

铁牛·速效延时特训营 第 1 期

下图数据为：

第一期学员实践 4 次后，性爱（纯插入）时间的数据变化记录。

由数据统计得知，凡是按照《铁牛·速效延时策略》去做，正常结果都是一次见效，而且做爱质量一次比一次好。

铁牛 速效延时特训营		第 1 次				第 2 次			第 3 次			第 4 次			有效延长
		初始	照做	分钟	打分	照做	分钟	打分	照做	分钟	打分	照做	分钟	打分	
1	*风	5	1	12	3	1	35+	5	1	34	5	1	43	5	38
2	***乐	5~8	1	20	4	1	22	4	1	15	5	1	15	5+	7~10
3	****界	3	0	3	1	1	7	4	1	16	4	1	21	5	19
4	*剑	15~20	1	30+	5+	0	30	4	1	28*	5	1	30+	5	10~15+
5	***y	3	1	9	4	0	5	3	1	13	4	1	14	5	11
6	****话	1~2	0	10	1	1	20	3	1	25	4	1	30	5	28
7	*吉	15	0	5	1	0	10	5	1	15	5	1	15	5	质变
8	*遥	8~15	1	20	4	1	30+	4	0	7	1	1	35	4	20
9	****n	2~5	0	15	2	1	15+	3	1	20+	4	1	20+	4	15~18+
10	*磐	2	0	5	1	1	9	4	1	16	4	1	16	5	14
11	***油	2~3	0	2	1	1	12	3	1	14	4	1	17	4	15
12	*白	20	1	33	4	1	35	4	1	50	5	1	40	5	30+
13	**森	3	0	5	1	1	20	4	1	20	2	1	27	5	24
14	*金	15	0	20	4	1	27	5	1	30	5	1	30	5	15
15	*修	1~2	0	7	1	0	4~6	0	1	13	4	0	2	1	12
16	*沙	7~8	0	10	1	0	10	4	1	15	4.5	1	17	5	7
17	*壹	1~2	0	2	1	0	4	3	-	10	4				8
18	*思	20	1	25	5	1	30+	5							10
19	**辉	5~10	1	30	4	0	22	4							20~25
20	*****妇	10~15	0	7	1										
21	*雨	秒	0	0	0										
22	**心	1~2	0	0	0										
23	*江	15	0	14	3										

数据解读：

- 总学习人数：23 人
- 成功见效总人数：19 人（成功率 = 83%）
- 按要求完成 4 次实践作业人数：19 人
- 按要求完成作业 → 见效人数：19 人（成功率 = 100%）
- 躺平人数：6（因各种原因未能按照要求完成作业）

温馨提示：

您可以从参与者做爱时间的延长、以及自我评分，两项数据来看。

- 有学员第3次或第4次，时间上比第2次短，是由于做爱条件影响（比如时间稍晚了怕影响第二天工作），这时可以看「自我评分」比之前高了，说明是很满意的。
- 有的是做的时间长了，身体累体能跟不上。
- 有的则是受到了自身丁丁耐力（体能）的影响，需要后期加强耐力锻炼。

参与者

学习2小时 + 实践4次后的改变和收获（分享）

以下内容为用户在成长营结束时的总结

（一）回顾在成长营的3周时间，自己学到了哪些【亲测有用】的方法：

*风：

首先就是一开始果然哥教的前面4个步骤是很有效果的，很有必要去做的，因为只有你彻底的放松下来以及心态摆正，这样才是真正有利于你持久的方法！

***乐：

一是在双方精气神、心情好，双方都有欲望的时候才做，不勉强应战，也就是说宁缺毋滥——否则只会带来负能量。

二是要激活身体的几个环节要做到位，尤其是提升心力、感恩爱人、享受当下这一环节千万不能忽略!!!

三是要慢启动，不能一上来就狂抽烂炸。

***界：

开始前热身和放松自己的身体，学会慢节奏起步更好的掌控自身感觉，不要让自己的兴奋度尽量过高，以及开始时先放进去不着急开始活塞运动，以及在过程中适当的停顿和慢节奏快节奏的来回切换，和深呼吸的一个相互配合。

***剑：**

做之前热身，唤醒身体机能。创造温馨适舒的空间，充足时间。感恩伴侣把身体交给我，珍惜当下，放松愉快的乐在其中。慢启动，过程中深呼吸，用省力体位。这些方法都很有效。

*****y：**

自己学到有效的方法有“事前热身、调心让自己充满爱的力量，以爱之名去做这件事、善于用深呼吸去调整自己的节奏、快慢结合有节奏的做活塞运动”。

******话：**

首先要让身体保持轻松，环境安全舒适时间充裕，不赶时间，还有就是要热身充分。

***吉：**

提前热身和提升心力，真的很重要!!!

***遥：**

爱爱之前的热身很重要，就跟运动之前的热身一样，降低翻车的风险。性爱时尽量让脑子里不要有其他的杂念，享受其中。

*****n：**

做好准备步骤，有种仪式感，心理暗示，心情也会平缓，不会特别激动，延时效果特别明显。

***磐：**

1 是做爱之前通过热身活动来消除内心紧张情绪，把积攒已久的性能量排解出来，以免引发早射。

2 是果然哥的一句话令我记忆犹新，**对待女人就像对待乐器一样。享受吹拉弹唱，而不是急躁地开始，草草地结束。**

3 是把自己的身体或者性玩具，看成是传递给她快乐的性器，将性福带给她，这是一场爱的游戏，对获得快乐不自我设限，也让她放松。

4 是感恩陪伴着自己，愿意把身体交给你的伴侣，良好的伴侣是解决早射问题可遇而不可求的好伙伴，通过感恩来消除负面情绪。

***白：**

开始时的热身真的很重要；找个熟悉安全的环境，开始进入的时候不要着急；与伴侣的沟通很重要，因为性爱不是一个人的事情；降低期待，不对自己有任何要求，享受其中会有不一样的体验。

***金：**

在成长营的4次临床实战，感觉还是很好的。第一次因为有小孩在，没怎么投入，后面小孩到隔壁房间睡，在爱爱过程中可以多讲一些话，增加点情趣。最受用的话就是控制自己的呼吸频率跟抽送动作幅度，体验不错。

****森：**

学到最重要的第一点是呼吸，之前知道呼吸能够帮助减少性冲动，但是一直不得要领，通过前期的热身能更快去进行深呼吸，开始就降低了性能量，而且吐气冲刺那个是健身里也会用到的，就是发力呼气，能够更好发力。

第二点是对性观念的改变，像自慰的话只对自己舒服，那么就是越快射越好，而两个人是要和谐的，快速的思想就要改变。

第三是观呼吸的过程，也让我看到了自己的欲望，自身的状态，从而去进行改变，比如睡眠时间要足够，人才能更精神去做事情。

***沙：**

果然哥教的整个流程，从热身、激活身体、深呼吸、把心调拨到正能量，到进入主题的各项流程，把自己定位成玩游戏、保持头脑的理性和喜悦，不要被兴奋和欲望带跑。经过实践验证都是很有有效的方法。

.....

（二）自己运用学到方法延长了做爱时间后，【对性生活】以及【对你和伴侣的关系2】上，都发生了哪些好的变化或影响？

***风：**

我觉得真正改变我的就是我的性观念吧，过去由于我对性有错误的认知，每次性爱时都猴急的要死（可能和我以前经常看色情片有关系，让我错误的以外做爱就是要快速的活塞运动）导致过快的缴械投降。

现在我学会了性前戏，以及各种消退性兴奋的方法，我明白了结果不重要，重要的是过程，性

爱就是一种爱的表达和传递。

***乐：

学习之后对我产生的变化：

一是之前我是把性生活当做动物的一种兽性发泄，现在是将性活动看做是给予伴侣“爱之感受”的游戏，也就是通过性爱交合来感恩爱人回馈伴侣的一种途径。而不要总想着怎么去征服她，也就是双赢的一种生活方式吧。

二是这次学习大大加深了和伴侣之间的感情，不再回避性活动的交流，有利于家庭的和谐稳定。

***界：

我从最开始的 2-3 分钟偶尔 5 分钟左右，到现在能够达到十几二十分钟纯抽插时长，自己在性方面有了很大的改变和提升，让自己自信心方面和身心感觉完全不一样！

现在女朋友对我的态度和她的心情也明显变得好了很多，在实战上也变得很积极配合主动。生活上矛盾也少了很多。

*剑：

打破我以往速战速决的习惯，增加了慢开始，乐在其中的享受过程。我开始学会抚摸对方的身体，让身体各处感到舒服的感觉。

***y：

对自己来说很明显的就是自己的性爱时间延长了很多，拥有了高质量的性爱，自己的心情也变好了很多。

对伴侣来说，我们俩在性爱这件事上都有了更好得体验，之前女朋友老是动不动就发脾气，现在好了很多，每次做完感觉女朋友都很享受的样子，自己非常开心，总之学了这些技巧后，我俩的关系越来越好了。

****话：

自己在性生活的持续时间更加长了，自己也不会感觉到没有自信心了。原来刚开始的时候，一直当心性生活时间不够担心女朋友不满意，然后就会感到焦虑。

而现在，按照果然哥教的方法，让我变得性生活持久时间明显增加了，自信心满满。和女朋友之间的关系更加密切了，她一下班就打电话要我赶紧回家，回家给我做好饭，晚上还叫我抱着她睡觉。

***吉：**

和伴侣的感情变得更好了，不再因为一些小事情而闹矛盾，变得一致了，之前总是会因为一些小事，闹矛盾，比如，下班后，脏衣服没洗，以前都会说我，现在就不会，我忙了，她洗，她忙了我洗。

***遥：**

对性生活和谐帮助很大，双方的感情也增进很多，感觉媳妇越来越黏我了，她说我的状态要比以前好很多，比之前要幸福。她现在看我的眼神都不一样，每次看到我都是笑咪咪的，我还开玩笑的跟她说，不要色咪咪的看着我。

*****n：**

两者都变好了，感觉这两个是相辅相成的，相互影响。

***磐：**

在性生活上的变化是，通过一次又一次的良好表现，让自己越来越有信心。正向循环，促使性生活越来越美满和谐。

和伴侣的关系影响是，满足伴侣，愉悦自己~不仅自己拥有成就感，也收获了越来越和谐的亲密关系和感情，伴侣越来越温柔体贴，感恩性爱。

之前去女朋友家，她可能不怎么收拾自己也不收拾家，就开门见我了。现在她会把自己收拾干净，会穿上情趣内衣，有时间的话还会做好饭等着我。

***白：**

对我来说，自己更自信了一些，至少在面对性爱时自己不要那么没有底气；而且逐渐养成了比较好的性观念；现在越来越懂自己的身体了，也终于亲自实现了 30 分钟以上，而且让伴侣高潮了；

女朋友变得更黏自己了一些，而且对于性来说，她也慢慢愿意去聊自己的想法，发现更美好的体验；两个人的关系也更亲密了一些。

***修：**

果然哥教的方法尽管只认真完整的执行了一次，效果确实立竿见影！

老婆习惯了闪电战，一开始不是很配合，总是催着速战速决。通过两次沟通实践，老婆越来越支持我了，非常配合！无论性爱还是生活关系都越来越和谐！

*金：

现在基本上是稳定的时间，30 分钟可以达到。而且现在每次都能让伴侣达到高潮了，后面也能控制自己要不要射，掌握时间有点信心了。

**森：

对性生活上会有更多的信心去进行，因为之前错误的观念，不合理的时间，去产生错误的结果，让我会抗拒做爱，而选择自慰。现在这段时间好的学习和实践，我对关系的话会更亲密，现在肉体和精神都能做到更加好的契合了，不用担心关系会因为性而分开，有更多时间和精力去做其他的事情。

*沙：

性生活时间明显加长，质量有所提高，对自己也更有信心了，包括床上的信心，及生活中也更自信了。老婆明显也心情好了，也享受其中，生活中态度也好了许多。

.....

（三）经过 21 天在成长的学习：你“看见”自己什么？发现了什么？最大的收获是什么？

*风：

通过这次的学习，让我看到了以前从不注意的快速的射精模式（以前由于一直经常看片，最后在我的潜意识深处植入了“快”的观念，而当我们的潜意识存在“快”的思维后会随着我日后的手淫越来越固化，而且潜意识深处的东西是不能被我们的表意识所左右的，在日后我们的性活动当中老是会不由自主的快速射精）

我发现当我真正的慢下来的时候，去享受这个爱的表达的过程的时候，自然而然就不会被欲望冲昏了头脑（老是不由自主的射精），而是一种慢慢的享受！

从我过去的五六分钟变到现在可以三四十分钟，甚至可以做到交而不泄的状态，这是我不管是身体上还是心理上最大的收获！感谢果然哥！

***乐：

首先我看到了自己的不足，也看到了人的潜能是有时候是很大的，只要有一个正确的导向，然后个人要遵循规律舍得付出努力，都可以很大程度上去改变自己。从而成就更好的自己。

我发现一个人要想进步提高，首先要认识到自己的不足，然后改变观念，绝不能固步自封，才能走得更远。

我最大的收获一是学会感恩，感恩自己拥有的一切。二是基本学会了速效延时策略。并且可以运用于实践生活。感谢老师！传递正能量！

***界：

自己以前真的很多时候受 H 片的影响太过严重，更多做的时候上去 Pc 肌就是紧绷的，所以很多时候就坚持不了很久。现在前戏时的兴奋度和 Pc 肌放松的调节很关键，如今改变好多。但是感觉自己身体体能方面也需要更好的锻炼。以配合更好的实战。

我发现性爱给到自己不一样的感受，以前只是一味的追求释放结束，现在回想并不是满足感和幸福感，那时候反而是一种空虚和无奈感。现在经过在成长营的学习之后再去做，反而感觉很幸福，回味两个人结束了还会放在里面不着急拔出来。安静的抱一会。

也发现了女朋友真正享受时的样子对于自己的内心也是很好的鼓励。

对我来说最大的收获是，性爱质量的提升和女朋友关系的升华，以前都不好意思去往结婚方面想，现在敢了。

*剑：

我看到自己被小视频的剧情毒害很严重，让自己变的总是想模仿男主角。我还发现自己现在开始从内心去认同正确的性爱观念，把看片的时间用于提升自己更有价值。在成长的这些天我戒掉意淫和自慰，学会热身运动，前戏更加的重视互动赞美和慢启动。

***y：

我看见了决心，想要改变的决心，之前时间短对自己造成的负面影响太大了，已经影响到了自己的生活变得总是半途而废。所以自己想要改变这一现状的决心十分强烈。现在发现解决男言之隐并不难，找对方法是关键或者说跟对人是关键，找到了正确的方法然后付诸行动，问题都会被一点点解决的。

我在成长营最大的收获，就是这次学习让自己在性爱时间上有了质的飞跃，拥有了更好的性爱体验，同时收获了一个在以后的日子里只会更加爱自己的女朋友。

****话：

我看见了成长，在这 3 周时间里慢慢的一点一点进步到现在的成功，我会继续保持下去。现在真的发现做爱也是一门学问，需要用心去做，才会成功，而不是无师就能自通。

我最大的收获是获得了持久延时的技巧，让我证明了自己是一个真男人，……加油吧

*吉：

我看见自己以前就跟个打桩机一样，觉得自己学了点技巧，就变得不得了，觉得只要媳妇能起飞就行，忘了，这并不是爱的表现。我发现自己慢下来后有了不一样的发现，就包括自己在和媳妇对坐的体位时，明明我们谁都没有动，就交合在一起，就能感觉很好。还有提前热身，也有着很大的帮助，

我之前一直认为是性爱就是性交，这次我发现，这不是爱的表现，性爱不是肉欲，并不是发泄自己的欲望。通过爱的表达，可以让我和媳妇的感情变的更好。

***遥：**

看见了自己明显的进步，增强了自信心，不足的是丁丁的耐受力不够，接下来还要加强性耐力的锻炼。现在我发现有爱的、高质量的性爱是可以让人身心愉悦，放飞自我的。其他的收获是学到了这套真正有效的延时策略，对以后的做爱很有帮助。

*****n：**

看见自己还是很有潜力的，以前只是方法不对，所以之前再怎么勤奋也是事倍功半。现在我体会到了高质量的性生活，会让人的精神状态都变得更好。我最大的收获是心态上的转变，不急躁，生活上也有所感悟。

***磐：**

我看见自己一直以来都有急功近利的毛病，没有做到活在当下。同时我还看见自己总是和爱情动作片演员去比，建立不合适的对比对象，会让自己陷入焦虑之中。

我收获了自如的心态，不必在意时间，也不用苛求结果，过程才是重点。放下担心的同时，也是放过自己。

之前一直觉得自己没法完全征服女朋友，没让女朋友像黄色小说那样欲仙欲死。这个目标立得太大了，会让自己有种自渐行秽的感觉。

现在学会了运用果然哥的热身心法，开解自己，对让自己放下焦虑很有效。

***白：**

从知到行，感觉是一瞬间顿悟的，当然之前自我练习的积累还是很有必要。如果有伴侣愿意一起尝试，效果会提升的更快。性爱是真的需要学习和练习，所有的器官都是用进废退，用的越多，越有经验，不断尝试，不断复盘总结，总是会进步。

这次成长营学习获得了一个良性且正确的性爱理念，对性来说有了一个更好的认知。并且通过实践改掉了之前不好的习惯；自己的成就感和自信都得到了较大的提升。

***修：**

自己的执行力太差，总不能完整的做好果然哥教的流程技法！但是通过实践证明这套技法是适合我的，关键在于自己要不要改变！

我发现只要自己能严格执行果然哥的技法，效果真的立竿见影！这套技法完全适合我，只要严格执行，我相信时间上 30+ 是绝对没问题的。

我最大的收获是，以前爱爱总想着自己爽，现在更多的是放在爱人的感受上。总想让她先满足，事实上也是这么做的，每次都是让她先高潮一次在正式开始正戏！观念上发生了质的改变，由享受意识改为了服务！

要不要早射其实完全取决于自己，是有选择的，只是以前不知道而已！

***金：**

我看到自己用放松的心态，自己就可以做得更好，也可以达到交而不射，其实有时候也不太想发射。在第二次，第三次的时候，伴侣达到高潮之前，她扭动着，然后我放慢抽插速度，然后缓慢深入一点，效果让我出乎意料，因为当时是调整呼吸控制不动的，后面她扭动我就慢慢深入，结果是她更享受，这也是我这次在成长营学习期间一个比较大的收获了。

****森：**

看见了自己欲望，不仅仅是在性方面的，在其他的购买欲，赚钱欲等方面，通过呼吸能够让自己在思考的时候去注意到更多的细节，从而不被影响，因为自己很多时候的决定基本都是直接受到主观的影响，觉得上头了就干，就像之前早射就看铁牛视频一样，看了一次又觉得下次就行了，没有实践，这是欲望上带来的三分钟热度（急功近利，被欲望驱使，三分钟热度）

我发现自己一是对于任何改变，首先要改变观念，就像健身一样，得健脑，知道如何去做才能更好进步，二是性能力和其他技能训练一样，熟能生巧，但是也要刻意练习才能够精进，改变以往的习惯不能一蹴而就，三是方向对了就要去重复坚持，而不是失败几次就觉得方法不行，而是考量的时候更多去量化，不要主观判断！

我觉得这次参加成长最大的收获是，感觉到性方面表现牛 x 了这才是真的男人吧，在各方面都能够带领别人，去完成更多自己想要的事情，更加愉快的相处！

***沙：**

原来自己也是可以通过学习好的方法达到改善及提高的，看见了自己的改变，正在逐渐往好的方向发展。

包皮过长多少还是影响了持久力，之前一直觉得这么大岁数了，凑合着用吧，经过果然哥的解答及高质量性爱带来的美好，我发现我心态变化了，要不将就，有决心要处理包皮了，在此感谢果然哥给我的专业指导。

关于性爱，当然现在是师傅带领，后续自己也要在这教的基础上，总结适合自己的方法。经过果然哥的指导，才明白真正的性爱不是简单的机械运动和欲望的发泄，真正的性爱是没有任何目的和要求，是灵与肉的结合。

.....

（四）经过这段时间的学习实践，伴侣的态度和表现发生了哪些变化？

***风：**

我记得我之前只有五六分钟的时候，每次结束后，虽然她嘴上没说，但我能从她的眼睛里看到她没有满足，而且我以前不会去做后戏，每次完事后倒头就睡，感觉那时候我们的感情也没有现在那么深。

自从我真正的把持久了提升了上来后，每次我们性爱完她那红润的脸蛋，以及被满足的眼神（太迷人了），她现在变得小鸟依人 脸色也红润了。之后我们的日常生活感觉她整个人都变得好温柔，很多东西都对我百依百顺，还经常对我嘘寒问暖的，感觉真的是和之前是判若两人，之前是很少对我嘘寒问暖的，她现在平时对我说话什么的，都变得很温柔，小鸟依人的。

*****乐：**

通过这段时间的学习实践，由于做爱时间相对于持久发挥，伴侣更听话了，也比之前更放得开，在性事上更愿意配合，也更主动了。更加愿意探讨这方面的事情。

现在我们会在一起学习，实践一些新鲜的玩法。并且会在性事后进行交流，总结以及感受表达。她会明确告诉她哪种姿势她很难受或很喜欢，哪种时候她希望我快一点或者慢一点。[吡牙]

这可能是都得益于这次的学习，现在我们都把性活动看做是给予对方“爱之感受”的游戏，回馈伴侣。增进了夫妻之间的感情交流。

*****界：**

之前她总是比较被动的接受左爱，包括发声方面感觉也是那种很牵强的感觉，结束了她几乎跟没事人一样。

现在明显感觉她能更好的享受和发声的娇喘更放纵，进行完之后她明显身体也感觉释放了比较疲惫的感觉一样，需要休息会。

***剑：**

伴侣与之前相比变得更加体贴温柔了，我们还尝试了共同沐浴环节，相互去按摩、擦拭身体，她现在变得更加主动与享受性爱过程，并且愿意去尝试去开启新的体位，和增加刺激的语言交流。

***y：

女朋友的态度跟之前比有明显的好转，之前做完女朋友都是直接去洗澡了。

这几次完事后女朋友都会紧紧地抱着我，好像在回味刚才的性爱过程，很享受的样子，还有娇喘的声音也比之前更激烈，平时对我的态度也越来越好了，之前老是跟我吵架，闹别扭，最近这些情况都没有了。

****话：

刚开始的时候，做爱只有 15 分钟，总感觉她得不到满足，就结束了。我快忍不住发射的时候，告诉她，我不行了，要出来了，她就会说不行，不能出来……

然后，我缴械后，她就倒头就睡去了，感觉很生气的样子，，感觉自己特别的失败，。

现在做爱 30 分钟，发现她也在很积极的配合。她会配合着我发出那种很舒服的声音，因为我告诉她，我特别喜欢听她叫的声音……

*吉：

我自己因为之前是铁牛毕业的，在持久方面，做的还好，在对伴侣的服务上，我自认为还可以，但媳妇从来没有主动服务过我。

但这次不一样，经过第 4 次的实战后，媳妇居然开始主动了，主动服务我，口我下面，之前就不会，从来都不会，她的变化让我感觉很好，让我们两个也更加的默契配合。

*遥：

现在做爱时的发挥要比之前好很多，伴侣也很满足，对我的态度要比之前要好，一直跟我说越来越爱我了，做我的女人很幸福，我能明显的感觉到她越来越在乎我了。

***n：

伴侣在性方面更加主动了，之前大多是被动的，躺好等我动，然后又早泄，草草结束去洗漱。

现在会主动抚摸与对我口，结束后也躺着相拥聊了一会，感情更加升温。在平时说话的态度也更缓和了，以前经常会心情不好，急躁起来一点小事就不开心突然生气，最近也没怎么生气了，有点不好的提出，我也欣然接受虚心改正，不让坏情绪持续影响。

***磐：**

现在女朋友对性爱变得更主动，更积极了，没有应付了事的对待表现，有时也会主动索取需求，不像是完任务，而更享受。

之前女朋友不会主动向我索取性爱，但现在食髓知味、尝到高质量性爱的甜头后，瞬间变得积极很多，见面以后一起玩也会想留我过夜，对我腻歪了许多。我们的感情更好更甜蜜了。

她现在对性的态度变化是：享受完充足的性爱之后，对我更温柔体贴。看着她，刚享受完躺在床上的满足和红韵，我也很有成就感，自信心大增。

、

***白：**

伴侣从之前有点失望到现在会觉得做的太累；比之前也更黏自己一点了，比如说，每次做完后，会主动抱着我腻歪一会，要再抱抱，亲亲。之前不太会这样，也不需要。

就连开黄色段子也更自然了一些，更能接受并反馈回来了，比如说我偶尔开玩笑说我不行，她会接着说大哥这么厉害，怎么会不行。

***修：**

媳妇变化还是很明显的，不再催着我速战速决，比以前更温柔、配合、理解、支持我了！

***金：**

她变得更加投入了，也算是对自己的肯定。

****森：**

之前可能时间短，她对于性没什么太大的主动。之前做爱之前我会提前知道自己的性兴奋，说可能会比较快[捂脸]，要第二次，会想着第二次，所以说一般都是不口，直接前戏完就进入了，只有前面和后面两种姿势，完全自己动。

现在的话是姿势更多了，配合更默契。现在是两个人互相去做抚摸亲吻对方，并且在做的时候也会去抚摸亲吻，抱的也会更紧了，主要是姿势能够更换更多，能够找到她比较舒服的体位去刺激，从而达到高潮。

现在能做到靠第一次就能够让她舒服，也能够避免因为第二次的影晌睡眠。

***沙：**

有变化。通过几次实践，老婆感觉到我的逐渐改善，对我越发满意，心情也好了，也乐于参与到性爱中来。晚上小酒小菜主动备好，说话声音都温柔了很多。整个家庭氛围都好了许多。

.....

（五）经过 3 周的学习实践，对自己的生活或工作产生的影响有哪些？

*风：

之前我的房事时间没有那么长的时候，我**每天工作都是迷迷糊糊的**，（一天到晚都在想如何能够提升自己的时间，满足自己的女人，虽然我的性伴侣嘴上没说我不行，但是我能够从她的眼睛里看到她还没满足）反正**当时一天到晚都沉沦在这样的阴霾下，老想着自己不行，很自卑内向，工作都没有状态。**

而**当我的持久提升了之后，我在女朋友那里获得认可与肯定的时候，我感觉我整个人都重生了**，每天工作的状态都是自信满满的，从以前的自卑内向不敢和同事之间沟通交流，现在变得可以主动和同事沟通交流说笑，生活都变得有希望了！

我觉得男人真正的那种自信，绝大是源自于他背后的女人！

男人只有在床上征服了女人，他走出去才会有征服世界的野心和斗志。

***乐：

看到自己整个人的精神焕发自信多了，学习工作信心更新足了，就是各方面积极向上做事多有劲的那种。

比如说：

大约是从第 3 次起吧，我就不再关注具体做多长时间，更多的是享受在一起的美好感觉。从那一刻起，我不再纠结做的时间有多长，原来自己也可以变得强大，所谓的持久也就这样罢了，只要双方都感到满意，觉得快乐，自己要跟自己比，没必要和别人比。

我学会了接纳自己，自己也不差到哪里去。这样一想，就容易迈过那个槛，还纠结什么呢，怀着一颗感恩的心对待伴侣，做人做事，感受当下的美好！

***界：

自己现在精气神都感觉很充足。也更有要好好健身和提升身体体能的积极性。

在工作中和同事朋友也更愿意社交了，以前感觉人都不自信，社交恐惧症很大的感觉。现在生活和工作中自信心也变强。

*剑：

一是自己变得更加的持久不谢，**能通过运动把性能量转化成生活工作的精神动力，没有那种射精后身体抽干的疲劳感，反而身体有精力，大脑更加有专注力。**

二是通过这 3 中的学+习，在性爱过程得进步和果然哥在群里的点评赞扬，激发自己信心，增强自己做事的兴趣动力。现在自己的自信心提升了很多，变得相信自己的能力！

***y：

自己整个人的精神状态明显变得越来约好了。

之前感觉自己浑浑噩噩的，干啥事都跟没睡醒一样，现在感觉自己干什么都有劲头，心里就时常很开心，而且感觉自己的自信心也上来了，说话做事都更有底气了，整个人也变得越发的阳光起来。

****话：

自从被女朋友夸完以后，回家感觉心情也变好了，现在工作也有精神了……

*吉：

和媳妇感情变好了，自己感觉精气神也变好了。可能是我自己，在果然哥那里大概学的交而不射，做完后及时导引能量，让自己感觉那股气，在身体里流淌的感觉，第二天的精神就会很好。

*遥：

首先是增强了我的自信心，我觉得这个是最重要的。

然后工作中也更加的自信，遇到一些烦心事也不会像以前一样抱怨了。之前有些事情怕做错总是推给同事做，现在自己会尝试着做，不明白的地方请同事指正，以前遇到一点点困难的事情就喜欢抱怨，现在不会了，多了很多耐心，即使完成的不好，也不会抱怨。

***n：

生活上没有困扰了，精神状态变好了，从伴侣那得到了更多的正能量正反馈。

例如会听我跟她吐槽工作上的事情、有深度的聊天，她的坏情绪也少了，没怎么不开心和跟我吐槽别人。

*磐：

现在的我在生活中和工作中都更有自信了，可以更良好的心态应对未来的挑战。本来可能会害怕出差，害怕出差回来和女朋友做爱会秒，但现在没有这种担心，就算好久不做偶尔会秒，女朋友也会理解。

面对新认识的女同事也好，陌生女路人也好，不卑不亢更有自信了。

以前公司新来的女同事都不好意思打招呼，不好意思跟人家讲话，有些小家子气。现在不仅和新认识的女同事，一些问我路的女路人或者隔壁女邻居，也能做到落落大方地交谈。

*修：

暂时主要是 爱爱这事变得更有信心了！

*金：

就是觉得性爱的满足可以让她享受平常枯燥工作之外的乐趣，毕竟两个人有单独的相处时间，可以让彼此放松放松心情。

**森：

第一个是会提前提出想法，两个人上班时间不一样，平时就不会匆匆上阵，感受会更加舒适，也会更加放松的去做，第二个是对待早射话题不再那么敏感，不用担心因为这个问题而分手，第三个是精神状态会更好，能够提前察觉自己的想法去加以控制，像怒气，怨气，都能提前了解，避免关系的纷争。

*沙：

自己感觉强大起来后，对自己充满了信心，别人能做到的我也能做到，也许还比很多未接触铁牛的人强呢。人有专长，工作生活中身体就会充满能量，虽然距离优秀还有很长的路要走，但我已感觉到身体增加了能量。

.....

（六）在成长营学习期间的其他感悟或想要说的话？

*风：

我觉得自己从克服快枪手到变成持久小钢炮，其实真正的就是修心的一个过程，因为我们生活在这样一个快节奏的时代里，导致经常容易做什么事都比较心浮气躁、急、快、赶。

正因为平时都是这样的一种心态，自然而然在性生活时就喜欢一上来就先满足自己的性欲，猴急的掏枪 biubiubiu。。然后缴械投降（虽然说我们满足了自己的欲望，却忽略了我们的性伴侣，没能够满足她们，这也是很多夫妻不和谐有矛盾的原因）。

其实这根本不是性爱的本质，真正的性爱是彼此滋养彼此，所以当我在成长营真正了解了性爱本质后，我和伴侣的情感越来越升温，越来越和谐！

***乐：

师傅领进门～修行在个人。再次谢谢老师给我们搭建了这么一个很好的平台，在老师的悉心指导解疑下，让我们摆脱苦海。老师功德无量！谢谢！

***界：

这次活动马上就要结束了。经过这么 4 次实战运用速效训练营的技巧让自己已经是很大的改观，之前都不敢想自己还能再做到 20 分钟这个时长，很幸运遇到了铁牛遇到了果然哥给予这次参加训练营的这个机会。不然的话自己只会盲目的进行依然很难得到改变。

*剑：

还是要打好自己的基本功-耐受力，报了铁牛私教就应该认真落实一步一步去做，不能按自己心情来完成，减少不必要时间浪费，专心提升自己。

***y：

首先非常感谢果然哥举办的这次训练营，感谢果然哥的速效方法和悉心指导，感恩自己能够遇到铁牛这个平台，感恩自己果断参加了此次训练营，真的像发现了宝藏一般，这次学到的东西可以受益终身。

****话：

在这几周的时间里，我学会了如何进行持久的延时技巧，还是需要感谢老师的辛苦教导和付出，在今后的日子里，我要多进行体育锻炼，锻炼好身体才是最重要的。也希望下次有机会跟着果然哥继续学习，。

*吉：

性爱，并不只是性，如果光是肉欲的话，心中就没有爱，就是变成动物，到了发情期，就会只想的性交。而我们人不一样，因为有爱，才会有性，通过性，来传达爱，表现爱，这样的性爱，才能让我和媳妇的感情变得更好，只怪自己懂的太晚，自以为很牛逼，只不过是媳妇在负重前行。

*遥：

真的非常感谢果然哥的这次训练营，来的很及时，正当我持久锻炼遇到困难的时候，他来了，对我的帮助很大，让我增加了自信，让我们夫妻的感情得到了增进，也让我的伴侣特别的享受

和我做爱的感觉。

***n :

很感谢果然哥的速效课，虽然有报私教课，且还在第二阶段，但是心态上的转变，真的讲究一个悟，悟到了之后就能更好地举一反三，对于今后的性生活也好，还是其他的，都是有很大的帮助，至少从之前经常丧，感觉生活忙碌却赚不到足够的钱、伴侣不理解、生活压力大等，感觉到很累，生活没有起色，没有盼头，而现在充满活力，精神世界得到了丰富，少了许多坏情绪的影响，对生活充满希望，认为生活会越来越好、越来越幸福，虽然少数日子受到别人负能量影响还是会低落，但也能及时调整，相信明天会更加美好，心态受性的改变乐观了很多。

*磐：

事在人为，解决问题也要一点一点来，能做到稳步提升就是最好的结果，不急功近利，不去和爱情动作片中的男演员对比，只和自己之前不好的状态比，有进步就好。

坚持做好当下，不要给自己立太高的目标，避免自信受挫增加额外的负担。只要按照果然个教的方法去做，尽量在好的条件下去做，发挥出真实的水平就可以了。另外享受过程才是重点，过程 > 结果。

*白：

方法很重要，跟着牛人走，真的可以少走很多弯路，成功得趁早，任何方面都是，不能自作聪明或者自以为是，还是要放下架子虚心学习。

感谢去年到现在遇到的所有人，但更感谢自己。总之，感谢一切，现在找到了自己，把这个调整好，还不算太晚。

*修：

我最大感悟就是：困了累了就该听身体的：‘老实休息’千万不能硬上！

师傅领进门，修行还得看个人！蜕变才刚刚开始，以后定然按师傅教的技法实践下去！

*金：

遇到铁牛，真的很好！学的东西都是受用终身！

**森：

感谢铁牛团队，关于持久力我也只听过铁牛团队的课程，觉得很靠谱，还有一直指导我的果然哥，指出来很多细节上的错误，才能让我去进步提升，找到自己的不足点去改进。

其实持久力训练的传播挺难的，分享朋友圈的话会被打上标签，所以一般都是自己偷偷了解和关注。通过这次活动也对之前看的持久力课程有了更深的了解，任何快速的诀窍都是以慢为快，方得始终！

*沙：

最想说的，肯定是感谢果然哥，感觉果然哥这样无私的教诲和指导。感谢创建铁牛，感觉铁牛团队，这是利男人利媳妇利家庭的大好事，相信铁牛会越办越好的，为更多人带来福利。

.....

（七）如果这次参加速效延时成长营，并没有达到预期的目标、没有明显的延长做爱时间，那么是哪些因素在限制着自己呢？同学们的进步提升都那么大，自己却停滞不前，反思一下！影响自己【最大的因素】又是什么呢？

***乐：

如果达不到预期的目标，我个人认为应该是领悟策略要点不到位以及努力程度不够吧。

***界：

对于自己来说已经超出自己的预期了。因为以前尝试过挺多药物治疗感觉最根本的还是自身心里想法和果然哥说的观念很重要。

***y：

那肯定就是执行力。

***n：

假设没有进步，那肯定是自己没有严格按标准来做，而只要按照标准，那就一定能有进步，这是毋庸置疑的。

*磐：

我觉的是锻炼不足，或者是太久没做爱性能量没有好好排解。心态没有改变也会影响很大！这两点都会影响效果。

***修：**

个人认为一个是爱爱的时间点是最大的影响因素，每次爱爱都在晚 10 点后，整个人又累又困，勉强进行，有好的表现才不正常！这事真不能勉强，累了困了就要休息，来日方长！

好的身心状态下爱爱，才是一种享受！反之，就是一种对自己及爱人的折磨！

再一个是，两次爱爱间隔时间过长，平均都在 5 天以上，提前堆积了过高的性能量！所以在不利的影响下，出现早泄也就很正常了。

***金：**

目前来说，爱爱时间基本上是稳定在 30 分钟以上了，这样的时间自己比较满意，等二胎过后就开始体验交而不射了。

****森：**

从几次表现来看，表现不好的时候就是因为没有严格按照给的方法去实施，而是保持以前错误的模式，得到错误的结果，所以影响自己最大的因素还是对方法掌握的熟练度不够，没有细看其中的细节，也没有在执行中去反思自己行为，要对照流程反思，哪一步没做好，怎么没做好，应该怎么做，下次怎么做。

***沙：**

觉得最主要原因还是要坚持去做，这次如果没有果然哥这么耐心去催促及跟踪，也许还是半途而废，所以要从改变自己做起，坚持去做才可能会成功。