

## **¿Qué es la eyaculación precoz**

La eyaculación precoz es simplemente la aparición del orgasmo masculino? antes de que se quería, no hay límite de tiempo absoluto, es totalmente dependiente de la pareja. La eyaculación precoz puede ser considerada si ocurre después de menos de 20 minutos de coito; por otra parte, tres minutos pueden estar muy bien. En promedio, los hombres duran alrededor de tres minutos de la penetración a la eyaculación.

## **¿Cuáles son las principales causas de la eyaculación precoz?**

no es raro Eyaculación Precoz es bastante común en los hombres, alrededor de un tercio de los hombres sufren de ella y la mayoría de los hombres experimentan al menos una vez en su vida.

la masturbación en general, los chicos hacen todo lo posible para alcanzar el orgasmo lo más rápidamente posible al masturbarse, esto puede condicionar a que no duren tanto tiempo cuando va a tener relaciones sexuales de verdad.

la ansiedad y el estrés la ansiedad puede ser un factor psicológico muy importante cuando se trata de la eyaculación precoz . Algunos hombres pueden sentir ansiedad acerca de su desempeño en la cama, especialmente si carecen de experiencia. Cualquier nerviosismo sólo hará que sea más difícil concentrarse en prolongar el orgasmo y un buen rendimiento.

## **13 cosas que usted puede hacer al respecto**

Los condones más gruesos Usando condones más gruesos es una buena

solución, ya que se reduce la sensación y le da una mejor protección contra las ETS.

Nunca “bolsa doble” (usar dos condones a la vez), esto puede en realidad aumentar el riesgo de los condones fallan.

Aumentar el Rendimiento condones Los condones están disponibles con un producto químico para mejorar el rendimiento en el lubricante llamado benzocaína. Benzocaína aumenta el rendimiento sexual al adormecer el pene, lo que reduce la sensación y en última instancia, lo que le permite durar más tiempo.

La masturbación Práctica práctica hace al maestro! Cuando se acerca el orgasmo durante la masturbación, y dejar de apretar la base del pene o justo debajo de la cabeza del pene (la freanulum), continuará de

nuevo una vez listo. Cada vez, tratar de durar más tiempo que antes. También puede tratar de incorporar algunos de los otros consejos mencionados en este artículo. Usted debe finalmente ser capaz de durar casi indefinidamente, sin embargo hay que tener en cuenta que el sexo es en general mucho más emocionante que la masturbación así que probablemente no será capaz de realizar, así como sus sesiones de práctica!

imaginar algo rutinario Esto puede ayudar sin embargo no es la mejor solución, se reducirá la intensidad y posiblemente conducir a la impotencia temporal.

Tire de ella Anticipar cuando está a punto de llegar al orgasmo y extraiga antes de la mano. Después de unos momentos cuando el pene se ablanda un poco de poder

continuar.

Breathe / Relax Si se está acercando clímax demasiado respirar rápidamente dentro y fuera lentamente y tratar de relajar su cuerpo tanto como usted poder. bastante simple, regularidad retirarse y esperar un momento antes de continuar, usted será capaz de durar mucho más tiempo sin estimulación constante.

Comunicación al comunicarse con su pareja cómo cerca del clímax está que será capaz de ralentizar o detener hasta que esté listo para continuar.

segunda ronda! los hombres por lo general duran más la segunda vez. Si usted eyacula demasiado pronto y ha perdido su erección siempre se puede llevar a cabo otro tipo de actividades sexuales como el sexo oral para mantener su pareja estimulado mientras se

recupera.

Experimento con la posición Usted encontrará que algunos puestos son más estimulantes que otros, por lo que es una buena idea experimentar con ellos para encontrar uno que no lleva al orgasmo demasiado rápido.

realizar ejercicios de Kegel (ejercicios del suelo pélvico) A pesar de que el ejercicio de Kegel es un ejercicio más comúnmente practicada por las mujeres, los hombres pueden sin duda se benefician de ella también. Los ejercicios de Kegel reclutan varios músculos del diafragma pélvico incluyendo el músculo pubococcígeo. Los estudios han demostrado que no sólo habrá un mayor control sobre los músculos pélvicos ayudar con problemas de eyaculación precoz, pero también puede

promover erecciones más fuertes y restaurar la función eréctil en aquellos que sufren de disfunción eréctil.

Tire El escrotal a medida que el hombre se aproxima al orgasmo el escroto se tira hacia el cuerpo en movimiento esperma al pene, se ha encontrado que, tirando suavemente el escroto hacia abajo y lejos del cuerpo durante unos segundos se puede aliviar la sobre-estimulación y prevenir la eyaculación precoz .

Pre-masturbación Masturbación un corto tiempo antes de tener relaciones sexuales puede ayudar a algunas personas se desempeñan mejor y como se ha indicado anteriormente, los hombres por lo general puede durar más tiempo de la segunda vez. Sólo probar esto si su relativamente joven de lo contrario puede no ser capaz de

alcanzar el orgasmo de nuevo o mantener una erección cuando se llega a tener relaciones sexuales.

[Source](#) by [Alex D Green](#)