



7 Techniques Faciles Pour Durer Plus Longtemps

www.DurerPlusLongtemps.fr

© EDITIONS LM CONSEILS - TOUS DROITS RÉSERVÉS

7 Techniques Faciles Pour Durer Plus Longtemps

Par les Editions LM Conseils

AVERTISSEMENT

Le contenu de ce guide est protégé par le droit d'auteur et les lois et traités internationaux sur le Copyright.

Toute représentation, reproduction ou traduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

L'information proposée dans ce guide est donnée à titre de conseil, sans garantie de résultat.

Les Editions LM Conseils ne pourront être tenus pour responsable d'un incident qui pourrait survenir suite à la pratique des techniques ou exercices contenus dans ce guide.

Dépôt légal : Décembre 2018

Tous droits réservés © 2018, S.A.S Editions LM Conseils - www.editionslmconseils.com

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays

Les informations diffusées n'engagent pas la responsabilité de l'éditeur

Les marques citées appartiennent à leurs propriétaires respectifs

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

Beaucoup d'hommes 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 leurs âges, 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 du problème de l'éjaculation précoce :

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 votre 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 existent. D'ailleurs, **vous allez dès maintenant découvrir les 7 techniques simples et faciles** à mettre en application pour durer plus longtemps au lit !*

Les 7 Techniques Faciles

Pour Durer Plus Longtemps au Lit

Technique n°1 : Le Stop and Go

La première technique est celle du Stop and Go. Elle 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. Lorsque vous sentez que vous êtes proche de l'éjaculation, arrêtez-vous quelques secondes, c'est le « STOP ». Une fois l'excitation redescendue, vous pouvez reprendre les mouvements de va-et-vient, c'est le « GO ». Cette technique est redoutablement efficace pour durer plus longtemps au lit !

Technique n°2 : Le Squeeze

La seconde technique peut s'utiliser en complément de la première. Il s'agit d'une technique assez simple, la technique du « Squeeze ». Cette technique consiste à pincer la base de votre pénis pendant quelques secondes lorsque vous sentez que vous êtes proche de l'éjaculation. Une fois l'envie d'éjaculer passée, vous pouvez reprendre plus sereinement le rapport sexuel ! Vous pouvez le faire vous-même ou demander à votre partenaire de le faire pour vous.

Technique n°3 : Mettez un préservatif

La troisième technique consiste simplement à mettre un préservatif afin de diminuer l'excitation. 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.

Technique n°4 : Masturbez-vous avant le rapport

La quatrième technique consiste à vous masturber quelques heures avant le rapport sexuel. Par conséquent, si vous savez que vous allez avoir une relation sexuelle, il est vivement conseillé de vous masturber quelques heures avant l'acte pour relâcher la pression et être moins excité. Ainsi, vous pourrez répondre présent quand il faudra passer à l'acte !

Technique n°5 : Fixez un point précis

La cinquième technique consiste à fixer un point précis pendant le rapport sexuel. Pendant l'acte, il est assez facile de vous laisser entraîner par l'excitation en restant focalisé sur les gémissements de votre partenaire. Il est alors préférable de détourner votre attention en fixant un point précis sur le mur ou au plafond (cela dépend de votre position). Cette technique vous permet 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. De cette manière, vous allez durer plus longtemps !

Technique n°6 : Contrôlez votre respiration

L'avant dernière technique consiste à mieux contrôler votre respiration pendant l'acte. Pour durer plus longtemps au lit, votre respiration est très importante pendant l'acte. Respirez de façon lente et profonde, et non de façon rapide et saccadée. Cela peut paraître insignifiant, mais cette technique permet d'être moins excité. Une respiration lente et profonde permet de diminuer l'excitation, ce qui renforcera le contrôle de votre éjaculation.

Technique n°7 : Pensez au plaisir de votre partenaire

Enfin la dernière technique consiste à penser surtout au plaisir de votre partenaire. Avant de commencer le rapport sexuel, 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, négligent cette étape. Ils ne prennent tout simplement pas assez de temps pour préparer leur partenaire avant la pénétration. Alors que vous pouvez satisfaire votre partenaire dès les préliminaires. Ainsi si vous ne durez pas longtemps pendant l'acte, votre partenaire ne vous en voudra pas d'avoir 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



Durer Plus Longtemps 1-2-3 est LE guide pratique de référence pour contrôler l'éjaculation et durer plus longtemps au lit dès ce soir !

Près de deux années de recherche ont été nécessaires pour essayer, tester et approuver l'ensemble des techniques proposées dans ce livre. Il comprend **3 modules d'entraînement** avec des techniques de base, spéciales et avancées pour maîtriser l'éjaculation et améliorer vos performances sexuelles dès ce soir !

Si vous avez envie de vous prendre en main et de traiter définitivement votre problème, pour vous, mais aussi pour votre partenaire, alors le guide **Durer Plus Longtemps 1-2-3** est le programme que vous devez suivre.

[>> Cliquez ici pour en savoir plus <<](#)