

7 Exercices

Pour Durer Plus Longtemps au Lit



IMPORTANT !

Le simple fait de lire ce guide vous donne le droit de **L'OFFRIR EN CADEAU** à qui vous le souhaitez.

Merci de ne pas le modifier.

Ce guide vous est offert par le site :

www.durerpluslongtemps.fr



7 Exercices Pour Durer Plus Longtemps de www.durerpluslongtemps.fr est mis à disposition selon les termes de [la licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 non transposé.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

Vous êtes sur le point de découvrir ce que 97% des hommes ne sauront jamais sur l'éjaculation précoce...

Beaucoup d'homme sont confrontés au problème d'éjaculation précoce au moins une fois dans leur vie. D'après un sondage récent, l'éjaculation précoce touche près de 30% des hommes partout dans le monde. Peu importe leur âge, leurs croyances, leurs origines, ces hommes ont tous en commun un seul et même problème, ils n'arrivent pas à maîtriser leur éjaculation. Peut-être faites-vous partie de ces hommes qui souhaiteraient améliorer leur endurance au lit. Vous en avez marre de décevoir votre partenaire en éjaculant trop vite ? Ce petit guide est là pour vous aider dans votre lutte contre l'éjaculation précoce.

Mais d'où vient l'éjaculation précoce ?

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine de ce phénomène :

Le manque d'expérience ou des rapports sexuels peu fréquents peuvent être la cause de l'éjaculation précoce. Très fréquent lors du premier rapport sexuel, l'homme n'arrive pas à retenir son excitation. Cette excitation est telle qu'il n'arrive plus à la maîtriser. Submergé par ses émotions et ses envies qui prennent le pas sur ses intentions...

Être nerveux augmente également les chances d'éjaculer plus rapidement. L'anxiété, Peu importe la raison pour laquelle vous vous faites du souci, sera un risque supplémentaire de ne pas pouvoir vous retenir. Par exemple, si vous souffrez de stress au travail, il se peut que vous n'arriviez pas à vous détacher de ce stress une fois au lit. Étant toujours stressé vous n'arriverez pas à retarder efficacement l'éjaculation.

La peur de l'échec et du rejet, de ne pas pouvoir satisfaire pleinement sa partenaire peut vous faire culpabiliser et vous entraîner dans un cercle vicieux qui est à l'origine de l'éjaculation précoce.

Le manque de communication, des conflits ou des malentendus répétés au sein du couple peuvent engendrer une frustration chez l'homme qui va déclencher irrémédiablement l'éjaculation précoce.

Mais surtout gardez bien à l'esprit que l'éjaculation précoce n'est pas une maladie et que des solutions contre l'éjaculation précoce existent.

[Pour Retardez Définitivement l'Éjaculation Précoce >>](#)

[Cliquez ICI](#)

Voici les 7 techniques pour retarder l'éjaculation précoce :

Exercice #1 : Le stop and go

Cette technique doit être utilisée lors du rapport sexuel au moment où l'excitation de l'homme est à son comble, c'est-à-dire proche de l'éjaculation. L'homme doit alors s'arrêter soudainement avant de tout laisser sortir. Une fois l'excitation redescendue, l'homme peut reprendre là où il en était, et ainsi tenir plus longtemps.

Exercice #2 : Le squeeze

Cette technique est assez simple car elle consiste à pincer la base de votre pénis jusqu'à ce que l'envie passe. Vous pouvez le faire vous-même ou demander à votre partenaire de le faire pour vous.

Exercice #3 : Mettez un préservatif désensibilisant

Le préservatif diminue les sensations ressenties par votre pénis. Vous pouvez essayer de mettre des préservatifs dits longue durée ou désensibilisants afin de réduire ces sensations de plaisir. Vous verrez la différence immédiatement et vous pourrez durer plus longtemps au lit.

Exercice #4 : Masturbez-vous avant le rapport

Cela peut sembler compliqué dans certaines situations, mais si vous savez que vous allez avoir une relation sexuelle, il est vivement conseillé de vous masturber quelques heures avant pour relâcher la pression et être moins excité. Ainsi, vous pourrez répondre présent quand il faudra passer à l'acte !

Exercice #5 : Fixez un point précis

Pendant l'acte, il est assez facile de se laisser entraîner par l'excitation en restant focalisé sur les gémissements de votre partenaire. Il est alors préférable de fixer un point précis sur le mur ou au plafond (cela dépend de votre position ;) qui va vous permettre d'oublier l'importance du moment présent en relâchant la pression. Concentrez votre attention sur ce point précis en évaluant votre souffle et votre condition physique.

[>> Cliquez ICI Pour Durer et Donner Enfin du Plaisir <<](#)

Exercice #6 : Contrôlez votre respiration

Votre respiration est très importante pendant l'acte. Respirez de façon lente et profonde, et non rapide et par a coups. Cela peut paraître insignifiant, mais cela permettra d'être moins excité et vous donnera plus de contrôle sur vous.

Exercice #7 : Pensez à son plaisir avant tout

Avant de passer à l'acte et de finir en 5 minutes, prenez votre temps pour faire durer au maximum les préliminaires. Oui, l'acte sexuel n'est pas une course ! Caresses avec vos mains, votre bouche, vous avez les moyens de la faire jouir avant même de commencer. Ne vous en privez pas ! La plupart des hommes, qui sont trop rapides, néglige cette étape. Ils ne prennent tout simplement pas assez de temps pour préparer leur partenaire avant la pénétration. Contournez l'éjaculation précoce en lui procurant le plus de plaisir possible dès les préliminaires. Ainsi si vous

ne durez pas longtemps, ce n'est pas grave, car elle ne pensera même pas que vous avez été trop rapide.

Bonus #1 : N'en faites pas un drame

Quand vous éjaculez, n'oubliez pas de terminer votre partenaire à la main pour qu'elle prenne aussi son plaisir. Ensuite, relativisez et pensez plutôt à faire mieux la prochaine fois. En effet, il ne faut surtout pas entrer dans une spirale de manque de confiance en soi.

Essayez juste de vous améliorer petit à petit...

Bonus #2 : Essayez Durer Plus Longtemps 1-2-3

Le guide Durer Plus Longtemps 1-2-3 est LE manuel de référence pour en finir définitivement avec vos problèmes d'éjaculation précoce.

Les techniques enseignées dans ce programme ont fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques et se basent sur des expériences réelles, pour des résultats sans précédents.

Si vous avez réellement envie de vous prendre en main et de traiter votre problème d'éjaculation précoce, pour vous, mais aussi pour votre partenaire, alors la méthode condensée est le programme que vous devez suivre.

>> [Cliquez ICI Pour En Savoir Plus Sur La Méthode](#) <<