

EJACULAÇÃO SAUDÁVEL

**TOME O CONTROLE
DA SUA EJACULAÇÃO
DEFINITIVAMENTE**

VAC
EXTENSOR

Termos e Permissões

A distribuição e venda deste material é permitida somente pelo site <http://www.vacextensor.com> Qualquer outra fonte deste conteúdo é feita de forma ilegal e deverá sofrer sanções de acordo com as leis legais de Pirataria e Direitos autorais, com danos morais e materiais.

Aviso Legal

Ensinamos aqui técnicas para aprender a obter o controle da ejaculação, todavia, este conteúdo foi feito pela experiência de uma pessoas que conseguiu superar a sua ejaculação precoce através de anos de estudo e quer repassar este êxito, **portanto não foi escrito por um médico.**

Qualquer problema mais grave deve procurar um especialista, urologista, o mais célere possível.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

BEM VINDO

- 17 – CONTROLE DA CAMA 28
- 18 – FORÇADA SILENCIOSA 29
- 19 – PÉROLA DE FIXAÇÃO RÁPIDA 30

CONSIDERAÇÕES INICIAIS 6

TÉCNICAS DE CONTROLE DA EJACULAÇÃO _11

– TÉCNICA DE DESLIZAMENTO PELA SUPERFÍCIE _12

– BLOQUEIO DO PC 14

– DESCOBRINDO O BOTÃO 15

– SEGURE DE VOLTA 15

– SEGURE DE VOLTA 2 16

– ESCALADA GRADUAL 16

– CORRIDA DO EMBALAR-DESCANSAR 19

– SEGURE O TEU OURO 20

– COMPRIMIR PARA SEGURAR 21

– SOLTAR PARA SEGURAR 21

– O DOMÍNIO DE DOIS DESFILADEIROS 22

– COMEÇA E PARA e TÉCNICA DO DESLIZAMENTO 22

– DOMANDO O SELVAGEM 25

– DOMÍNIO MASTURMONIAL 26

– MÉTODO DA DISTRAÇÃO 27

– CONTAGEM PARA O ATRASO 27

– TÉCNICA DA RESPIRAÇÃO 31

– CONTROLE E TESTE 32

– ROLÍNGUA 33

– JUNTOS TERMINA EM PRAZER 33

- CURA DE PENSAR 34
 - PROVOCADORES DE PRAZER 36
 - COMBO TÂNTRICO 37
 - TRANCA URINA 38
- CONSELHOS ESPECIAIS 40
- LEITURAS COMPLEMENTARES 44 FEEDBACK 44

INTRODUÇÃO

BEM VINDO

Existem centenas de livros e e-books sendo vendidos nas livrarias e na Internet. Compre qualquer um deles e você verá que centenas de páginas foram escritas apenas para lhe dizer como contrair seu músculo PC (pubococcígeo). O resultado é o desperdício de dinheiro e de seu tempo precioso.

Eu tentei dar-lhe o melhor do conhecimento sobre o tema de forma concisa e resumida, de modo que pudesse poupá-lo de vaguear em uma vasta selva de palavras e pudesse economizar o seu tempo.

Eu tentei dar-lhe cada porção do conhecimento que a sabedoria humana criou para lidar com o problema da ejaculação precoce naturalmente e de forma permanente.

Nós honestamente incluímos os métodos e técnicas que têm me beneficiado e me ajudado a me tornar um mestre da ejaculação voluntária. Eu espero (desde que você utilize essas técnicas e métodos de modo sincero) que você seja exaltado com sucesso durante a vida toda. **As chances de fracasso são nulas.**

Rio de Janeiro, 2012.

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Olá, como está o senhor hoje?

Estou bem. E você, como está?

Nada mal, nada mal, senhor... Bem, Eu quero que você reforce nosso conhecimento sobre a ejaculação precoce e nos dê um tratamento natural para ficarmos livres desta vergonha de uma vez por todas.

Claro. Estou pronto para lhe passar todo o conhecimento que Eu tenho sobre este problema.

Obrigado. Primeiramente, Eu gostaria de saber quais são as causas da ejaculação precoce.

Existem muitas causas da ejaculação precoce, mas em primeiro lugar está a "**maneira errada de se masturbar**". Quando os adolescentes começam a masturbação, eles não querem desfrutar do prazer de ficar sem ejacular durante muito tempo, ao invés disso, querem se apressar para o prazer momentâneo da ejaculação.

Eles não conhecem nenhum outro prazer. Um curto período de ejaculação que dura de 5 a 10 segundos é o seu objetivo imediato. Eles não gostam de aprender

a apenas andar em direção ao seu destino: eles correm para ele. Dessa forma, eles "condicionam" seu sistema sexual e sua psique como sendo de um ejaculador precoce.

Se eles pudessem saber que o seu "prazer-de-alívio-imediato"

vai cavar a sepultura de seu "prazer-sexual-real", poderiam ter evitado esse caminho. Infelizmente, eles não sabiam que, se tivessem prolongado o prazer de se masturbar para uma duração razoável de tempo, teriam condicionado o controle de sua ejaculação para durar horas, de forma natural.

Todos os nossos esforços e tentativas serão, agora, para recondicionar de volta à normalidade o sistema sexual e suas respostas mal humoradas. As outras causas da ejaculação precoce são:

O Impulso Natural e a Pressão para Ejacular

O impulso biológico e natural de ejacular frustra os nossos esforços para atrasar a ejaculação. Naturalmente, todos os seres humanos saudáveis são feitos para ejacular rapidamente.

Excitação Esmagadora

Os homens jovens têm que enfrentar muita energia surgindo dentro deles quando entram em contato com o sexo oposto, o que se torna incontrolável para eles.

Tensão e Ansiedade

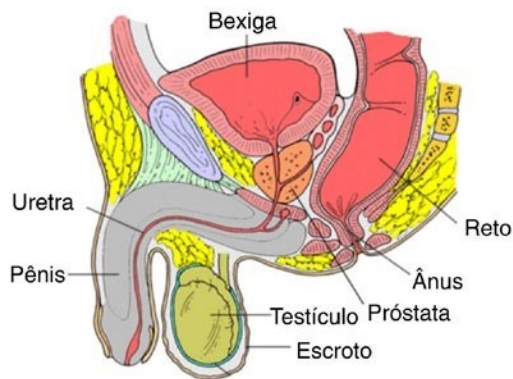
Sempre que você estiver ansioso ou tenso, estará mais propenso a ejacular rapidamente do que em períodos normais. A tensão e a ansiedade fazem você sentir que a ejaculação é a solução para esse peso, de modo que você correrá para ejacular e ter um alívio imediato.

Primeira Experiência Sexual Insatisfatória

Normalmente, nosso primeiro encontro sexual acontece em uma idade tenra, quando somos sexualmente inexperientes. Esta inexperiência nos faz ejacular rapidamente no primeiro momento. Isto se fixa como um padrão em nossa mente e acabamos nos tornando ejaculadores rápidos.

Objetivo do Orgasmo

Eu acreditamos que o orgasmo masculino é equivalente à ejaculação. Com esta informação em mente, queremos chegar ao orgasmo o mais rápido possível.



A Mente

“Para onde quer que a atenção vá, a energia flui.” Então, se pensarmos que vamos ejacular, ejacularemos. E se pensarmos que não vamos ejacular, não ejacularemos.

Desarmonia Sexual

Se você e sua mulher mantiverem uma harmonia sexual e gostarem de experimentar o orgasmo juntos, vocês não só aproveitarão o sexo com mais intensidade do que quando chegam ao clímax separadamente, como você aprenderá a ter o controle da ejaculação.

Prostatite e Irritação da Bexiga

A próstata é uma parte muito importante do sistema e da fase de emissão da ejaculação e é por isso que ela é uma parte vital do seu sistema sexual.

Chama-se **prostatite** quando ela está inflamada ou aumentada, o que pode facilmente deixar você mais sensível aos estímulos e mais propenso a ejacular a qualquer momento. Se você é muito sensível nesta parte lá embaixo ou tem dificuldade para urinar, **precisa consultar seu médico.**

Promova sua Saúde em Geral

Melhore a sua saúde e a saúde sexual será melhorada também.

Estar cansado ou esgotado pode contribuir para uma sensibilidade ao clímax, a ejaculação, acima da média. Consequentemente, se a sua saúde estiver abaixo do nível ideal, você pode ser ficar mais propenso a ejacular involuntariamente. Especialistas afirmam que uma dieta saudável que nutre o corpo, pode contribuir para o bem-estar sexual.

Problemas Psicológicos

Algumas pessoas têm um certo histórico psicológico que representa um grande problema em seus esforços de controlar a ejaculação. Elas **precisam consultar um psicólogo** para ter sua desordem psicológica tratada.

TÉCNICAS DE CONTROLE DA EJACULAÇÃO

Agora vamos falar sobre as técnicas e métodos da ejaculação precoce. Gostaria de pedir-lhe para nos dizer qual é o primeiro método de controle da ejaculação.

1 – TÉCNICA DE DESLIZAMENTO PELA SUPERFÍCIE

Primeiramente, vou falar sobre a "**TÉCNICA DE DESLIZAMENTO PELA SUPERFÍCIE**". Qualquer pessoa que não consegue controlar sua ejaculação por um longo tempo dentro de si deve ser informado para direcionar-se à sua mulher e abraçá-la, beijá-la e acariciá-la por 30 minutos.

Sua mulher deve acariciar o seu pênis, mas deve evitar fazê-lo de forma brusca. Ela pode acariciar toda a área inferior do abdômen, incluindo a região púbica, a parte interna das coxas e o escroto. Durante esta prática de envolvimento sexual, o homem deve se separar da mulher durante dois minutos após cada cinco minutos, mas ele deve ficar atento ao corpo dela constantemente. No entanto, ele não deve fazer sexo com sua mulher. Sem ejacular, ele deve parar depois de 30 minutos.

No dia seguinte, ele precisa tentar ficar com ela por 35 minutos. E assim, o tempo deve ser aumentado a cada dia. Esta prática deve ser realizada durante uma semana. Isto o fará internamente ter paciência. **E a paciência é o que é necessário para a cura da ejaculação precoce.**

Depois de uma semana ele pode ejacular, mas mantendo total paciência e controle. Dentro desse prazo, ele estará muito melhor do que no início.

Se o homem mantiver a prática na próxima semana da mesma forma, ele terá um controle ainda maior.

Agora vem a próxima fase. Ele deve ser instruído a ir para dentro de sua amada apenas até 1,3 cm, mas deve penetrar o pênis por um segundo e no segundo seguinte retirá-lo. Ele deve

ainda ser instruído a repetir esta prática o tanto quanto possa. Mas tão logo ele sinta a sensação ejaculatória crescendo, deve se separar da mulher por um momento e deixar a sensação baixar. Novamente, ele deve repetir esta prática da mesma forma.

Ele deve prolongar esta prática por uma hora ou quase isso. Uma coisa importante a lembrar sobre este método é que você deve ficar em uma posição que deixe o pênis ir para dentro da vagina sem muito esforço ou obstáculo. Forçar, bloquear e colocar obstáculos faz a ejaculação vir rapidamente.

É por isso que o sexo anal causa a ejaculação precoce na maioria dos homens. As nádegas e o aperto do ânus representam um obstáculo ao pênis e, conseqüentemente, exigem força e impõe a ânsia viril de ejacular, chegando ao nível máximo e causando a ejaculação precoce. A vagina deve estar com livre acesso para deixar o pênis entrar.

A mulher sobre a mesa com as pernas afastadas e o homem de pé é uma posição recomendada. Gradualmente, aumente o período de tempo da penetração de um para dois segundos e a profundidade de 1,3 para 2,5 cm e assim por diante.

Dentro de 2 a 4 semanas, chegará o dia em que o sofredor será capaz de ejacular **somente quando ele quiser**. Você pode manter este método em prática como uma forma permanente de ter relações sexuais. Não somente será prazeroso para vocês dois, como tem muitas vantagens. Tirar e colocar o pênis é muito provocante para o prazer de ambos os sexos.

Obrigado por este ótimo método. Vamos começar o segundo método para atrasar a ejaculação?

Sim. Agora falarei a você sobre o "**BLOQUEIO DO PC**".

2 – BLOQUEIO DO PC

O homem que sofre de ejaculação precoce deve beber muita água durante o dia.

Depois de beber muita água, ele sentirá uma grande necessidade de urinar. No entanto, enquanto estiver urinando, ele não deve fazê-lo de uma só vez. Ao invés disso, ele deve cortar o fluxo da urina a cada segundo, contraindo a base de sua bexiga. Esta prática de começar e parar **fortalecerá essa parte do órgão**, que é responsável pelo controle da ejaculação.

Ele deve continuar esta prática **dez vezes por dia e durante duas semanas.**

Para este propósito, ele precisa beber muita água. A instrução para interromper a urina é apenas para deixar o sofredor familiar com os músculos responsáveis pelo controle de sua ejaculação. Uma vez que ele conheça esse sistema que interrompe a urina, poderá simular essa interrupção até mesmo quando estiver em sua cama ou caminhando na rua.

Após quatro semanas, ele será uma pessoa totalmente diferente. O sofredor pode continuar a prática de contrair seus músculos inferiores durante meses.

Caso queira mais detalhes sobre estas técnicas ensinamos também em nosso blog no artigo abaixo:

Exercícios do Músculo PC ou Exercício de Kegel

Perfeito. Agora vamos para o terceiro método.

3 – DESCOBRINDO O BOTÃO

Esta técnica é chamada de “**DESCOBRINDO O BOTÃO**”. Se você fizer amor com sua amante de

pés descalços (sem sapatos e sentindo os pés tocarem o chão), você não ejaculará rapidamente. E se você colocar algumas folhas verdes de coentro sob seus pés, o atraso será ainda maior. Sua amante fica com as costas na parede e você faz amor com ela pela frente.

As mulheres gostam muito desta posição, porque desta forma seu clitóris entra em atrito direto com o pênis, então elas a têm como a melhor escolha.

Parece fácil de fazer. Agora, vamos começar o quarto método.

4 – SEGURE DE VOLTA

Este que vou lhe dizer agora é o método do “**SEGURE DE VOLTA**”. Se algum homem aplicar a pomada “Iodex” na região entre o ânus e o escroto e na glândula (cabeça do pênis), alguns instantes antes da penetração, ele não ejaculará rapidamente. Ela deve ser aplicada no ânus também. Gotas de mentol têm o mesmo efeito se forem aplicadas nas áreas mencionadas acima. **Este método é para uma solução rápida.** É uma alternativa livre que vão de frente aos caros e prejudiciais cremes e óleos dessensibilizantes ensinados por aí.

Eu não sabia que a pomada “Iodex” e que gotas de mentol poderiam servir para este ótimo propósito. Tenho gasto milhares de reais em cremes de baixa qualidade. Vamos para o quinto método agora.

5 – SEGURE DE VOLTA 2

Este é o “**SEGURE DE VOLTA 2**”. Se o mentol, preparado de menta que da sensação de frescor, for misturado com mel e aplicado no pênis dois minutos antes da relação, isto escravizará a mulher para fazer a sua vontade. E nenhum creme moderno pode ficar à frente do grande efeito deste simples unguento. Mas a fórmula precisa ser necessariamente mel e mentol.

Ela não somente atrasa a ejaculação e lhe dá uma ereção poderosa como a sensação de frescor dá à mulher um prazer alucinante. Quando você dominar estes métodos, não precisará de nenhum deles pelo resto de sua vida, mas, mesmo assim, poderá fazer uso deles ocasionalmente – por diversão.

Excelente. Vamos para o sexto método.

6 – ESCALADA GRADUAL

Este se chama técnica da “**ESCALADA GRADUAL**”. Esta técnica consiste de uma série de treinamentos graduais.

Na primeira semana de treinamento, você fará três exercícios sozinho.

1. Onde quer que você esteja e o que quer que esteja fazendo, tente contrair aqueles músculos na base de seu pênis, os quais você contrai quando expela a última gota de urina. Contrair estes músculos faz você contrair o ânus. Então, se você contrair o ânus, sentirá que alguns músculos

na base do pênis também se contrairão. Tente fazer esta prática o tanto quanto puder. E tente aumentar o tempo de contração de 2 para 10 segundos.

2. Estando o seu pênis ereto ou não, tente apertar ou pressionar todo ele, mas exclusivamente a cabeça (glande) do pênis com os dedos. Se ele estiver ereto, melhor. Tente isto por alguns minutos, em três sessões diárias.

Brinque com seu pênis, deixe-o o mais ereto que você conseguir. Masturbe-se gentilmente, **MAS NÃO TENDE LEVAR SUA MASTURBAÇÃO AO PONTO DE EJACULAR, DE MODO ALGUM.**

Quando você sentir que a sensação pré-ejaculatória estiver crescendo, apenas pare a masturbação e concentre-se em pressionar a cabeça do pênis com os dedos.

Faça três sessões desta prática, com duração de não menos que 20 minutos cada. O ponto (3) está separado do ponto (2), porque no ponto (2) você não precisa de uma ereção ou solidez (você pode pressionar a cabeça do pênis colocando a mão nos bolsos laterais de suas calças, mesmo enquanto estiver falando com seu chefe). Mas para o ponto (3) você precisa de uma ereção ou solidez.

Agora vêm os exercícios para a próxima semana. Nesta ou durante duas ou três semanas (depende de você e de quanto tempo você quer prolongar a ejaculação), você fará os exercícios seguintes. Você tem que tentar estes exercícios de acordo com sua conveniência e suas circunstâncias.

Um ou dois meses destas práticas tornarão você capaz de ejacular por vontade própria ou simplesmente não ejacular. Mas uma coisa é certa: após dominar estes exercícios, **sua ejaculação será muito mais demorada, rica e alegre.**

1. Este é melhor feito pelo casal, mas o homem pode fazê-lo sozinho através da masturbação se não tiver nenhuma parceira ou ela não quiser participar.
2. O casal deve começar relaxando completamente e sentindo-se livre de distrações.
3. O casal se beija e se acaricia até o homem ficar excitado, então, ela pega o pênis e com as mãos começa a acariciá-lo.
4. O homem se concentra em seus sentimentos de excitação, para ampliar sua consciência sexual (ele não tenta pensar em outra coisa como forma de distrai-lo da ejaculação).
5. Quando ele sentir que está prestes a ejacular (este é o ponto em que ele começa a ter uma sensação profunda abaixo do abdômen), sinaliza para sua parceira.
6. Ela imediatamente para de estimulá-lo e aplica uma pressão firme, mas gentil, ao redor do pênis onde a glândula (cabeça) encontra o tronco. Ela aperta a cabeça como apertamos meio limão para extrair seu suco. Ela aplica esta pressão por 10 a 20 segundos.

Enquanto ela pressiona a cabeça de seu pênis, ele pode perder de 10 a 30% de sua ereção, mas ele não deve se preocupar, pois vai recuperá-la quando ele ou ela recomeçarem a acariciar o pênis.
7. Ela então permanece calma e eles aguardam sem fazer nada, por aproximadamente 30 segundos.

8. O procedimento é repetido várias vezes antes que seja permitida a ocorrência de ejaculação. Eu recomendaria que o casal **prolongasse este jogo de amor por uma hora ou mais e o fizesse diariamente**. Eu também recomendaria que o homem fosse dormir adiando a ejaculação para o dia seguinte ou para o dia depois do dia seguinte.

Muito obrigado. Pedirei que você nos diga o sétimo método.

7 – CORRIDA DO EMBALAR-DESCANSAR

Claro. Esta é a técnica da “**CORRIDA DO EMBALAR-DESCANSAR**”. Qualquer homem que se torne capaz de segurar sua respiração nos pulmões por até 5 minutos, pode atrasar sua ejaculação pelo tempo que quiser.

O controle sobre a respiração de qualquer pessoa não é difícil de se atingir. Comece mantendo o ar nos pulmões por meio minuto.

Pratique isto muitas vezes durante alguns dias, enquanto você estiver relaxando na cama. Gradualmente, aumente seu tempo de controle da respiração para um minuto, depois para dois minutos e depois para cinco minutos. Este exercício vai beneficiá-lo pela vida toda. **Mas você deve manter esta “prática de controle da respiração” sob controle, exercitando-a de vez em quando.**

Depois de dominar o controle da respiração, sempre que você chegar ao momento de “quase ejacular” na relação sexual, apenas fique imóvel, segure sua respiração, feche seus olhos, contraia as nádegas e imagine que a energia está vindo através de você pelo orifício do seu pênis,

assim você não ejaculará. E quando a ameaça ejaculatória desaparecer, recomece a penetração suavemente. Continue repetindo isso durante horas e continue desfrutando de orgasmos.

Este é um conhecimento precioso, de fato. Por favor, digam-nos um outro método, que será o oitavo pelas minhas contas até aqui.

8 – SEGURE O TEU OURO

Esta técnica é chamada de “**SEGURE O TEU OURO**”. Um sábio chinês (cujo nome era Hu Tu Tung, ele era professor na Universidade de Pequim) em resposta à minha pergunta “qual é o segredo de sua vida longa?”, disse-me que ele havia feito sexo com sua mulher três vezes por semana. **Durante um mês inteiro ele não ejaculava, apenas uma vez.**

Eu perguntei a ele como ele controlava sua ejaculação. Ele disse apropriadamente: “Através do meu cérebro, Eu aperfeiçoei a arte de ‘controlar o tesouro’. Agora, Eu não sinto necessidade de ejacular, mesmo após fazer amor durante horas com a minha esposa. Eu costumava manter a paciência. Quando Eu sentia um formigamento começando na base do meu ‘órgão’, Eu o retirava por alguns instantes, segurava minha respiração e então começava a penetrá-lo novamente.

Quando minha mulher ficava satisfeita, Eu retirava meu órgão e ia dormir sem ejacular, feliz e contente. Agora, Eu aperfeiçoei esta arte e me tornei um mestre nela.

Eu não me sinto deprimido após a ejaculação.” Ele continuou: “Seu fluido vital é o tesouro de sua alma e sua alma sente-se deprimida quando este tesouro é desperdiçado por nada. Então, aprenda a mantê-lo dentro de você através da paciência e da arte, por tanto tempo quanto você possa. “Gradualmente, sua

alma o fará sentir-se mais satisfeito e contente por não ejacular de forma alguma do que quando você espalha seu fluído vital para a vergonha.”

Vamos começar o nono método aqui.

9 – COMPRIMIR PARA SEGURAR

Esta técnica é chamada de “**COMPRIMIR PARA SEGURAR**”. Quando você se sentir prestes a ejacular, retire seu órgão e aperte os músculos das nádegas o tanto quanto possível, e após alguns instantes, recomece a partida do sexo. Após algumas partidas, você será o mestre da mente do seu órgão e você ejaculará somente quanto desejar.

10 – SOLTAR PARA SEGURAR

Outra técnica que se chama “**SOLTAR PARA SEGURAR**”, consiste em, quando você estiver prestes a ejacular, soltar os músculos das nádegas e do ânus. Quero dizer, quando você estiver prestes a ejacular, solte seus músculos de baixo, como se estivesse tentando expulsar as fezes de seu ânus. acredite, isto irá bloquear a sua ejaculação. Coloque tanta pressão quanto consiga. Você pode dominar esta técnica até mesmo quando não estiver fazendo sexo.

Deixe sua generosidade continuar, contando-nos o próximo método.

11 – O DOMÍNIO DE DOIS ESFILADEIROS

Este se chama “**O DOMÍNIO DE DOIS DESFILADEIROS**”. Se alguém pode, através da prática, ser capaz de liberar as fezes antes da urina, será capaz de manter seu “fluído” dentro de si, a menos que queira liberá-lo. **Esta é uma prática que precisa de muito esforço para ser dominada.** Mas lembre-se disso: não

tente segurar a urina apertando seu pênis com a mão. Ao invés disso, tente controlá-la contraindo os músculos da base de seu pênis (Músculo PC) e soltando os do ânus.

Antes de iniciar este método, você deve identificar os músculos da parte de baixo do seu pênis, e então, aprender a controlá-los separadamente dos músculos do ânus.

Depois disso, você poderá aprender a separar as atividades de um e de outro. No entanto, você deverá começar contraindo os músculos inferiores (como foi dito nos métodos acima) várias vezes ao dia. De modo gradual, o controle dos músculos inferiores do pênis se tornará distinto do controle dos músculos do ânus.

Acredite, senhor, este é um conhecimento único que o senhor está nos transmitindo. Será do décimo segundo método que falaremos agora.

12 – COMEÇA E PARA e TÉCNICA DO DESLIZAMENTO

Se, durante a penetração, você sentir que está chegando mais perto de ejacular, cesse todos os movimentos e pressione o osso púbico (embaixo de seus pelos pubianos) contra o osso púbico de sua parceira, empurrando, assim, seu pênis até o fundo. Em seguida, pare de se mover e sussurre no ouvido dela: "Hora de descansar, mEu amor". Quando a ânsia por ejacular diminuir, comece a penetrar novamente. Faça isso várias vezes em sequencia.

Você também pode praticar isso sozinho, usando sua mão ao invés da vagina. Uma variação desta técnica consiste em fazer vários movimentos voluntários de contração do músculo PC enquanto você estiver descansando. Flexionar e relaxar rapidamente os músculos que controlam o fluxo da urina, pode fazer isto. Tente identificar este músculo na próxima vez que você urinar.

Deixe-me aproveitar a oportunidade e contar-lhe um dos mEus segredos dos segredos: a "**TÉCNICA DO DESLIZAMENTO**".

Você será capaz de balançá-la durante horas. Dê a ela orgasmo após orgasmo. Se você tivesse que pagar milhares de reais por este segredo, não seria suficiente perto do que ele vale.

Sua parceira sexual deita-se de costas com um travesseiro sob o bumbum e você insere o seu "lingam" na "yoni" dela, muito suavemente, após muitas preliminares.

Deixe o pênis fluir até o fundo, de modo que o seu osso púbico se encaixe no osso púbico dela. Agora, você se deita nesta posição por um momento e após dez ou vinte segundos, eleve suas pernas para trás, de modo que o peso dela se desloque para o seu osso púbico.

Agora, você tentará "deslizar" para frente e para trás.

Lembre-se de que você deve "deslizar" e não penetrar rapidamente. O seu pênis dentro dela, seu peso sobre o osso púbico dela e você deslizando para frente e para trás, lhe darão um prazer enlouquecedor, porque esta é a área onde o clitóris e os músculos e nervos ao redor dele estão localizados.

Então o seu "deslizamento" para frente e para trás roça o clitóris e os músculos em volta dele. Você se dará conta de que deslizar para frente e para trás não é como penetrar rapidamente, mas ela sentirá como se você estivesse penetrando seu pênis dentro dela de forma rápida e isto dará a ela sensações ótimas.

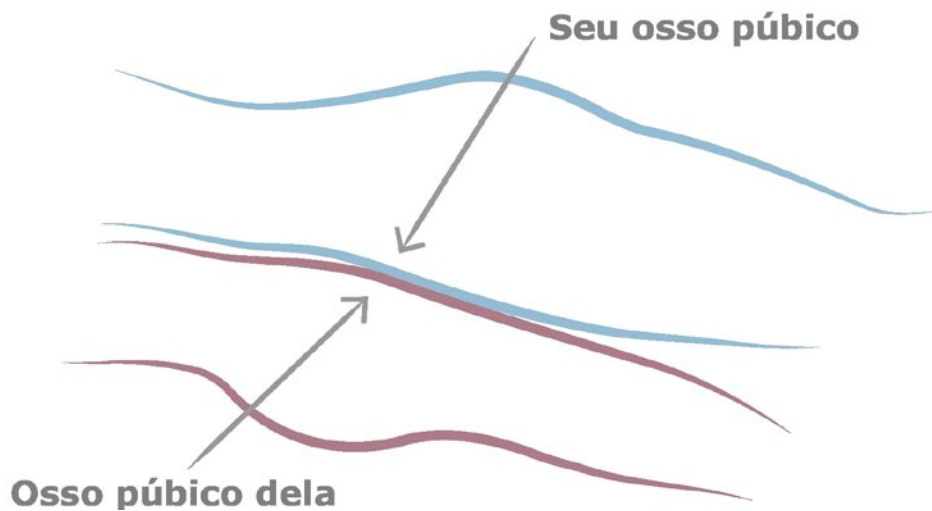
Devido ao fato de estes não serem movimentos rápidos para você, eles não provocarão ou acelerarão a resposta ejaculatória. Você pode balançá-la constantemente durante 10 minutos ou mais.

Quando você se sentir cansado devido a suas pernas estarem elevadas, você pode descansar por alguns instantes e recomeçar a deslizar para frente e para trás.

Seu pênis estará parado dentro da yoni dela, assim, a glânde

não terá nenhuma fricção e não vai estimular a resposta ejaculatória. Ela ficará impressionada com a sua incrível força masculina.

Deixe-me alertá-lo que esta técnica deve ser praticada após você ter dominado o controle da sua ejaculação até uma ótima extensão, seja através dos exercícios para o músculo PC, da masturbação ou das técnicas de contração.



Qual é o próximo método? De qualquer modo, é o décimo terceiro.

13 – DOMANDO O SELVAGEM

Esta técnica simples se chama "**DOMANDO O SELVAGEM**" e pode ser empregada em quase todas as posições. Neste método, quando um homem sente que está próximo de ejacular, ele para os movimentos rápidos de penetração, respira fundo, pressiona e acaricia a área entre o ânus e o escroto, por três a quatro segundos. Lembre-se: pressione esta área no momento antes de você começar a sentir o formigamento da ejaculação crescendo. Esta é a área de onde o sêmen começa a brotar, pois sob a pele está localizada a próstata.

Há muitas vantagens neste método. A primeira, é claro, é que o homem não precisa retirar o pênis de dentro de sua mulher. A segunda é que nenhum tempo é perdido com comunicação.

A terceira é que ele não tem que dizer nada para sua parceira. **Muitos homens irão preferir este método exatamente porque eles não precisam contar seus problemas.** Contudo, não há mal nenhum em contar à sua parceira sobre o seu problema e ela oferecer sua colaboração.

Se houver um entendimento total entre vocês, ela pode fazer isto, porque se ela fizer este truque em seu lugar, será agradável para você.

Bem, agora será o décimo terceiro método que você estará nos doando.

14 – DOMÍNIO MASTURMONIAL

Esta técnica é chamada de "**DOMÍNIO MASTURMONIAL**". Em outras palavras, este método poderia ser chamado de "masturbação cerimonial". Neste método, você se deita de costas e começa a brincar com seu pênis, usando algum lubrificante. Azeite de oliva seria o melhor e sua bexiga precisa estar vazia.

Você brinca de forma suave, tendo alguma garota em mente e então esfrega a cabeça de seu pênis. Aproveite cada prazer da boa masturbação.

Prolongue isto pelo período de uma ou duas horas. Quando você sentir que a ejaculação está a 30 segundos de ocorrer, apenas pare. Após a possibilidade de ejaculação se afastar, comece de novo.

Desta forma, você permanecerá engajado nesta atividade durante uma hora ou mais. Você irá desfrutar deste ótimo momento de prazer. De vez em quando, contraia o seu músculo PC (músculo pubococcígeo ou músculos inferiores) por alguns segundos. Se você conseguir adiar a ejaculação para o dia seguinte, será muito bom e se você conseguir adiar para o dia depois do dia seguinte, será melhor ainda.

De qualquer modo, quando você sentir que a ejaculação é iminente, retire suas mãos do pênis.

Tente manter o sêmen dentro de você, apertando as nádegas e contraindo o mesmo músculo que você utiliza para interromper e controlar o fluxo da urina.

A prática constante o tornará capaz de ter um controle intencional sobre a ejaculação. Após dominar esta prática, quando você tiver relações sexuais com sua amante, será capaz

de controlar sua ejaculação por tanto tempo quanto quiser. Mas tenha em mente que, após meia hora do término desta prática, você não pode esquecer de urinar.

Eu estimo muito o seu vasto conhecimento sobre este assunto. Vamos em frente com o décimo quinto método.

15 – MÉTODO DA DISTRAÇÃO

Um dos mais antigos livros indianos sobre sexo, o Koka Shastra, diz que, se um homem quer atrasar sua ejaculação pelo máximo tempo que puder, ele deve pensar sobre a beleza ao redor, enquanto faz amor. Ele deve pensar sobre vastos campos verdes e pastagens agradáveis. Isto vai distrair sua mente e vai enchê-lo com energia vital, acabando por ajudá-lo a controlar a ejaculação.

Você poderia, ao invés disso, utilizar um quadro grande com uma cena esverdeada na parede do seu quarto para olhar e se concentrar nele. Os feedbacks têm provado a eficiência desta alternativa, mas ainda assim, imaginar os campos verdes é um método recomendado.

É o décimo sexto método que vamos começar agora.

16 – CONTAGEM PARA O ATRASO

Esta técnica é chamada de "**CONTAGEM PARA O ATRASO**". É uma técnica eficaz para atrasar a ejaculação precoce, que requer o envolvimento de 100% da mente.

Conte silenciosamente em ordem decrescente de 100 a 1, quando estiver penetrando o seu "membro" na "flor" de sua amada e tente fazer isso sem se perder.

Quando você for capaz de contar de 100 a 1 integralmente, a partir deste dia, não precisará mais fazer isso. No começo, Eu achei esta

técnica altamente eficaz, mas depois, Eu adquiri técnicas fáceis de outros homens sábios, então, Eu adicionei aquelas à minha pesquisa sobre o controle total da ejaculação. Algumas pessoas sugerem que, quando você estiver prestes a ejacular, pensar em alguma cena repulsiva, como um corpo decapitado, ajuda a atrasar a ejaculação.

Eu, pessoalmente, não gosto e não recomendo esta técnica. Minha técnica da "**CONTAGEM PARA O ATRASO**" é uma boa substituta para outros tipos de métodos distrativos.

Agora, vamos em direção ao décimo sétimo método. Eu não teria sido capaz de adquirir um conhecimento tão útil em qualquer outro lugar. Tenho a boa sorte de poder explorar esta oportunidade.

17 – CONTROLE DA CAMA

Quando Eu era jovem e não tinha um forte controle sobre a ejaculação, e até então Eu não havia tentado nenhuma das técnicas mencionadas acima, Eu achava que mudar rapidamente de

posição no meio da relação sexual, iria diminuir a urgência em ejacular. Eu chamei esta técnica de "**CONTROLE DA CAMA**". Eu a experimentei de novo e de novo e descobri que é muito eficaz.

Ela deve permanecer sempre em sua prática, mesmo quando você tiver aperfeiçoado o controle da ejaculação, pois é muito divertida e prazerosa para ambos os sexos. Neste exercício, o controle da ejaculação vem como "por vantagem".

Normalmente, o homem estando em uma posição por cima oferece um melhor controle, porque você pode gerenciar melhor a situação. As posições em pé são recomendadas, pois elas proporcionam um melhor controle sobre os seus músculos

ejaculadores e a sua pélvis. Para alguns homens, a mulher por cima é uma boa posição para fazer sexo por mais tempo.

Ótimo, realmente ótimo! Eu alcançamos o décimo oitavo método.

18 – FORÇADA SILENCIOSA

Eu inventei esta técnica e orgulhosamente a chamei de "**FORÇADA SILENCIOSA**". A história da descoberta deste método é a seguinte: "Certo dia, um paciente veio até o meu 'Centro de Reabilitação Sexual' e me disse que toda vez que ele se masturbava, ficava sem ejacular por quinze minutos, mas quando fazia sexo com sua mulher, ele ejaculava após um minuto de penetração".

Eu conclui que ele tinha hiper ou supersensibilidade ao toque vaginal e à sua umidade.

Então, Eu pensei que a melhor solução para ele seria **reduzir sua sensibilidade ao aperto vaginal e sua umidade**, dando a ele uma imitação vaginal. Assim, Eu disse a ele para colocar um preservativo e derramar algumas gotas de azeite de oliva sobre a camisinha, para que isso lhe desse uma boa sensação de umidade, e gentilmente se masturbasse por uma hora ou mais diariamente.

E Eu o proibi de fazer sexo com sua mulher durante duas semanas ou mais. Ele me ligou após três semanas e disse que seu problema tinha melhorado muito, comparado a antes. Fiquei feliz e o aconselhei a continuar.

Depois disso, Eu disse a muitos homens jovens que queriam curar o seu problema de ejaculação precoce para se masturbarem da mesma maneira, para poderem superar a sua dificuldade. Os feedbacks deles foram histórias de tremendo sucesso na aplicação deste método.

Estou aproveitando cada pedacinho deste conhecimento. Vamos pular para o próximo método.

19 – PÉROLA DE FIXAÇÃO RÁPIDA

Agora, vou lhe falar sobre um dos melhores métodos para o controle da ejaculação que é bastante inestimável. Para aqueles que gastam milhares de reais em pílulas e cremes para controlar a ejaculação, este método é chamado de "**PÉROLA DE FIXAÇÃO RÁPIDA**".

Se você quiser permanecer sem ejacular por mais de quinze minutos em qualquer noite, coloque um preservativo e misture algumas gotas de azeite de oliva com duas gotas de "mentol" ou "menta".

Não misture mais do que duas gotas, ou de outra forma, você pode perder sua ereção. Ao invés disso, Eu recomendaria a você que misturasse apenas certa quantidade destes líquidos que não chegue a enfraquecer sua ereção.

Este método simples é totalmente inofensivo e é um substituto seguro para os caros cremes e pílulas para o controle da ejaculação.

Próximo método, por favor

– TÉCNICA DA RESPIRAÇÃO

A respiração suave e consciente é uma chave para prolongar o ato sexual. A respiração rápida e impaciente estimula e excita

você. Uma respiração devagar e controlada, indo direto para o seu abdômen, o acalma e ajuda a atrasar a ejaculação.

Focar na sua respiração distrai sua atenção para longe dos genitais. Apenas concentre-se em inalar uma grande quantidade de ar para seus pulmões suavemente, para que eles se tornem balões totalmente inflados. Mantenha o ar nos pulmões o máximo que puder.

Agora, exale esse ar bem devagar. Isto não apenas vai distrai-lo da ânsia de ejacular, como dará uma grande quantidade de oxigênio fresco para o seu organismo.

Assim, “sincronizar” o ritmo de sua respiração com o de sua parceira fortalece a conexão entre vocês. Adicionar um som à sua respiração também pode ajudá-lo a vagar pela fronteira do prazer.

Enquanto você exala o ar, ruja profundamente como um leão. Sinta o som vindo de seu escroto, subindo até seu abdômen e pulmões, e saindo para fora de sua boca como um poderosa liberação da tensão orgástica crescendo dentro de você.

Os yogis utilizam esta prática e eles não perdem o controle sobre a ejaculação nem sofrem de nenhum tipo de disfunção sexual.

O próximo método que falaremos a respeito será o vigésimo primeiro.

20 – CONTROLE E TESTE

Esta é uma técnica simples, mas muito eficaz, chamada “**CONTROLE E TESTE**”. Esta técnica para o controle da ejaculação sugere que, durante a sessão de amor, quando você está próximo da ejaculação, o seu escroto (par de testículos) sobe para mais perto do seu corpo.

O que você tem que fazer para atrasar a ejaculação é retirar o seu pênis por um momento e gentilmente puxar os testículos para longe do corpo. Sua parceira pode fazer este serviço para você, da mesma maneira. É melhor que você faça esta atividade de vez em quando durante a sessão de amor. Este é um dos meios mais fáceis para controlar a ejaculação.

Se você usar um anel elástico suave de seda ao redor de seus testículos, de tal forma que este anel mantenha o par de testículos pendurados longe de seu corpo e não lhe machuque, ficará sem ejacular por um longo tempo.

Estou encantando por ver esta variedade de soluções para um problema. Antes de hoje, Eu conhecia apenas um método para o controle da ejaculação que consistia em engolir pílulas caras e prejudiciais e que funcionavam menos que o prometido. Quem não gostaria de se livrar desses comprimidos? Vamos para o próximo método.

21 – ROLÍNGUA

Esta técnica é chamada de "**ROLÍNGUA**". É também um método fácil para o controle da ejaculação. Neste método, o que você tem que fazer para impedir a energia sexual de se acumular em seus genitais (e tornar-se incontrolável lá) é abrir outros canais para dispersá-la daquela região.

A melhor forma de fazer isso é esfregar a ponta de sua língua no céu da boca constantemente e girar seus olhos em círculos. Em termos médicos, o céu de sua boca é chamado de palato e é dividido em duas partes: palato rígido e palato mole.

Se você conseguir combinar a respiração profunda controlada e a contração do músculo PC com este método, isto vai lhe render recompensas ainda maiores. Mesmo sem ser combinado com nenhum outro, este método é uma maneira bem sucedida de controlar a ejaculação.

E é muito melhor do que outros métodos de distração da mente para não focar na atividade sexual. Apesar disso, Eu pessoalmente acredito que um homem que aprende formas permanentes de dominar a ejaculação, não precisará de alívios temporários.

Até agora Eu já completamos vinte e dois métodos. Vamos em direção ao vigésimo terceiro.

22 – JUNTOS TERMINA EM PRAZER

Se há um bom entendimento entre o casal, então este método pode ser uma forma de atrasar a ejaculação. Este é chamado de "**JUNTOS TERMINA EM PRAZER**".

Nesta técnica, enquanto você estiver dentro de sua mulher, ela deve levar as mãos ao redor de suas nádegas e as afaga, assim como a fenda e o próprio ânus. Isto vai dividir o foco do seu prazer da parte da frente para a parte de trás ou de dar prazer para receber prazer. Assim, o desejo de ejacular não terá o foco mental necessário para fazê-lo.

O prazer vindo de trás não apenas lhe dará o benefício de atrasar a ejaculação, como lhe proporcionará uma ereção rígida.

Se você não tem um bom entendimento com sua parceira ou não quer abrir-se com ela, você pode

fazer isso sozinho. Quando chegar próximo do ponto de ejacular, pare a penetração, fique imóvel e esfregue seu ânus com a extensão de seu dedo indicador. Isso fará imediatamente as sensações ejaculatórias diminuir

Estamos chegando ao fim. É o vigésimo quarto método que estamos alcançando.

23 – CURA DE PENSAR

Chamada de "**CURA DE PENSAR**", esta simples técnica, se empregada apropriadamente, pode fazer maravilhas.

Pessoas com excessiva timidez de palco ou timidez de multidões são aconselhadas a afastar o pensamento da fobia de estar no palco sentando-se, fechando os olhos e imaginando-se indivíduos tão confiantes e seguros de si, que possam andar pelo palco com segurança e pronunciar seus discursos em grande estilo e de modo firme.

Ao final de seu discurso, a platéia os aplaude de pé e eles descem do palco acenando com as mãos e sentindo-se muito felizes. Com esta "terapia do pensamento", as pessoas passam a não ter mais timidez por estar no palco ou frente à multidões.

Ao contrário, elas ganham energia vital e confiança vindas de sua imaginação e se tornam debatedores e oradores otimistas.

Certa vez um jovem veio até o meu "centro de reabilitação" para uma consulta sobre sua fraqueza sexual e sobre o medo de falhar em sua performance na noite de núpcias.

Eu lhe disse que ele deveria dominar o medo imaginando-se como um amante Alfa potente, que caminharia pelo quarto de núpcias com uma grande e orgulhosa confiança e faria tudo o que seria capaz, exatamente como outros amantes recém-casados o fazem.

O seu feedback, após dois dias de seu casamento, foi uma história de sucesso do método da "terapia da imaginação". Da mesma forma, Eu sugeri este método a milhares de outros que eram rápidos na ejaculação e que sustentavam uma má opinião sobre si próprios.

Eu simplesmente lhes disse que eles deveriam imaginar a si próprios envolvidos na relação sexual durante horas e horas e permanecendo sem ejacular. Não houve nenhuma história de fracasso deste método entre todos os feedbacks contabilizados, porque trata-se de uma "elevação" da baixa autoestima.

Também funciona como um método complementar para outras técnicas.

Estou profundamente impressionado e muito feliz com este conhecimento reforçado e acredito que, quem quer que obtenha estes métodos, será extremamente sortudo assim como Eu. Por favor, vamos para o vigésimo quinto método.

24 – PROVOCADORES DE PRAZER

Este método é chamado de "**PROVOCADORES DE PRAZER**". Esta técnica tem sido utilizada na China durante séculos para lidar com o problema da ejaculação precoce.

Ela é baseada em penetrações peniano-vaginais rasas e profundas. Este método tem vantagens duplas. Ele ajuda o homem a segurar por mais tempo e a mulher a obter o máximo prazer.

Com penetrações rasas Eu quero dizer de 2,5 a 5 cm de profundidade. E por penetrações "profundas", entenda o pênis entrando em todo o comprimento dentro da parceira.

No começo, você precisará fazer combinações de 40 penetrações rasas com 1 profunda e lenta, no entanto, mais tarde você pode adicionar mais penetrações profundas, uma a uma, ficando 40 rasas para 2 profundas, depois 40 para 3 e então 40 para 4. Deixe esta última proporção continuar, pois ela torna o seu controle sobre a ejaculação bastante estável.

Como os primeiros 5 cm da vagina são extremamente sensíveis à fricção, as penetrações rasas dão a ela ótimas e ansiosas sensações provocantes, o que a faz implorar por penetrações profundas. Você vai descobrir o seu desejo por penetrações mais profundas para livrá-la da sensação de súplica. Mas mantenha os seus cálculos. Você vai manter-se envolvido na contagem das penetrações, então terá sucesso em distrair sua atenção da ânsia de ejacular.

Outro benefício deste método é que o pênis entra apenas 5 cm na maior parte do tempo, tendo assim menos fricção. Menos fricção atrasa o crescimento do momento da ejaculação.

Estamos próximos de falar sobre o vigésimo sexto método. Eu não sei... Quantos métodos e técnicas ainda faltam?

25 – COMBO TÂNTRICO

Este é o penúltimo método. Nele você tem que combinar quatro métodos individuais para atrair resultados melhores e mais rápidos. O "**COMBO TÂNTRICO**" lhe trará melhores resultados se você praticá-lo regularmente e por um longo período. Você começará a notar a diferença logo após a segunda semana, mas para resultados ainda mais qualificados e para um total controle, está técnica deve ser seguida por um longo período.

O que você tem que fazer é relaxar sobre a cama e começar a brincar com o seu pênis usando um bom lubrificante, de preferência azeite de oliva, até ele ficar ereto.

Agora masturbe-se muito suavemente e gentilmente. Quando você alcançar o crescimento das sensações ejaculatórias, pare a masturbação, aperte a glândula (cabeça) e contraia os músculos inferiores (que interrompem o fluxo da urina, músculo PC) de seu pênis e, ao mesmo tempo, tente puxar sua respiração do escroto ou saco de testículos.

Tente prolongar a contração pelo mesmo tempo que você segurar o ar em seus pulmões e apertar a cabeça do pênis.

No início, você não será capaz de prolongar a contração dos músculos pelo tempo que mantém o ar nos pulmões, mas exercitando de vez em quando será possível combinar e sincronizar estas três práticas individuais. No dia em que você conseguir prolongar a contração de seus músculos

inferiores pelo mesmo tempo que mantém o ar em seus pulmões, terá se tornado o mestre no controle de sua ejaculação.

Para começar, tente uma duração de 5 segundos, depois de 10 segundos, em seguida, de 15 segundos e assim por diante. Quando Eu estava dominando o mEu controle, esta combinação me ajudou muito, na verdade, Eu diria que ela foi fundamental para o domínio da ejaculação. Eu aconselharia você a primeiro dominar cada uma das técnicas individualmente e depois combiná-las para atingir melhores resultados.

Este é o vigésimo sexto sétimo método e, como você disse, será o último! Estou tão empolgado para obter este tesouro do conhecimento dos mestres! Acredite, senhor, se não fosse você, Eu jamais teria sido capaz de descobrir isto em minha vida.

26 – TRANCA URINA

Este método é rotulado de "**TRANCA URINA**" e é bastante eficaz no atraso da ejaculação. Alguns homens se masturbam antes de terem relações sexuais. **Eles cavam o túmulo dos seus poderes sexuais.** Por fim, eles acabam sofrendo de disfunção sexual muito antes do tempo.

Esta técnica não só prova ser uma alternativa para o método perigoso da masturbação-pré-relação, como também fortalece o controle sobre a ejaculação.

Comece fazendo amor com sua esposa e dê a ela um orgasmo nas preliminares, então, comece a fazer penetrações rasas por dez minutos. Tão logo você sinta o formigamento ejaculatório crescendo em seus genitais, pare a penetração ou retire o pênis. Continue a relação desta forma até completar 10 minutos.

Assim que chegar a 10 minutos, vá até o banheiro para urinar e

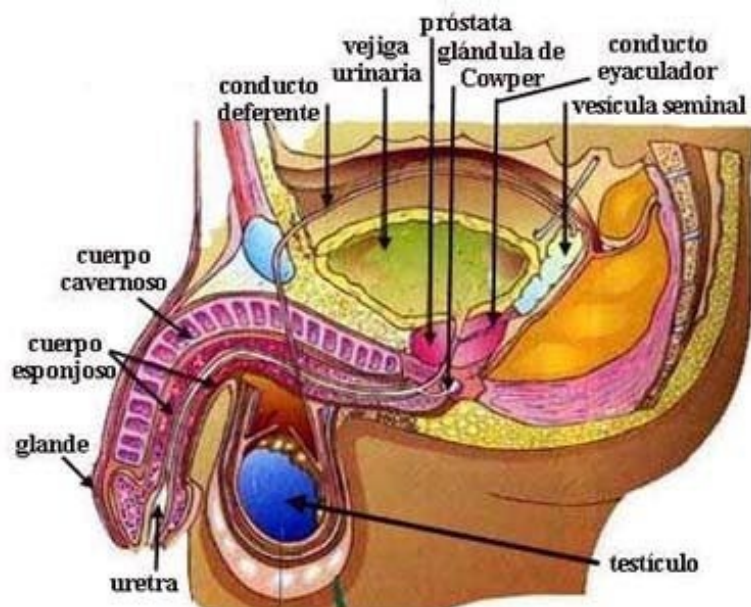
urine, mesmo que seja apenas uma gota. Volte e inicie a atividade sexual, como se você a estivesse começando pela primeira vez. Você vai segurar por muito mais tempo. E ela vai ficar impressionada.

CONSELHOS ESPECIAIS

Chegamos ao fim. Você tem algum conselho especial?

Sim. Vou dizer a você alguns pontos essenciais que todo iniciante deve se lembrar.

- 1. Sua bexiga deve estar vazia sempre** que for praticar a "masturbação por um longo período de tempo" ou quando você for fazer sexo com a sua mulher. A bexiga deve estar totalmente vazia, pois se ela não estiver, a sensação ejaculatória será forçada a crescer antes do desejado.
- 2.** Quando você dominar o controle sobre a sua ejaculação através da masturbação por um longo período de tempo (por horas), você liberará o fluido "pré-ejaculatório" ou fluido da glândula de Cowper (um líquido aquoso branco que escorre de seu pênis antes da ejaculação).
- 3.** Não se preocupe com ele, pois não é a ejaculação. Deixe-o vazar conforme for sendo liberado. É um sinal saudável.
- 4.** Enquanto se masturba, tendo o prazer de andar nos limites da ejaculação, ou, em outras palavras, "surfando na maré da sensação ejaculatória", você pode continuar a ejacular parcialmente, quero dizer, uma pequena quantidade de sêmen pode escorrer ou jorrar enquanto você estiver nos limites. Não se preocupe, pois este é um sinal



saudável que quer dizer que você é capaz de controlar-se e voltar antes que a ânsia em ejacular totalmente o domine.

Desta maneira, você está treinando o seu corpo e alma para que fiquem sob o seu controle intencional. É exatamente como treinar um cavalo jovem indomado para uma cavalgada controlada. Naturalmente, os cavalos não são submissos a cavalgadas, você precisa treiná-los. Os homens são, por sua vez, ejaculadores rápidos e precisam de treino para segurarem por mais tempo.

5. Fazer sexo suavemente e gentilmente ajuda você a manter a ejaculação por mais tempo e causa profundas impressões nas mulheres. Então, **não faça sexo como um selvagem**, faça como um cavalheiro e você manterá sua ejaculação. A urgência e a pressa fazem a ânsia ejaculatória crescer em ritmo multiplicado.
6. Se você quiser retirar o seu pênis da vagina para atrasar a ejaculação, faça-o um pouco antes de a sensação da ejaculação tornar-se forte. Uma vez que ela esteja forte, retirar o seu pênis irá acelerar a ejaculação, porque até mesmo a retirada proporciona fricção na glândula, incitando, assim, a ejaculação.
7. Você pode dar a ela orgasmo após orgasmo simplesmente preenchendo a vagina dela com o seu pênis e permanecendo sossegado. Guie seu pênis em direção a ela, mas não faça penetrações. Agora, dirija sua mão até alcançar o clitóris para esfregá-lo.

Além disso, se você conseguir de alguma forma inserir o dedo indicador acima de seu pênis para esfregar ponto G, será ainda melhor. Agora, ao invés de fazer penetrações seguidas com seu pênis, faça com o dedo. Isto lhe dará vantagens triplas: você permanecerá sem ejacular, estará aprendendo a aumentar o nível de paciência ejaculatória e conseguirá impressioná-la e lhe proporcionar orgasmos.

Não é genial?

Recomendamos também algumas leituras complementares em nosso [blog](#), segue os link abaixo

FEEDBACK

Ajude-nos a melhorar nosso conteúdo cada vez mais nos dando seu FeedBack [CLICANDO AQUI](#), OBRIGADO E SUCESSO!!!