

# 10 Métodos Para Durar Más Tiempo En La Cama

Aprender A Controlarse Para Meiorar Su Rendimiento Sexual

# 10 Métodos Para Durar Más Tiempo En La Cama



[www.mejorarlaserecciones.com](http://www.mejorarlaserecciones.com)

## Tabla de Contenidos

Introducción.....	3
Optimizar Las Frecuencia De Las Eyaculaciones.....	4
Entrenamiento De Resistencia.....	6
Respirar Para Controlar.....	7
Hablar Con Su Pareja.....	9
Mejorar Su Dieta.....	11
Fortalecer Los Músculos PC.....	13
Las Posturas Para Durar Más Tiempo.....	14
Visualizar Para Mejorar.....	15
Tomar Su Tiempo.....	16
Usar Condónes.....	17
Resumen.....	18
Copyright.....	19

## Introducción

Viene como una sorpresa para muchos que la eyaculación precoz (EP) ocurre a menudo al mismo tiempo que otros problemas sexuales como la impotencia y la libido baja.

La buena noticia es que al tratar la eyaculación precoz, la libido masculina y la fuerza de la erección pueden mejorarse como un efecto secundario de los métodos de entrenamiento utilizados para conquistar la EP.

La EP es una condición compleja que tiene causas psicológicas así como físicas y debería ser tratada como una prioridad. Los hombres y sus parejas también deben saber que aumentar su control de eyaculación puede llevar algún tiempo y esfuerzo .

Incluso para aquellos hombres capaces de controlar la eyaculación, los métodos siguientes podrían ser muy beneficiosos para mantener la salud sexual.

## Método 1: Optimizar La Frecuencia De Las Eyaculaciones

¿Por qué la *frecuencia* de las eyaculaciones es importante y por qué debería importarle?

Hay 2 puntos que usted debe considerar en cuanto a la frecuencia de la eyaculación y la EP:

1. Masturbarse con mucha frecuencia puede dar lugar a un agotamiento de la energía sexual, las consecuencias de lo que pueden ser la impotencia y la falta de control de la eyaculación.
2. Cuando un hombre eyacula rara vez o tiene *muy* poca estimulación sexual, su capacidad de resistir a la eyaculación precoz puede ser baja dado al hecho de que el mecanismo de control de la eyaculación no se está entrenando con regularidad.

### Como Optimizar La Frecuencia De Las Eyaculaciones

Usted tendría que tomar en cuenta su edad al momento de decidir como optimizar la frecuencia de sus eyaculaciones. La siguiente tabla es una recomendación para indicarle la frecuencia que podría adoptar:

AGE	FREQUENCE
15-25 años	4-6 veces por semana
25-35 años	3-5 veces por semana
35-50 años	3-4 veces por semana
50-60 años	2-3 veces por semana
60-80 años	2 veces por semana

## Masturbarse Antes Del Sexo

Algunos asesores de salud sexual recomiendan masturbarse antes de tener sexo sólo con el fin de evitar la eyaculación rápida.

Esto puede presentar a los hombres con otro problema distinto: masturbarse antes de tener sexo puede reducir el deseo y la fuerza de la erección.

Una mejor solución sería masturbarse un o dos días *antes* de tener sexo con el fin de permitir que su cuerpo se recupere adecuadamente.



El objetivo es que usted siga estimulándose sexualmente regularmente mientras entrenando el mecanismo de su eyaculación, *sin* que se agote.

## Método 2: Entrenamiento De Resistencia

El entrenamiento de su resistencia es la piedra angular de su programa de mejora de la resistencia. Se trata de aprender a resistir con eficacia y controlar la eyaculación a través de la estimulación en forma de masturbación en solitario o con otra persona.

Esta técnica de entrenamiento puede ayudarle a:

- Entender y sentir el límite de eyaculación
- Entrenar el cuerpo y el sistema nervioso para desarrollar más resistencia
- Fortalecer los músculos PC (los músculos que controlan la eyaculación)

### Cómo Entrenarse:

- Se trata de la masturbación solo o en pareja: encuentre un lugar tranquilo donde podrá relajarse o con otra persona.
- Imagine unos imágenes sexuales y use la mano para la estimulación (no usar películas pornográficas).
- Cada vez que usted se siente a punto de la eyaculación, deje de estimularse y respire profundamente con la espalda recta. Luego siga estimulándose cuando se siente que la urgencia ha desaparecido.
- Haga este ejercicio 3 veces por semana sin eyacular durante más de 20 minutos o más de 30 minutos si es posible.
- Usted puede eyacular varias veces por semana pero no demasiado y nunca demasiado rápido.

## Método 3: Respirar Para Controlar

Respirar correctamente durante el sexo es muy importante para controlar la eyaculación.

Cuando era joven, eyaculaba demasiado rápido con bastante regularidad. Descubrí que al ser consciente de mi respiración y respirar profundamente ayuda enormemente a controlar el clímax.

Algunos hombres que eyaculan demasiado rápido simplemente no están correctamente controlando la respiración durante el sexo.

La respiración lenta y profunda puede reducir la ansiedad, ayudarle a mantener el control e incluso ayuda a que el pene permanezca duro durante más tiempo.

- Haga todo lo posible para respirar profundamente mientras usando su estómago para expandir el diafragma en lugar de su pecho cuando respira.
- Después de 2 o 3 minutos respirando de esta manera, se sentirá la respiración profunda como si fuera natural. Permanece consciente y no deje que la respiración se acelere. Siga respirando así.
- Mantenga la espalda lo más recta posible para que el aire entre en los pulmones.
- Si se siente que se aproxima al orgasmo, ralentice, respire profundamente y estire la espalda recta.
- Centre su atención en la respiración y la base misma de su columna vertebral: debe sentir que excitación sexual se traslade de su pene hasta la base de la columna vertebral

- Mientras respirando, sea consciente de reducir la tensión en la zona centro del pecho - relaje el area entre los pechos a través de la respiración para calmar el cuerpo, reduciendo la excitación sexual y la ansiedad



## **Método 4: Hablar Con Su Pareja**

Esto quizá puede no ser aplicable para todos los hombres, pero puede producir resultados sorprendentemente positivos para las personas con una disposición nerviosa que están sufriendo de graves problemas de eyaculación.

A los hombres les resulta difícil hablar y sin embargo, el hecho de no hablar agrava la situación. No abrirse puede crear más bloqueos psicológicos e incluso puede empeorar los problemas de control de la eyaculación.

Si estás en una relación con alguien, habla de su problema abiertamente y explica lo que te parece tan difícil de manejar.

Debes encontrar que compartir la carga le proporciona alivio y que la tensión que se sentía se disipa.

Esto ya es un primer paso hacia el control de la eyaculación para muchos hombres.

### **Hablar Con Un Buen Amigo**

Si usted es soltero o en pareja, hablando con un amigo en que usted puede confiar puede tranquilizarle y aumentar su confianza.

Todos tenemos amigos a que podemos confiar los secretos, y puede que se sorprenda al descubrir que un amigo suyo en particular teniendo problemas de control de la eyaculación en el pasado también.

Puede que sea capaz de darle consejos sobre el tema de la eyaculación precoz.

No obstante, lo más importante es que usted se sienta mucho mejor y más positivo como resultado de haber compartido su problema con un amigo que le entiende y uno que podría también haber experimentado el mismo problema en el pasado.



## Método 5: Mejorar Su Dieta

No se sorprenda - la dieta puede tener una influencia importante en la función sexual y el control de la eyaculación.

Comer más de ciertos alimentos y menos de los otros puede acelerar la recuperación de la disfunción sexual, aumentar los niveles de las hormonas naturales, reducir la ansiedad sexual y el nerviosismo y mejorar la sensación de bienestar.

El buen funcionamiento de la libido masculina es fundamental para resistir a la eyaculación precoz.

Una dieta sana y equilibrada nos ayuda a sentirnos bien, con energía y confianza. Cuando nos sentimos así nuestra confianza sexual también se mejora.

Los alimentos que contienen altos niveles de azúcar blanco y harina blanca en general ofrecen poco en términos de valor nutricional.

Alimentos envasados en plástico, con alto contenido de sodio y aditivos hacen poco para mejorar la salud y el bienestar y pueden perturbar el sistema endocrino masculino.

Estos alimentos pueden fatigar el cuerpo humano, aumentar el peso, reducir los niveles de hormonas sexuales masculinas y puede llevar a pensamientos nublados y problemas de concentración.

Al seguir algunas reglas sencillas con respecto a la dieta usted puede hacer una gran diferencia a su rendimiento sexual.

### Como Comer Para La Salud Sexual

**Vegetales crucíferos:** la coliflor, la col, el bok choi, brotes y el brócoli.

**Orgánica:** No es un mito, evitando pesticidas en los alimentos ayuda

a mantener los niveles óptimos de salud y de la hormona físicas y mentales.

**Carne:** La carne blanca como el pavo y el pollo nos aporta proteínas y aminoácidos esenciales. Filete de calidad (si lo comes de vez en cuando) es un potenciador de la libido.

**Pescado:** Los ácidos grasos que se encuentran en la mayoría de peces ayudan a mejorar la circulación sanguínea en el cuerpo.

## Método 6: Fortalecer Los Músculos PC

Otra de las técnicas muy útil para los hombres de todo el mundo son los ejercicios del pene.

Este método de mejorar el control de la eyaculación también se conoce como el fortalecimiento de los músculos PC y consiste en la realización de ejercicios para desarrollar una mayor resistencia.

Cuando los músculos PC son más fuertes, usted debe notar que es más fácil resistir a la eyaculación. Por otra parte, sus erecciones también serán ser más fuertes y más duraderas.

Entrenar los músculos de la PC con regularidad ayuda a mejorar la fuerza de la erección y ha sido probado científicamente probada.

- Los músculos PC se puede reforzar mediante el mismo mecanismo que se utilice para el control de la micción
- Contraiga los músculos PC 10 veces en seguida y mantengalos durante 10 segundos cada vez. Haga este ejercicio 5 veces al día (5 x 10) al principio.
- Tomar los días de descanso dos veces por semana con el fin de permitir que los músculos recuperen la fuerza.

## Método 7: Posturas Para Durar Más Tiempo

Otro avance que me ayudó a durar más tiempo en la cama fue el descubrimiento que ciertas posturas sexuales son mejores que otras para durar más tiempo.

Estas posturas específicas son las que reducen la tensión en la zona del pecho, le permiten llenar sus pulmones fácilmente a través de la respiración profunda y permiten que la parte del pene que puede conducir a la eyaculación precoz no se estimule demasiado.

Hay dos posiciones sexuales que ayudan a reducir el sobre-estimulación, y le permiten mantener la calma y el control de su eyaculación.

*Empezando* con estas posturas durante el sexo puede ayudarle a aumentar la confianza y la resistencia para luego cambiar de postura una vez se siente capaz de mejor controlarse.

1. **Ella Encima:** Con esta postura se puede relajar más fácilmente, piense en su respiración con menos estrés y evitar la sobre-estimulación de la parte más sensible del pene.
2. **Por Detrás:** Usted se encuentra con la espalda recta capaz de respirar profundamente y evitar el exceso de estimulación visual. Si el cuerpo de tu pareja te excita demasiado, usted puede mirar hacia otro lado. Mantener la columna recta es también eficaz para evitar el orgasmo rápido.

Le aconsejo **evitar** la postura del misionero para durar el tiempo que quiera en la cama. Esta postura puede crear tensión en el cuerpo y la falta de control eyaculatorio.

## **Método 8: Visualizar Para Mejorar**

Para la mayoría de los hombres, no controlar la eyaculación se debe a la ansiedad sexual o la falta de confianza en su capacidad para durar el tiempo necesario.

La visualización postiva, cuando se combina con otras técnicas de entrenamiento físico, puede ayudarle a mejorar su confianza sexual y reducir la ansiedad.

Esta técnica es una especie de auto-hipnosis que le hace sentirse más relajado durante la relación sexual y le ayudará a ganar confianza en su resistencia.

### **Como Visualizar**

- Encuentre un lugar tranquilo, descanse y relájese poco a poco. Cierre los ojos y respire profundamente varias veces.
- Cree una imagen del acto sexual con alguien que le excita.
- Tómese su tiempo para relajarse y imagínese como un amante de alto rendimiento, capaz de durar más de 60 minutos en la cama.
- Imagínese detalles, sentimientos, lugares y olores para fortalecer la imagen en su mente.
- Puede ahora combinar esta técnica de visualización con la masturbación y el entrenamiento físico (los músculos PC).
- Esto se debe hacer un par de veces por semana e incluso cada día si es posible, con o sin estimulación sexual.
- Sea positivo y optimista en todo momento y concéntrese en tener pensamientos positivos de tu rendimiento sexual.

## **Método 9: Tomar Su Tiempo**

Puede parecer claro para algunos, pero aprender a tomar su tiempo puede ayudarle a relajarse y evitar la excitación sexual excesiva en las primeras etapas cruciales del acto sexual.

Relajarse durante el acto sexual puede significar tomar más tiempo que lo normal durante los juegos preliminares. Esto puede resultar en un mayor placer para su pareja, lo que aumenta su confianza y reduce la presión sobre usted para satisfacer las necesidades de su pareja inmediatamente.

Lo más tiempo que duran los juegos preliminares lo más le hace sentir más seguro de sus capacidades de dar satisfacción sexual. Le aconsejo evitar la penetración lo más tiempo posible.

Cuando finalmente llega a la penetración, es posible que se sienta la necesidad de eyacular demasiado rápido. Si éste es su caso, siga utilizando el método estimulación “parada y arranque” de forma continua hasta que sienta que puede continuar más tiempo.

Recuerde en todo momento (incluso antes de la penetración) que necesitar respirar y ser consciente de su respiración. Esta técnica le ayudará a mantener la calma.



## Método 10: Usar Condones

El uso de condones es en realidad un medio para un fin o un medio para mejorar su resistencia y rendimiento para sobre todo *ganar en confianza*.

Si usted es el tipo de hombre que tiene problemas ocasionales para controlar la eyaculación y no suele durar tanto tiempo en cama, los condones pueden ayudarle a reducir la sensibilidad y mantener el pene duro y todavía sigue sintiendo el placer sexual.

Por otra parte, optar por una marca que reduce la sensibilidad demasiado puede resultar en la reducción de placer del sexo.

No se debe elegir modelos de condones gruesos, ya que a lo mejor no disfrutará sexualmente. Tampoco se debe elegir los condones que prometen que usted será capaz de sentir todo. Pruebe algunos modelos estándar conocidos, que son fiables. Nada más se necesita.

Cuando usted tenga más confianza puede empezar a probar sin condones lógicamente.

## Resumen

Olvídese de las píldoras y cremas que supuestamente le ayudarán a durar más tiempo. En cuanto a los suplementos naturales: sí que pueden equilibrar su cuerpo y las hormonas pero no garantizan que durarán más tiempo en la cama.

Las cremas pueden trabajar solamente para algunos hombres, pero no logran controlar la excitación sexual o la ansiedad.

Mediante la combinación de las técnicas de entrenamiento físico y mental que se describe aquí se puede mejorar su resistencia y satisfacer sexualmente su pareja.

El hecho de hacer el amor para más tiempo ayudará a aumentar su confianza y fortalecerá la relación con tu pareja. Usted debe tratar a la resistencia contra la EP como una prioridad y utilizar estos métodos como una forma de mejorar su vida.

---

# Copyright Y Liberación De Responsabilidades

---

Copyright 2012 <http://www.mejorarlaserecciones.com> MRC.

La información contenida en este ebook no puede ser reproducido sin permiso.

## DESCARGO DE RESPONSABILIDAD Y / O AVISOS LEGALES:

La información presentada en este documento representa la visión del autor a partir de la fecha de publicación. Debido a la velocidad con que cambian las condiciones, el autor se reserva el derecho de modificar y actualizar su opinión basada en las nuevas condiciones.

La guía es sólo para fines informativos. Si bien todos los intentos se han realizado para verificar la información proporcionada en este informe, ni el autor ni sus afiliados / socios asumen responsabilidad alguna por errores, inexactitudes u omisiones.

Todos los desaires de las personas u organizaciones que no son intencionales. Esta guía no pretende ser para su uso como fuente de consejo médico.

La información contenida en este ebook es para propósitos de información general. La información es proporcionada por [www.mejorarlaserecciones.com](http://www.mejorarlaserecciones.com) (MRC) y mientras nos esforzamos por mantener la información actualizada y correcta, no hacemos ninguna representación o garantía de ningún tipo, expresa o implícita, acerca de la integridad, exactitud, fiabilidad, idoneidad o disponibilidad con respecto a la página web o la información, productos, servicios o gráficos relacionados contenidos en el sitio para cualquier propósito.

Cualquier apoyo que se coloca en la información es, por tanto, estrictamente a su propio riesgo.

En ningún caso seremos responsables por cualquier pérdida o daño, incluyendo sin limitación, pérdida indirecta o consecuente o daño, o cualquier pérdida o daño derivado de la pérdida de datos o beneficios que surjan de o en conexión con el uso de esta guía y el sitio web.

A través de este libro electrónico es capaz de enlazar a otros sitios web que no están bajo el control de [www.mejorarlaserecciones.com](http://www.mejorarlaserecciones.com) (MRC). No tenemos ningún control sobre la naturaleza, contenido y disponibilidad de dichos sitios. La inclusión de cualquier enlace no implica necesariamente una recomendación o de acuerdo con las opiniones expresadas en ellos.