

Cómo Evitar La Eyaculación Precoz



El Juego de la Seducción

Cómo Evitar la Eyaculación Precoz

¿Cómo la combatimos? ¿Existe algún remedio infalible para poder eliminar este problema de la noche a la mañana? Sí, y la respuesta es bien sencilla: No tengas sexo, no mantengas ninguna relación sexual más y podrás ver como la mejoría se nota desde el primer minuto.

Este es el más rápido que conocemos, ahora eso sí, es probable que te aburras, y mucho. A modo de consejo personal, te recomendamos que sigas leyendo y empieces a poner una solución verdadera a un problema tan importante como es este.

La eyaculación precoz, como cualquier otro problema físico, psicológico o de mayor importancia, requiere de algo más que un punto de consulta y unos minutos.

¿Qué es y qué clases hay?

El problema aparece en el momento en el que el hombre eyacula de forma completamente incontrolada e involuntaria, un desajuste en el reflejo eyaculatorio es el que provoca que en el momento más inoportuno, tengamos que poner punto y final a lo que se esperaba que fuera una noche de placer intenso y sexo desenfrenado.

Como puedes imaginar, se trata de una situación muy incómoda, tanto para ti como para ella. Sin embargo, aún quedan muchos que intentan disimular el problema y no lo comentan hasta que es demasiado tarde. Vergüenza o miedo a reconocer un problema, estas son las dos principales causas que suelen impedir que los hombres admitan el problema.

No te asustes, no es un problema de salud grave, pero sí afecta directamente a tus relaciones sexuales y estado psicológico. Hablamos de que alrededor del 30% de hombres padece este problema, y más del 65% ha sufrido un episodio alguna vez en su vida. Son unos porcentajes como para tomárselo en serio e intentar poner toda nuestra energía en buscar una solución cuanto antes.

Dentro del problema que tratamos, se pueden diferenciar dos clases de eyaculación precoz; **la primaria** incluye a todos aquellos hombres que han padecido este problema desde la adolescencia y nunca han podido controlarlo, **y la secundaria**, que recoge a quienes tuvieron el control de sus eyaculaciones durante un tiempo, pero que por causas como la ansiedad o la excitación por una nueva pareja, ahora les resulta imposible hacerlo.

Además, también se pueden diferenciar varios grados que varían en función de la gravedad de cada persona:

- **Grado 1.** Se trata del grado menos peligroso de los cuatro que hay, aquí el problema se puede corregir simplemente modificando el ritmo de vida, ya que la culpa suele ser generada por el estrés y la ansiedad. Este grado está asociado a personas que antes tenían el control de sus eyaculaciones y ahora no.

- **Grado 2.** Se trata de aquellos hombres que no han podido superar el grado anterior y el problema comienza a convertirse en un caso crónico.
- **Grado 3.** Es una ampliación del segundo grado, pero aquí la eyaculación se da incluso antes de la penetración, lo que genera un revés en su estado anímico.
- **Grado 4.** Trastorno crónico que afecta a todos los aspectos de nuestra vida. Aquí el problema se ha hecho más grande y además ha generado un verdadero quebradero de cabeza que no nos permite llevar una vida corriente en ningún sentido. Ni en el trabajo, ni amigos, ni en familia, ni obviamente, en el sexo.

¿Cómo lo podemos combatir?

Combatir la eyaculación precoz requiere de un compromiso muy fuerte, estamos hablando de salud y calidad de vida, de una función natural de nuestro cuerpo que por suerte, sí puede ser controlada y reparada.

No te diremos que sudarás y llorarás en el proceso, porque también sería engañarnos, ¡Hablamos de sexo, es decir, placer, corto eso sí! Sin embargo, aunque el proceso no sea doloroso, como si podría serlo una recuperación de espalda, debes ser consciente que aun tratándose de sexo, tu preparación mental ha de ser firme e inquebrantable, pues la psicología juega un papel fundamental en esta clase de procesos de recuperación.

Tendrás que dedicar muchos esfuerzos en todos aquellos consejos que se irán ofreciendo a lo largo de este texto, donde ya te adelantamos que no serán pocos. Si uno no funciona, insiste, combínalo con otro, y así sucesivamente hasta que encuentres la llave que te permita volver a disfrutar del sexo como se merece.

Puede que no padezcas este problema, o puede que sí. La realidad es que muchos hombres lo sufren en silencio y creen que el mejor remedio es disimularlo y evitar buscar soluciones para no llamar la atención. Lo primero que debes hacer, antes de aplicar cualquier otro consejo, es admitirlo, asumir que se trata de un problema, pero que por suerte para ti, tiene solución.

Consejos para retrasar esa eyaculación inminente

Lo primero que tienes que hacer es cambiar tu ritmo de vida, modificar esas rutinas y estresantes días que lo único que consiguen es alterar tu sistema nervioso, por tranquilidad.

Recuerda que el primer grado de eyaculación precoz precisamente era provocado por factores externos que teóricamente no deberían de estar relacionados con la eyaculación precoz.

Ahora bien, hemos creído conveniente realizar una pequeña recopilación de algunos de los procedimientos más básicos a realizar. No conocemos tu caso, no sabemos el grado que padeces ni podemos averiguar si realmente estás comprometido con solucionar este problema o no, pero sí estamos seguros de que hay muchos que sí, que independientemente cuál sea su situación y grado, desean desprenderse de este lastre que tantos problemas está generando en sus vidas.

Procura que los juegos eróticos duren más

Y ya no solo que aumenten en minutos, sino que la calidad de éstos también se vea mejorada. No queremos menospreciar el trabajo que haces en la cama, pero sí es cierto que para muchas parejas, un juego erótico de calidad es simplemente desnudarse y proceder a realizar una masturbación exprés.

Para una persona que padece de eyaculación precoz, lo que menos necesita es un estímulo directo en sus genitales que le provoque ese reflejo incontrolado.

Calidad significa besos, significa caricias por todo el cuerpo, ir con calma y sobre todo, disfrutar sin centrar toda la actividad en la masturbación y/o la penetración.

A la mayoría de las mujeres les gustan los juegos previos, ¿Qué necesidad hay de ir a toda prisa? Practica sexo oral, podéis hacer lo que queráis, solo tú te conoces y sabrás evitar las situaciones que más puedan provocarte una eyaculación involuntaria. Poco a poco tu cerebro irá asimilando la situación y verás como el tiempo empieza a alargarse cada vez más.

Aprende a conocer y controlar tu cuerpo

No vas a aprender a eliminar la eyaculación el primer día, pero siguiendo la línea del punto anterior, podrás aprender a saber controlar qué puedes hacer y qué deberías dejar para más adelante. Todos tenemos movimientos, posturas y roces que nos excitan en mayor medida, aprovéchate de ellos y procura evitarlos sustituyéndolos por otros besos y caricias.

Tienes que ser inteligente, más aún si cabe, aprende a divertirte jugando con ella, a proporcionarle placer sin que se ponga en peligro esa eyaculación. Si el movimiento de la masturbación es el que te provoca ese descontrol, no le dejes llegar, juega, seduce y acaricia, que te toque pero sin centrarse exclusivamente en ese punto.

Ahora no verás posible nada de lo que te decimos, creerás que las palabras se las lleva el viento y que desde fuera todo es muy sencillo. Pero no nos importa, pues queremos que solo te acuerdes de estos consejos durante el sexo, ese momento tan intenso que poco a poco se irá alargando, incluso cuando no te des cuenta.

Será aquí cuando esas palabras se conviertan en verdaderas herramientas de trabajo.

Mejora el control del músculo pubocoxígeo

Él es el encargado de regular la expulsión de semen, él puede ser la llave que te permita controlar un poquito más este reflejo y mejorar tu rendimiento en la cama. Tendrás que aprender a fortalecerlo a través de ejercicios sencillos basados en contracciones.

Una de las mejores prácticas que puedes realizar es a la hora de orinar, cuando estés en ello, cortar el pis varias veces. Con ello estarás fortaleciendo la zona y ese músculo en concreto. También puedes inhalar contrayendo los testículos y exhalar soltándolos. Los expertos recomiendan realizar este tipo de ejercicios entre 10 y 15 minutos al día.

Elementos externos retardantes

Hay preservativos, cremas lubricantes, etc que se han diseñado especialmente para poder retardar la eyaculación, ¿Por qué no emplearlos? Independientemente de los avances que estés logrando, utiliza este tipo de ayudas externas. Recuerda que lo que queremos es disfrutar, dar placer y todo ello en el mayor tiempo posible.

En cualquier tienda erótica te podrán ofrecer las mejores soluciones, aunque generalmente siempre se ha tendido a recurrir a las tradicionales cremas. Sin embargo, desde hace relativamente poco, su uso se ha visto reducido tras conocerse los efectos secundarios que podían provocar algunos de sus compuestos sintéticos, por lo que en este caso, te recomendaremos directamente que emplees solo productos naturales. Hay cremas que contienen **Ginseng**, elemento muy recomendado para este tipo de problemas eyaculatorios.

Si te encuentras en el momento de la penetración, puedes recurrir al uso del preservativo con efecto retardante, es muy sencillo y accesible en la mayoría de establecimientos comerciales.

Además de sus propiedades, no son pocos los que incluso utilizan dos a la vez para reducir el roce y aguantar más tiempo. Esta última sugerencia no la

recomendamos en el caso de riesgo de contagio de ETS o por probabilidad de rotura de ambos condones, aumentando el riesgo de embarazo.

Tips para mejorar la resistencia sexual

Al igual que hay elementos externos y consejos de procedimiento para arañar unos cuantos segundos más, tu preparación mental ha de ser óptima si lo que pretendes es incrementar la resistencia sexual e impedir que una eyaculación precoz arruine el momento.

Por este motivo hemos creído conveniente que deberías conocer las siguientes recomendaciones en cuanto a tu actitud para con el sexo y la mujer que tienes frente a ti. Recuerda: La cabeza es la que tiene el poder, contrólala y el problema encontrará solución mucho antes.

- **Relajación.** Fundamental y completamente obligatoria si lo que pretendes es aguantar el máximo tiempo posible disfrutando del sexo. No se trata de poner la mente en la lista de la compra ni en desconectar pensando en fútbol, sino que hay que aprender a saber dónde está uno sin ponerse nervioso, sin temores ni pensamientos que provoquen la eyaculación.

Tú mejor que nadie sabe qué clase de pensamientos son los que han ido provocando esas eyaculaciones. Conocer tu cuerpo, como bien hemos indicado ya en varias ocasiones, te ayudará notablemente en esta tarea por encontrarte plenamente relajado. Céntrate en tu respiración.

- **Lo importante es el placer, no el puro desempeño sexual.** Si estamos constantemente pensando en cómo lo estamos haciendo y en las expectativas que generamos, lo más normal es que perdamos cualquier tipo de posibilidad a mantener la mente abierta, por lo que pasaremos a un estado de fijación permanente que terminará por provocar la eyaculación, sí, esa dichosa eyaculación que no queríamos ver hasta pasados unos minutos.

- **Conciencia y dominio.** Si en el sexo estás constantemente pensando en que eres capaz de aguantar más y más, terminarás volviendo al estado del punto anterior, fijándote en el orgasmo como único objetivo a no cumplir, sin valorar ni apreciar el momento, ese instante. Y por sorpresa, eyacularás antes de lo que crees.

Para decirlo en otras palabras, piensa en el momento, forma parte de él y disfruta de todos y cada uno de los movimientos y placeres que se proporcionan, tu mente debe estar abierta y no pendiente de un solo objetivo como es el de aguantar, pues involuntariamente tendrás el término “eyaculación” grabado en la mente.

Evaluación del tiempo ganado

Las pautas ofrecidas han sido muy sencillas, no se ha precisado de entrar en materia. Pero si hacemos un pequeño balance de la situación y todas las recomendaciones ofrecidas, podrás apreciar que habremos ganado bastantes segundos, por no decir minutos, a la eyaculación precoz.

Se trata de poner en práctica todas las ideas que hemos preparado, de probar realmente si funcionan o no, de conocer si, independientemente de cuál sea nuestro grado, somos capaces de progresar y añadir tiempo a un momento tan intenso como son las relaciones sexuales. Para ello, solo tienes que ponerlo en marcha.

Juego de la prueba

Pongámonos en situación, imaginemos el problema y formemos parte de él, es decir, pensemos que llegamos a casa, que nuestra pareja está esperándonos en el sofá para cenar y ver una película juntos. Durante la película se van sucediendo una serie de caricias y besos que provocan que poco a poco terminen el uno encima del otro.

¿Qué crees que pasará en este punto? Nuestra mente estará únicamente pendiente de la frase tipo bucle: *“Por favor que aguante un poco más hoy, por favor que aguante un....”* Ahora llega el momento de la verdad y el contador se pone a 0.

Supuesto A.

Si no tenemos en cuenta los consejos ofrecidos más arriba, probablemente el acto sexual termine en el momento en el que ella se hubiera puesto a jugar con nuestro pene mientras nosotros la besamos.

Solo bastará con algún leve movimiento de muñeca, simulando al de la masturbación, para que hubiéramos estallado de placer, aun sin quererlo.

Conclusión: Habremos tardado el mismo tiempo de siempre en sufrir esa eyaculación involuntaria.

Supuesto B.

Apliquemos algunos de los consejos leídos, apliquemos la voz de la experiencia y centrémonos en disfrutar del sexo, no de estar pendientes de él.

Desde la primera caricia, seremos nosotros los que dominemos la situación, por lo que si las caricias en nuestro pene provocan la eyaculación, rápidamente y de forma sutil, pasaremos a practicarle sexo oral a ella. No nos dejaremos guiar por nuestros instintos y eliminaremos la idea de penetrar nada más comenzar, por lo que también estaremos arañando más tiempo.

Daremos más importancia a los besos, a las caricias por todo el cuerpo, y en general, a todo el proceso, teniendo siempre la mente libre de cualquier pensamiento fijo y estando lo más relajados posibles.

Conclusión: Entre besos, caricias y dominio de la situación, te garantizamos que esos segundos de cada actividad nueva se habrán convertido en minutos, y

no hace falta decirte lo ventajoso que puede resultar cambiar de 2 a 4, 5 o 7 minutos. Supone un avance importante, ¿No crees?

Recuerda que la eyaculación precoz es simplemente algo que está en tu mente. Mientras realices los ejercicios expuestos en este reporte todo va a mejorar.

La clave está en aprender a tener control de tu cuerpo con tu mente. Y ese control lo vas a ganar con la práctica y la tranquilidad con que manejes este asunto.

Un saludo,

Tu amigo,

Esteban Lara

www.eljuegodelaseduccion.com