

## 10 Astuces Pour Durer Plus Longtemps Au Lit

Merci d'avoir téléchargé mon ebook « **10 Astuces Pour Durer Plus Longtemps Au Lit** ».

L'éjaculation précoce est une condition qui affecte de nombreux hommes dans le monde aujourd'hui.

Les conséquences ne sont que négatives et pour la plupart, terminent par un état de faible confiance et même de la dépression.

Les techniques gratuites les plus efficaces pour **durer plus longtemps au lit** c'est d'agir selon les conseils et les informations dans ce guide.

Vous découvrirez les méthodes que vous pouvez utiliser pour devenir un amant plus performant et plus confiant au lit.



### Ci-dessous sont les 10 astuces principales

1. **Maitriser Ses Ejaculations**
2. **L'Entrainement Solo**
3. **Parler Avec Son Partenaire**
4. **Mieux Manger**
5. **Savoir Respirer**
6. **Travailler Les Muscles PC**
7. **Apprenez A Vous Relaxer**
8. **Les Positions Pour Durer Longtemps**
9. **Visualisez Régulièrement**
10. **Les Préservatifs**

# 1. La Fréquence Des Ejaculations

Pourquoi c'est important la fréquence de vos éjaculations et pourquoi on en parle ?

Il y a deux choses qu'il faut savoir par rapport à l'éjaculation précoce et la fréquence de vos éjaculations :

1. Se masturber **trop souvent** peut entraîner des problèmes sexuels : l'impuissance et l'éjaculation précoce sont possibles du à l'épuisement des hormones dopamine et testostérone.
2. Quand on **n'éjacule pas assez**, le risque de la précoce peut être plus élevé. On risque d'éjaculer trop vite et d'être trop sensible aux contacts lors d'un rapport sexuel. La résistance est plus difficile.

## Ce Qu'Il Faut Savoir Pour Optimiser Les Ejaculations

Maintenant, vous avez compris que si vous n'éjaculez pas assez souvent, le risque d'éjaculer trop vite sera normalement plus élevé.

En revanche, se masturber juste avant l'acte sexuel n'est pas la solution pour tous. Certains hommes peuvent avoir du mal à obtenir une bonne érection s'ils éjaculent juste avant l'acte, ou ils perdront toute envie sexuelle, ou ne prendront pas de plaisir.

Une bonne solution serait d'éjaculer la veille de l'acte pour être calme et en forme. Dormir suite à l'éjaculation aidera à récupérer ses énergies et permettrait aux hormones de se rééquilibrer.

## **Combien D'Ejaculations Par Semaine ?**

Tout dépend de l'âge que vous avez lorsqu'il s'agit de la masturbation et l'éjaculation.

Voici un guide pour vous donner une idée approximative :

<b>AGE</b>	<b>FREQUENCE</b>
15-25 ans	4-6 fois par semaine
25-35 ans	3-5 fois par semaine
35-50 ans	3-4 fois par semaine
50-60 ans	2-3 fois par semaine
60-80 ans	2 fois par semaine

## 2. L'Entrainement Solo

L'entraînement solo c'est très important pour lutter contre la précoce. On peut dire qu'il s'agit de s'entraîner en se masturbant pour préparer le vrai acte sexuel. Cette technique est aussi connue comme le « edging ».

S'entraîner en se stimulant seul ou avec une partenaire peut vous aider à améliorer votre résistance contre la précoce de cette façon :

- Mieux sentir votre limite avant l'éjaculation
- Entraîner votre corps pour plus de résistance contre la précoce
- Renforcer les muscles PC (qui contrôlent le mécanisme d'éjaculation)

### Comment S'Entraîner Pour L'Acte :

- Vous allez devoir vous stimuler : trouver un coin tranquille où personne ne peut vous déranger (si vous êtes seul)
- Créez des images sexuelles claires dans votre imagination et stimulez-vous avec votre main (**pas** de vidéos pornographiques)
- A chaque fois vous vous sentez prêt à éjaculer, arrêtez de vous toucher et respirez fort et profondément plusieurs fois. Ensuite, continuez.
- Faites cette exercice aussi souvent que possible, au moins 5 fois par semaine **sans éjaculer**. Durez aussi longtemps que possible.
- Vous pouvez éjaculer plusieurs fois par semaine à condition que vous n'éjaculiez pas rapidement.

### N'Éjaculez Jamais Trop Vite

Vous pouvez terminer en éjaculant, ou pas. Surtout, n'éjaculez pas vite, car ceci c'est le pire entraînement pour lutter contre la précoce. Entraînez-vous toujours pendant au moins 30 minutes.



## 3. Parlez-En A Votre Partenaire

Les hommes sont les pires pour se renfermer, surtout lorsqu'il s'agit d'un problème qui est gênant.

L'éjaculation précoce a souvent **des causes psychologiques** et c'est très embarrassant comme problème.

La plupart d'hommes qui souffrent de la précoce sont anxieux, ont subi un événement traumatisant ou sont sexuellement surexcités.

Comme pour tout problème, se renfermer sans en parler ne fait rien pour le résoudre.

Si vous êtes en couple, parlez-en à votre partenaire et déjà, vous vous sentirez beaucoup mieux. Parler peut vous aider à vous soulager, et même peut aider à résoudre le problème complètement en cherchant des solutions.

### Parler A Un Bon Ami

Si vous n'êtes pas en couple et vous éjaculez trop vite, trouvez un bon copain à qui vous pouvez faire confiance. Tout le monde a un ami qui est fiable et qui ne dirait jamais rien aux autres.

D'ailleurs, ce copain vous connaît et pourra même vous donner des conseils utiles. Pourtant, l'avantage principale c'est psychologique : vous vous sentirez plus léger, moins soucieux et ceci signifie que vous serez normalement moins anxieux lors du prochain rapport sexuel.



## 4. Mieux Manger

Ce qu'on mange tous les jours aurait une **influence importante** sur notre vie et en plus, la libido.

Le bon fonctionnement de la libido est essentiel pour pouvoir résister à l'éjaculation précoce.

Manger bien et équilibré ça nous aide à se sentir en forme et confiant. Quand on se sent bien, heureux et en forme on est **plus confiants pour durer longtemps au lit.**

Les aliments contenant trop de sucre blanc et trop de farine blanche ne nous aident pas à se sentir en forme.

Les aliments préparés en emballage plastique, pleins de sel et des additifs ne sont pas très bons non plus d'ailleurs. Ces aliments sont à éviter d'autant plus qu'ils nous font grossir et fatiguent le corps, ce qui est mauvais physiquement et psychologiquement.

### **Que manger?**

Des légumes crucifères: De la chou fleur, du chou, du brocoli

Manger bio: Si vous pouvez dépenser un peu plus, mangez plutôt bio quand vous pouvez

De la viande: Du poulet, de la dinde, du steak de temps en temps

Du poisson: Mangez plus de poisson qui est bon pour la circulation



## 5. Savoir Respirer

La respiration est très **importante pour contrôler l'éjaculation**. Quand j'étais jeune et j'éjaculais souvent trop vite, penser à ma respiration m'a aidé à me relaxer et à durer longtemps au lit.

Certains hommes qui éjaculent rapidement ne maîtrisent pas leur respiration et respirent trop vite pendant l'acte sexuel.

La respiration lente peut vous détresser, vous permet de rester en contrôle et aide votre pénis à être plus dur en érection pendant plus longtemps.

Une technique pour durer longtemps c'est de respirer lentement et profondément et d'être conscient de sa respiration lors de l'acte sexuel.

Au bout d'une minute, vous sentirez que vous prenez du plaisir sans devoir penser à autre chose pour vous empêcher de jouir trop vite.



## 6. Travaillez Les Muscles PC

Le périnée c'est derrière les testicules et c'est très important pour notre santé sexuelle. Avec un périnée bien fort et entretenu, on peut facilement améliorer notre capacité de contrôle d'éjaculation.

L'autre avantage de se muscler le périnée c'est que les érections deviennent plus fortes et durables. Le pénis peut même prendre un peu en largeur en érection.

Un périnée faible en revanche, peut entraîner de graves problèmes d'érection et d'éjaculation chez l'homme. Il faut donc s'assurer qu'il reste assez bien entretenu et musclé pour maîtriser son éjaculation correctement.

**Les muscles PC** sont ceux qui vous utilisez lorsque vous urinez.

- Les muscles du périnée (les muscles PC) peuvent être renforcés en utilisant le même réflexe musculaire que vous utilisez pour vous empêcher d'uriner.
- Contractez les muscles PC pendant 10 secondes, 10 fois défilé. Faites ceci 5 fois dans la journée et contractez ces muscles pendant 10 secondes au moins chaque fois.
- Reposez-vous sur 2 jours de la semaine et ne faites pas d'exercice du périnée (muscles PC, Kegel).

## 7. Apprendre A Vous Relaxer

Les causes principales de l'éjaculation précoce sont psychologiques, même si les exercices physiques peuvent vous faire gagner de la confiance pour surmonter ces problèmes.

Souvent, **l'excitation sexuelle, l'anxiété ou le stress** peuvent être à l'origine des soucis liés à l'éjaculation.

Savoir se relaxer est donc très important. Prenez bien votre temps lors des préliminaires, ne soyez jamais pressé. Faites attendre votre partenaire, même si elle est très excitée.

Pensez toujours à votre respiration et prenez le temps de vous habituer à son corps.

Surtout soyez conscient **qu'il ne faut pas être très pressé** et que ceci n'est pas une course.



## 8. La Position Pour Durer Plus Longtemps Au Lit

Ce qui aide beaucoup d'hommes à retenir l'éjaculation c'est quand **la femme se met au-dessus**.

Quand vous êtes allongé sur le dos, la femme peut bouger comme elle veut et prendre son pied. Pour certaines, c'est même la meilleure position pour prendre du plaisir et atteindre l'orgasme.

Quant à vous, l'homme, vous êtes plus détendu. S'allonger sur le dos vous réduit la pression car vous pouvez maintenir le dos tout droit, respirer tranquillement et profondément et la partie sensible de votre pénis rentrera moins en contact avec le vagin.

### **Eviter La Position Dominante**

La position dominante c'est quand vous êtes au-dessus. Cette position vous met la pression par défaut pour éjaculer trop vite et votre gland est davantage stimulé par son vagin.

La friction est plus intense et la respiration peut devenir plus difficile pour un homme en position dominante.



## 9. La Visualisation

Parfois chez l'homme, c'est l'anxiété sexuelle ou bien le manque de confiance qui perturbe l'éjaculation. Un problème de confiance sexuelle peut mener à la perte de l'érection et à l'éjaculation précoce ensemble ; le pire des cauchemars pour l'homme!

Au moins avec certaines **techniques de visualisation** on peut devenir plus confiants au lit.

Prenez le temps de vous imaginer **un bon amant, capable de durer longtemps, bien à l'aise et en forme sexuellement**. Faites ces visualisations lorsque vous êtes détendus et de préférence seule, juste avant de dormir et juste après le réveil.

Vous trouverez que votre confiance au lit revient et vous serez plus performant au lit. Cette méthode prendra peut-être plusieurs jours avant de devenir efficace. Pensez toujours à rester positif à tout moment. Vos pensées doivent être toujours positives et optimistes.

## 10. Les Préservatifs

Mettez-vous un préservatif pendant les premiers rapports pour vous donner plus de confiance.

Avec un préservatif de qualité, votre pénis sera stimulé sexuellement, mais pas trop éjaculer trop vite.

Essayez différents préservatifs et vous trouverez que certains vous permettent de sentir le plaisir du contact sans perdre votre contrôle.



## **Copyright Et Dégagement De Responsabilité**

Copyright 2011 <http://erectionforte.com> Jeff Winston.

*Les informations dans cet ebook ne peuvent être reproduites sans permission.*

Erectionforte.com prend le plus grand soin au regard de la fiabilité et de la rapidité de l'information dans ce guide « *10 Astuces Pour Durer Plus Longtemps Au Lit* ». Cependant, des erreurs ou omissions peuvent se produire. Erectionforte.com n'est pas responsable de ces erreurs ou inexactitudes. Naturellement, dès constatation de l'erreur ou de l'inexactitude, nous y remédierons dans le plus bref délai.

Le contenu présenté dans cet ebook n'est donné qu'à titre indicatif. Cet ebook ne doit pas être utilisé comme base d'une décision ou d'une action. Vous êtes priés de consulter des conseillers professionnels dans le domaine approprié en ce qui concerne la validité de tout aspect particulier du contenu. Ce site fournit des informations sélectionnées sur des maladies et leurs traitements. De telles informations ne doivent pas être interprétées comme conseil médical et ne doivent pas se substituer à l'avis d'un professionnel de santé.

Les informations contenues dans cet ebook sont fournies en l'état et Erectionforte.com n'apporte aucune garantie ni expresse ni implicite y compris, mais sans y être limité, les garanties implicites de valeur marchande, d'aptitude à répondre à une utilisation ou de non-contrefaçon. Le site Erectionforte.com n'apporte aucune garantie de quelque sorte que ce soit en ce qui concerne la complétude, l'exactitude, le degré d'actualité, la disponibilité, la fonctionnalité et la conformité aux lois en vigueur. En utilisant ce site, vous acceptez le risque que les informations puissent être incomplètes ou inexactes ou bien qu'elles puissent ne pas répondre à vos besoins.

Le site Erectionforte.com décline toute responsabilité pour tout dommage direct, indirect, accessoire, immatériel, punitif et spécial ou tout autre dommage, opportunité manquée, bénéfice perdu ou toute autre perte ou dommage de quelque sorte que ce soit. Cette limite inclut tout dommage ou virus qui pourrait toucher votre matériel informatique.

Le présent ebook peut contenir des liens vers d'autres sites pour la commodité des utilisateurs. Nous pensons que ces sites peuvent fournir des informations utiles. Cependant, le site Erectionforte.com n'assume aucune responsabilité quant au contenu des sites liés. Erectionforte.com n'a aucun contrôle sur les informations que vous choisissez de fournir à ces sites. La politique en matière de protection de la confidentialité décrite ici ne s'applique pas aux sites liés.

Nous ne pouvons garantir que tous les produits décrits seront ouverts ou disponibles en permanence, sauf si nous l'indiquons et le garantissons expressément.

Le site Erectionforte.com se réserve le droit d'apporter toute modification concernant cet ebook.