas inicialmente é normal que dure cerca de 1 segundo, mas com a prática, a contração poderá ser mantida por mais tempo.

Os exercícios de kegel devem ser realizados pelo menos 3 a 8 vezes ao dia, todos os dias, e o número de contrações necessárias são de 300 no total. Depois de aprender a contrair o músculo corretamente, pode-se fazer as contrações em qualquer lugar, estando sentado, deitado ou de pé. No início é mais fácil começar os exercícios de kegel deitado de lado.

Os resultados dos exercícios de kegel podem ser vistos logo no primeiro mês.

Assim como quando você começou a malhar seu bíceps, você vai sentir dor e fraqueza nos respectivos músculos.

Não entre em pânico e nem desista...

Em apenas uma semana os músculos do PC irão começar a se fortalecer e dar mais controle ejaculatório do que antes.

ATIVIDADE Nº15

Duração: 20 repetições, duas vezes por dia; para totalizar até 75 flexões por conjunto duas vezes por dia.

Contraia o PC

Esta é uma técnica mais avançada que se baseia na flexão do PC. A contração do PC requer que você mantenha a sua contração por um

período mais longo. É mais rigorosa, exige um pouco mais de esforço, mas vai manter o seu músculo PC em condições ideais.

Isto é o que você faz:

1. Contraia seu músculo PC com força, segurando-o por 10 segundos.
2. Solte e relaxe o músculo na mesma quantidade de tempo.
3. Execute um conjunto de 20 repetições, duas vezes por dia; para totalizar até 75 flexões por conjunto duas vezes por dia.

Importante: Preste atenção na sua respiração quando você estiver flexionando esses músculos. Você deve tratar seu músculo PC exatamente como qualquer outro músculo que você exercita. Inspire quando você flexionar o músculo e expire quando você relaxar. O aumento de oxigênio durante a flexão irá introduzir mais energia durante as contrações musculares, tornando o exercício mais eficaz.

Ambos Flexão do PC e Contração do PC são muito fáceis de fazer. A parte mais difícil é fazer um esforço consciente para praticar esses exercícios regularmente.

Para maximizar os benefícios destes exercícios, você deve comprometer-se a fazer o seu PC compor uma parte da sua rotina diária imediatamente.

Aqui está uma sugestão...

Separe alguns horários e lugares onde você irá se lembrar de executar esses exercícios a cada dia. Por exemplo, você pode fazer quando tomar banho, quando você estiver indo e voltando do trabalho ou quando você estiver assistindo a comerciais de TV.

A beleza dos exercícios de PC é que você pode fazer praticamente a qualquer hora, em qualquer lugar, em qualquer posição! Seja qual for a que escolher, certifique-se de fazê-lo regularmente para que se torne parte integrante de sua rotina diária.

ATIVIDADE N° 16

Duração: 15 minutos durante 1 dia.

Músculo PC Relaxado

Além dos exercícios de contração acima descritos, manter os músculos do PC relaxados durante o sexo é uma das chaves para o gerenciamento de sua excitação e prolongamento do seu orgasmo.

Observe como você contrai os músculos do PC quando você está transando ou se aproximando de uma ejaculação. Isto aumenta a tensão dentro dos músculos e podem resultar numa ejaculação mais rápida.

A base desta técnica é simples - contanto que você mantenha seus músculos relaxados, você não vai ejacular.

Como você sabe se o seu músculo PC está relaxado?

1. É o ponto médio entre os músculos tensionados para dentro e tensionados para fora. Para dentro é quando você tenta conter a urina e para fora é quando você força a urina a sair, aumentando sua velocidade. Agora, encontre o ponto médio entre essas duas formas. Este é o estado de relaxamento.

2. Mantenha os músculos do estômago relaxados também. Uma barriga contraída fará com que os músculos do PC contraiam, interferindo invariavelmente no seu controle ejaculatório.

Então, da próxima vez que você quiser durar mais tempo na cama, relaxe os músculos conscientemente. Você deve praticar esse controle desde o início - desde as preliminares e, em seguida, nas relações sexuais.

ATIVIDADE Nº 17

Duração: 15 min por dia, durante 30 dias.

Lutando contra o clímax iminente

Isto é frequentemente usado como uma tática de último recurso - isto é, quando a ejaculação é iminente. É mais avançado e requer um pouco mais de prática. Você precisa treinar fisicamente e fortalecer os músculos do PC ao ponto que eles possam controlar uma ejaculação iminente.

É assim que funciona:

1. Estimule a si mesmo como você faria quando você está se masturbando. Apenas evite chegar a um orgasmo muito rapidamente. Mantenha o ritmo de estimulação lenta e sem pressa.
2. Quando você perceber que falta cerca de 2 a 5 segundos para a ejaculação, contraia ou flexione seus músculos do PC bem forte. Flexione o músculo em um movimento "para cima e para dentro" e mantenha firme. Você pode até mesmo flexionar seu abdômen para que você obtenha um melhor controle. Respire durante o tempo, mas sem respirar de forma profunda. Se você fizer isso, você achará mais difícil flexionar seus músculos do PC.
3. Durante todo este período, concentre-se na redução da sua excitação. Isso vai ajudar você a ficar calmo e relaxado - sem sentir como se tivesse perdido toda a excitação. Depois de fazer isso por algum tempo, poderá detectar ondas menores - assim como você faria se você fosse ter um orgasmo. A parte divertida é que você ainda está segurando forte!

4. Certifique-se de manter seus músculos pélvicos firmemente contraídos quando você estiver tentando isso. Senão, você vai ejacular no momento em que você soltar.

O tempo é a essência quando você está praticando esta técnica - deixar para mais tarde e você não será capaz de segurar sua ejaculação. Por esta razão, é muito importante você praticar frequentemente. Isto irá assegurar que você esteja totalmente preparado quando o momento chegar.

Embora nenhum homem seja naturalmente abençoado em controlar sua ejaculação, isso não significa que ele não pode treinar seus reflexos para conseguir uma resistência que ele possa se orgulhar.

Siga estas estratégias simples e você vai experimentar melhoras transformadoras em seu vigor sexual, com a capacidade de ejacular por comando!

CONTROLE DA RESPIRAÇÃO

Assuma o controle da sua respiração

Uma das chaves para controlar a excitação é a respiração.

Respirar devagar e fundo irá ajudar você a diminuir seus batimentos cardíacos e a manter sua excitação sob controle.

Além disso, quando você respira corretamente (usando seu diafragma) seu diafragma pélvico é gentilmente puxado para baixo (alongado) quando inspirando e puxado para cima (contraído) quando expirando. Essa prática ajuda você a manter seus músculos pélvicos flexíveis.

Infelizmente, porém, a maioria dos homens respira rápida e rasamente - isso faz com que seu coração bata mais rápido e aumente a tensão nos seus corpos, acelerando o processo de ejaculação.

Primeiro, aprenda a respirar.

Você deve aprender a respirar devagar e profundo, mas realmente, você deve primeiro aprender a respirar completamente (corretamente usando seu diafragma).

Todos os bebês respiram corretamente e relaxados, mas conforme nós crescemos e envelhecemos nós tendemos a perder esse hábito e a começar a respirar menos profundamente, irregularmente ou de modo mais tenso. Existe um incrível número de técnicas por aí para você restaurar sua respiração natural, mas muitas delas são complicadas e não tão efetivas.

A maioria dessas técnicas irão lhe dizer que desde que você precisa usar seu diafragma, empurrar sua barriga para fora quando inspira e puxar ela para dentro quando expira é o melhor meio de se fazer. Infelizmente, isso está errado e é contra produtivo.

Acredite em mim, eu tentei milhares de técnicas eu mesmo, incluindo essa, visualizando um balão inflando em meu estômago e muitas outras. Eu tentei tantas técnicas e percebi que todas elas criavam alguma tensão muscular, além de serem difíceis de integrar na vida cotidiana.

Então, depois de um longo período de experimentos e pesquisas Eu achei a melhor técnica para retornar ao padrão natural de respiração: respiração fetal.

Essa é uma técnica geralmente utilizada por atores de palco para manter suas vozes e relaxar antes de um show. É útil para nossos propósitos também, além de te dar uma voz melhor o que é legal caso você decida ser cantor algum dia.

RESPIRAÇÃO F (RESPIRAÇÃO FETAL):

É bem simples e tudo o que você precisa fazer é deitar em posição fetal, como se você fosse um bebê no colo da sua mãe, e respirar. Só isso.

Quando deitado em posição fetal, você simplesmente não consegue respirar errado. Tente isso. Deite de lado como um bebê aconchegado e respire. Respire normalmente e você verá como sua barriga é empurrada quando inalando e puxada quando expirando, mas você não está forçando, é tudo natural. Sua barriga se move para dentro e para fora, mas seus ombros ficam no lugar, como eles deveriam estar. Quando você faz isso, você está utilizando seu diafragma corretamente e está tendo uma experiência de respiração natural. Esse jeito de respirar é refrescante e relaxante.

Pratique essa técnica o quanto você conseguir. Você pode fazê-la antes de dormir. Apenas deite-se de lado, respire e controle seu estômago indo para cima e para baixo. Se você fizer isso todo dia você irá integrar naturalmente esse novo padrão saudável na sua vida cotidiana (incluindo seu sexo, é claro).

Um padrão de respiração natural relaxa seu corpo e lhe ajuda a manter sua excitação em controle, que é o que você quer.

Técnicas de respiração

Agora vamos dar uma olhada em técnicas que você pode usar especificamente enquanto está transando/se masturbando.

Antes de começar, sejamos claros: respirar naturalmente (como descrito na seção anterior) é tudo o que você precisa.

Eu realmente não acredito em usar algumas técnicas particulares de respiração durante o sexo (eu acho que respirar relaxada e naturalmente é suficiente), mas elas podem ser uma boa solução temporária enquanto você treina para construir resistência à excitação, um assoalho pélvico relaxado e um corpo flexível.

Vamos dar uma olhada em duas técnicas.

Técnica um: Respiração Tântrica

Verdade seja dita existem muitas técnicas de respiração por aí que supostamente te ajudam a manter a excitação sob controle.

A maioria delas inclui contar sua inspiração e expiração e geralmente não são práticas que “se” elas funcionarem é apenas porque mantém sua mente ocupada contando, o que vira uma distração do sexo em si e faz toda a experiência menos prazerosa para vocês dois.

No Tantra eles têm uma maneira simples de respirar que vale a pena a tentativa. Ela usa a coluna flexível que eu estava falando mais cedo no capítulo anterior e é bem simples e efetiva na tentativa de manter sua excitação em um nível confortável.

As tradições tântricas usam nomes complicados, que é como eles fazem, então para facilitar para você eu simplificarei o nome e chamarei de: respiração tântrica.

Essa respiração tântrica não é para qualquer um - ainda que muitos homens (especialmente os “menos novos”) achem-na muito útil.

A técnica sincroniza penetração com respiração e com um movimento flexível da coluna. Ela também requer que você vá bem devagar.

A melhor maneira de entender esse movimento é sentando em uma cadeira com a sua espinha esticada e tentar fazer um “movimento de penetração”. Você irá querer expirar quando penetrar e inspirar quando sair.

A penetração deve ser uma prolongação da respiração.

É como se você na verdade não penetrasse, mas a respiração fizesse seu corpo penetrar. Tente-a. Sente-se e inspire. Se você inspirar corretamente (a respiração fetal lhe ajudará a entender se você está ou não) sua barriga irá expandir um pouco e suas nádegas irão se mover um pouco para trás, assim iniciando sua “saída”. Quando você expirar sua barriga entra e suas ancas se movem para frente, começando a penetração.

Basicamente com essa respiração tântrica, seu movimento de penetração vem como uma extensão da sua respiração.

Técnica dois: termômetro

Eu descobri essa técnica durante minhas próprias experiências.

Desde então eu recebi um monte de bons feedbacks de muitos homens que tentaram seguindo minhas instruções.

Vá para o sofá ou alguma cadeira extremamente confortável, sente-se na posição mais confortável possível, levantando suas pernas ou esticando sua coluna - faça o que for preciso para achar a posição mais confortável - e veja como seu corpo irá naturalmente respirar de um modo bem relaxado.

Essa respiração bem relaxada, esticada é a que você está procurando. Se você respirar assim durante o sexo você irá relaxar e

seus batimentos cardíacos irão diminuir ajudando você a se manter no seu nível confortável de excitação.

Como?

Ela funciona como um “termômetro” da sua excitação, mantendo você no controle. Se você der prioridade a sua respiração esticada sobre a sua penetração ou estímulo, você verá que irá precisar diminuir o ritmo ou até mesmo parar algumas vezes se você quiser se manter respirando assim.

Vamos tentar.

ATIVIDADE Nº 18

Duração: 20 minutos por dia, durante 6 dias.

Comece como sempre. Fique em uma posição confortável, tenha certeza de ter algo para apoiar as costas, inspire e expire pelo seu nariz. Sinta as sensações do seu corpo e ignore qualquer distração.

Comece praticando a respiração mais esticada. Respire como se você estivesse deitado esticado no seu sofá.

No começo você provavelmente irá notar que seu estômago está tenso e não te permite respirar desse jeito, isso é um bom sinal, significa que você descobriu que sua posição atual é muito rígida - adapte sua posição até que você consiga respirar de um modo relaxado.

Com um pouco de adaptação você logo irá encontrar o equilíbrio e será capaz de respirar de um modo esticado, relaxado.

Quando você o fizer, comece a se masturbar, se lembrando de que a sua respiração “esticada” tem prioridade sobre as suas estocadas.

Então, se o seu estômago se enrijecer e você não conseguir respirar mais desse modo, pare de se estimular, volte ao seu “caminho correto” de respiração e comece a se masturbar novamente.

Respirar irá manter você no caminho correto.

Note que como eu disse anteriormente essas duas técnicas são apenas medidas temporárias.

Com tempo e prática perseverante, sua tolerância ao prazer será aumentada e o seu limite ampliado, você irá saber seu Mapa de Excitação, portanto, terá mais controle, terá um assoalho pélvico balanceado e mais flexibilidade, e será capaz de penetrar tão forte quanto quiser, e por quanto tempo quiser sem ejacular (a menos que você queira).

INSPIRANDO E EXPIRANDO: NARIZ, BOCA OU OS DOIS?

Durante todo o livro eu lhe disse para que respirasse pelo seu nariz. Respirar pelo seu nariz, ou “respiração pugilista” é a que eu achei mais relaxante e a que mais ajuda a se concentrar.

Eu respiro pelo meu nariz 24 horas por dia, depois de um tempo isso se torna um hábito. Alguns benefícios da respiração pugilista incluem:

1) Velocidade:

Quando você se move rápido você precisa respirar mais rápido. Quando você inspira ou expira pelo seu nariz você acaba por respirar mais rápido. Isso significa que você irá penetrar mais rápido e ainda assim manterá a respiração.

2) Energia

Quando você respira apenas pelo seu nariz sua respiração é mais profunda, você absorve mais oxigênio, portanto, precisa de menos respirações para determinado período de tempo.

Estou falando sobre economizar energia e se cansar menos.

Você é livre para testar inspirar pelo nariz e expirar pela boca se você quiser, ou até mesmo inspirar pela boca. É sempre uma boa coisa para experimentar, então tente diferentes combinações de nariz e boca se você quiser e veja como fica.

No final não importa muito qual técnica você usa, o mais importante é que você se lembre de respirar.

CONTROLE SEUS ESTÍMULOS

A terceira área para trabalhar para manter sua excitação em um nível confortável é na verdade bem simples de controlar e ainda assim muito poderosa.

Como você deve saber, a cabeça do pênis é a parte mais sensível dele. Você descobriu na seção anterior que quando você estimula a glândula com um ritmo rápido você irá ejacular rápido. Se você estimular a base do seu pênis e penetrar em um ritmo mais lento, você definitivamente irá durar mais na cama.

Apenas sendo claro, o tipo de sexo que você vê nos filmes pornô geralmente é o tipo de sexo caracterizado por uma penetração rápida e com um monte de estímulo à glândula. É por isso que você deve esquecer esse tipo de sexo por hora. Você chegará lá, pense grande, mas antes comece com humildade e faça uma coisa de cada vez.

Técnicas de penetração sensatas

Vou mostrar a você duas técnicas de penetração que você pode usar durante o sexo para ajudar você a manter sua excitação no nível confortável.

E quando eu digo que essas técnicas irão “ajudar” você a manter sua excitação no nível confortável, é exatamente isso que eu quero dizer: elas irão ajudar, não farão milagres, mas ajudarão quando utilizadas em conjunto com o treino que você está seguindo neste livro.

Foque em construir tolerância e aumentar o seu limite, mantenha as rédeas na sua mente, mantenha o controle conhecendo seu Mapa de Excitação, balanceie e relaxe sua musculatura pélvica, mantenha seu corpo relaxado e sua excitação no Nível Confortável, respire, e use essas técnicas simples de penetração que eu estou preste a te falar para lhe ajudar um pouco mais.

Penetração interna

Essa técnica é realmente simples, mas funciona que é uma beleza. Tudo o que você precisa fazer é penetrar sem que a sua glândula saia de dentro dela.

Digamos que você a penetre e você está totalmente dentro ou quase lá. Desse ponto, saia apenas um pouco, como apenas meia polegada, por exemplo, e então penetre novamente. Quando você fizer isso ela irá continuar sentindo prazer, sua glândula estará a salvo lá dentro sofrendo o mínimo de estímulo e a base do seu pênis que será mais estimulada.

Essa técnica é realmente poderosa e lhe permite ficar no controle, ao mesmo tempo em que penetrar ela não para mesmo a um ritmo maior.

Penetração rotativa/rotatória

Como na penetração interna, você está dentro. Agora, ao invés de sair e estimular a glândula mantenha seu pênis dentro e rode-o 360 graus na direção horária ou anti-horária (você precisa experimentar para saber qual ela irá gostar mais).

Quando você gira, a base do seu pênis será estimulada, mas sua glândula estará "segura" e relaxada dentro.

Se feito corretamente, seu clitóris será massageado neste movimento e ela vai gostar muito. Ela geralmente vai gozar também. Quando você se sentir no controle você pode voltar para o seu "estilo antigo de introduzir" por um instante ou tentar o interior empurrando.

Comece lentamente, confiante com estas técnicas primeiro e em seguida, trabalhe alongando suas habilidades de empurrar.

A Verdade Sobre Posições Sexuais

A maneira como você tem relações sexuais é absolutamente importante se você é um homem que tende a ejacular cedo. O que isto significa? Existem posições que comprovadamente aceleram o orgasmo, e você deve procurar evitar essas posições se quiser durar mais tempo.

A maioria dos casais adotam, no máximo, 2 posições sexuais diferentes durante a relação sexual. Considerando que a maioria dos homens ejaculam dentro de dois a quatro minutos após o início do sexo, isso não oferece muito tempo para a experimentação de diferentes posições.

Mas, ironicamente, o inverso também é verdadeiro: quanto mais posições você experimentar durante o sexo, o mais provável é que você encontre algumas posições que trarão mais controle sobre seus níveis de excitação e estimulação.

Há certas posições sexuais que colocam mais tensão em seus braços, pernas e outras partes do seu corpo. Essa tensão faz com que seja difícil controlar sua excitação e retardar a ejaculação.

A posição missionária é uma posição infalível para a ejaculação rápida. Bem, esta é uma posição comum que a maioria dos homens utilizam durante o sexo... então não é de admirar que muitos homens não controlem a ejaculação.

O que acontece é que esta posição exige um esforço para sustentar-se. E depois de alguns minutos, a quantidade de tensão nos músculos em seus braços e pernas aumenta, o que leva à perda de controle sobre sua excitação.

Montando em cima

Esta é talvez a melhor posição para você, se você quiser durar mais tempo. Com você deitado de costas, deixe-a montar em cima de você durante o sexo. Existem 2 vantagens nesta posição:

Menos estimulação: A parte do pênis que é mais sensível ao toque é o freio (a pequena dobra de pele localizada no lado inferior do aro onde a cabeça do pênis se encontra com o eixo). Uma pressão vinda de cima ao invés de vinda baixo na vagina de uma mulher vai causar menos atrito, e, portanto, diminuir a estimulação neste ponto.

Mais controle: Você pode controlar sua excitação completamente. Isto porque esta posição permite que o seu corpo esteja completamente relaxado e livre de tensão. Você está deitado de costas e apenas desfrutando das sensações que percorrem o seu corpo (e não apenas seus órgãos genitais). Quando você está relaxado e alguns músculos (por exemplo, abdômen, coxas, nádegas e músculos pélvicos) que precipitam a ejaculação não estão tensionados, torna-se muito mais fácil para você controlar a sua excitação.

Montaria ao contrário

Esta é outra ótima posição para você que quer experimentar. Este é o reverso da montaria tradicional, em que sua parceira monta em cima de você, mas com as costas voltada para você. Você pode tentar essa variação depois de adotar a tradicional. Pode ajudar a variar o estímulo, sem perder a diversão e o prazer do ato.

O poder da conchinha

Também conhecida como "conchinha" basicamente consiste em você se posicionar de lado atrás da sua parceira e penetrá-la por trás.

A área dos quadris ficará pressionada contra a sua virilha, enquanto o seu pênis penetra por trás.

Esta posição te dá muito controle sobre o seu estímulo e níveis de excitação. Em primeiro lugar, ao pressionar para baixo, você está reduzindo a quantidade de tensão sobre seus braços e pernas.

Em segundo lugar, você fazer a penetração permite ajustar a velocidade e a intensidade, bem como a profundidade da penetração.

Em terceiro lugar, esta é uma ótima posição para relaxar os seus impulsos, inclinando-se sobre os ombros para beijar o rosto e pescoço ou usar as mãos para acariciar seus seios - o que ajuda a desviar a atenção do estímulo do seu pênis.

A posição de conchinha é ótima para as mulheres também porque aumenta os níveis de intimidade entre casais.

A variação sensual da conchinha

Você pode adicionar mais tempero para essa posição, colocando as pernas entre as de sua parceira. Isso força as coxas a se abrirem amplamente, permitindo um excelente acesso ao clitóris.

Aqui está outro truque para ajudá-lo a durar mais tempo: Quando você sentir que você está perto de um clímax, retire seu pênis dela. Em seguida, mude para outra posição.

Por que mudar posições sexuais funciona tão bem?

Troca de posições durante o sexo ajuda em duas coisas: Em primeiro lugar, força você a quebrar o ritmo durante o sexo. Isto apresenta alguma forma de distração e ajuda a reduzir a sua excitação. Em segundo lugar, as posições diferentes oferecem a flexibilidade para variar a profundidade de penetração, velocidade e intensidade dos movimentos. Variação é uma das chaves para duração na cama. Por

outro lado, a penetração repetida é uma maneira infalível para perder o controle durante o sexo.

Posições sexuais diferentes funcionam de forma diferente para diferentes homens. Experiência com várias posições e ângulos. Descubra que combinações mantêm sua excitação e ejaculação sob controle e aquelas que aceleram ainda mais.

Invista um pouco de tempo para fazer isso, porque esta pode ser a solução para durar mais tempo. Para começar, experimente as posições que acabei de descrever. Você pode ser surpreendido com o quão longe pode ir!

Quando você sentir que você está prestes a chegar ao clímax, mas ainda não está pronto para terminar o coito, troque de posição. Isso irá ajudar a manter sua excitação sob controle, mas não mude quando seja tarde demais!

FINALIZAÇÃO

Eu acredito que esta tenha sido uma jornada incrível para você até agora, tanto quanto foi para mim em compartilhar contigo o que eu aprendi ao longo de tudo o que passei até chegar à cura do meu problema de ejaculação precoce.

Eu sei que o guia assusta de início, que parece ser mais difícil do que realmente é. Mas tenho certeza de que, mesmo sendo longa e árdua essa jornada, no fim a recompensa é muito válida.

Minha esperança é que este guia tenha oferecido estratégias sólidas para aumentar o seu controle ejaculatório e a sua resistência na cama.

Abraços, e fique com Deus!