

eréctil, también conocida como disfunción eréctil, pueden afectar a un hombre a cualquier edad. Sin embargo, se hace cada vez más común que los hombres se hacen mayores. Esta condición puede ahora ser tratado con medicamentos. Sin embargo, estos medicamentos son caros y están contraindicados para algunos hombres. Tantra ofrece un enfoque totalmente natural que puede ayudar a hacer erecciones más fuertes y duran más. La integración de Tantra en su vida puede mejorar la disfunción eréctil, mientras que al mismo tiempo que se benefician todos los aspectos de su vida.

Tantra ayuda a tomar conciencia de su cuerpo de energía, que se extiende más allá del cuerpo físico. Hay siete centros de energía en el cuerpo llamados chakras.

Están ubicados en la zona de los genitales, parte baja del abdomen, debajo del diafragma, el corazón, la garganta, justo por encima y entre las cejas y cerca de la parte superior de la cabeza. Con la práctica se puede aprender a mover la energía de éxtasis a través de sus chakras. Con el tiempo, se puede descubrir la manera de compartir esta experiencia con otra persona y la experiencia de la energía orgásmica con o sin una erección. Este viaje comienza con el aprendizaje de las 3 claves de Sky Bailar Tantra.

Aprende las 3 claves

Las 3 claves son la respiración, sonido y movimiento. Comience por la práctica profunda del vientre respiración a través de una boca abierta. Al inhalar hacer su vientre redondo al exhalar el abdomen se

aplana. Al exhalar por la boca abierta dejó escapar un largo suspiro u otro sonido que se siente bien. Sonido le ayuda a aumentar la conciencia de la energía orgásmica de su cuerpo.

A continuación, añadir el movimiento, en la forma de la roca de la pelvis. Meciendo su pelvis ayuda a despertar la energía sexual que se concentra en los chakras primero y segundo. Acuéstese sobre una superficie firme, tal como una estera de yoga en el suelo, con las rodillas dobladas. Coloca el ancho de la cadera pies separados y apoyados en el suelo. Al inhalar, el rock de su coxis hacia abajo, arquear la espalda ligeramente. Al exhalar, presione su espalda, las nalgas subirán ligeramente del suelo. La práctica, esto hasta que se sienta natural. Añadir el aliento y el sonido como

esté listo. Una vez que domine las 3 claves puede abrir la flauta interior.

Abra la flauta interior

La “flauta Interior” es un tubo lleno de energía que conecta los chakras juntos, ella. También se llama el canal central. Cuando se activa la flauta interior, la energía que se concentra en la base de la columna comienza a fluir hacia arriba hacia el corazón y, finalmente, todo el camino a la corona. Para abrir la flauta interior se agrega la respiración sexual a las 3 claves. la respiración sexual se realiza mediante sorbiendo el aliento en los labios fruncidos, como si se toma a través de una paja. Imagínese, mientras inhala que está dibujando energía hacia arriba a través del centro de su cuerpo, desde el perineo a su corazón y, finalmente, todo el camino hasta

la coronilla de la cabeza. Al exhalar, es útil imaginar que la energía desciende todo el camino de vuelta a su perineo y en la Tierra. Esto ayuda a cimentar la energía y evita dolores de cabeza o sensación espaciados a cabo después de la práctica. Una vez que empieza a sentir la energía que se mueve a través de la flauta interior o se puede añadir la bomba PC.

activar la bomba PC

se activa la bomba PC al apretar el músculo pubococcígeo o “músculo PC”. Este es un músculo en forma de hamaca que se extiende desde el hueso púbico hasta el coxis (hueso de la cola), que forma el suelo de la pelvis y el apoyo a los órganos de la pelvis. Ayuda a los controles de flujo de la orina y se contrae durante el orgasmo. Un músculo PC fuerte puede aumentar el

placer sexual y ayuda a controlar la liberación de la eyaculación.

se activa la bomba de PC por la inhalación y apretando los músculos del suelo pélvico hacia arriba, como si estuviera sosteniendo en su orina. Luego, exhale y dejar que los músculos se relajen totalmente hacia abajo. Practique esto varias veces. Cuando esté listo, poner todos los pasos juntos. Inhale, oscile el coxis hacia abajo y apretar la bomba PC. Exhalar, hacer un sonido, meter el coxis como a aplanar la espalda y relaja los músculos PC. La práctica, esto hasta que pueda hacerlo con facilidad. Practique este ejercicio por lo menos 100 veces al día.

### práctica de auto-Pleasuring

Una vez que domine esta práctica, trata de hacerlo mientras está autoplacer. A medida que se acerca al orgasmo, imaginar que se

saca la energía hasta tu corazón, como se aprieta el músculo PC y aguante la respiración. Mientras sostiene la respiración, aplique presión ya sea alrededor de la base del pene con el dedo pulgar y el anillo o presione hacia arriba en el centro del perineo con sus 2 primeros dedos. Esto ayuda a prevenir la eyaculación. Exhalar, suelte el PC y relajar el cuerpo por completo. Esto permite que la energía se extienda por todo el cuerpo. Cuando se sienta listo, comience la auto-placer de nuevo y repita el proceso anterior. Haga esto 3-4 veces. Usted puede optar por tener una eyaculación o puede decidir no tener uno. Recomiendo experimentar con ambos y ver lo que descubra.

espero encontrar esta práctica útil. Estas

herramientas tántricas pueden ayudar a los hombres a cualquier edad a mejorar su placer sexual y aumentan la salud y vitalidad exceso de todos. Sus comentarios son apreciados. Para obtener más información acerca de la elección de la eyaculación y convertirse en un hombre multi-orgásmico Recomendando leer el capítulo 8 en el arte de la magia sexual por Margo Anand. Disfrutar!

[Source](#) by [Crystal Dawn Morris](#)