

supongo que si usted se está preguntando cómo se puede detener la eyaculación precoz que es más que probable que un problema para usted. Tal vez le sorprenda saber que no están solos. Miles de hombres cada año tratan desesperadamente de averiguar cómo se puede detener la eyaculación precoz mediante el uso de cremas, aerosoles, medicamentos y otros asesinos pasión. Y ¿a qué costo? Los posibles efectos secundarios, por no hablar de la abolladura que harán en su cartera. Con un máximo de cincuenta y cinco millones de hombres en los Estados Unidos sufren de eyaculación precoz el tema es un todo a uno común, pero no todo el mundo da cuenta de que en la mayoría de los casos, es completamente curable. La mayoría apenas más con él, pero por suerte

que eres diferente! Estás aquí leyendo este artículo porque usted quiere que las cosas sean diferentes.

A veces la eyaculación precoz puede conducir a la ansiedad de rendimiento que los expertos saben ahora solo puede empeorar las cosas. En algunos casos, esta espiral descendente puede conducir a la impotencia y otros problemas sexuales. Casi todos los casos de eyaculación precoz no ofrecen ninguna explicación en cuanto a que hay causa. Muy típicamente, muchos hombres con la edad y la experiencia sexual parecen 'crecer fuera de' la condición. La eyaculación precoz puede ocurrir en muchas circunstancias diferentes. Puede suceder con una nueva pareja, en ciertas posiciones sexuales y podría depender de cómo el tiempo que ha pasado desde la

última eyaculación. Algunos de los factores psicológicos se sabe que causan la eyaculación precoz. Estos incluyen el estrés, la ansiedad, la culpa y la depresión. En muy raras ocasiones, la eyaculación precoz puede ser causada por una causa médica subyacente, como problemas hormonales, lesiones o un efecto secundario de ciertos medicamentos. Básicamente, la eyaculación precoz se define en tres formas diferentes. En primer lugar, cuando un hombre eyacula antes de la penetración, en segundo lugar, cuando un hombre eyacula dentro de los dos minutos de la penetración y en tercer lugar, cuando un hombre eyacula antes de que su pareja experimenta un orgasmo. Estos son algunos consejos que usted y su pareja pueden gustaría tratar de ayudar a

mejorar el tiempo que toma para que usted pueda eyacular.

Trate de tomar una respiración muy profunda justo antes de que está a punto de eyacular. Esta es una técnica sencilla que parece ir más despacio o incluso anular el reflejo de la eyaculación.

Prueba a apretar el área justo debajo de la punta de su pene durante unos 20 segundos justo antes de que esté a punto de eyacular.

Trate de pensar en cosas que son un poco aburrido. Una vez más se trata de una técnica sencilla, pero una vez que se pondrá en práctica un par de veces que pueden tener un impacto positivo hacer que dure más tiempo antes de tener que eyacular.

Prueba la técnica de parada y arranque. Esto realmente sólo implica a partir de

conseguirse estimulado y luego parar por un tiempo antes de empezar de nuevo. Combine esto con la técnica de apretar. Prueba una posición sexual diferente, como acostado sobre su espalda con su pareja en la parte superior. Experimentar con diferentes posiciones y ver si alguno de ellos hacen una diferencia. Si encuentra algo que funciona para usted, entonces se adhieren a ella durante unos meses, ya que puede simplemente 'reeducar' a durar más tiempo antes de eyacular.

No puedo dejar de repetir, aunque la importancia de no "golpear a ti mismo" sobre esto. Al leer este artículo de hoy que ha dado un gran paso en el tratamiento de la eyaculación precoz. Ser amable con usted mismo. Recuerde que las diferentes cosas para diferentes personas y en muchos

casos no es una cosa que funcione para todos. Mi mejor consejo sería permanecer paciente y seguir practicando nuevas técnicas hasta funciona algo.

[Source](#) by [Peter Tudge](#)