

# Como Evitar la Eyaculación Precoz



*Curso intensivo para el  
autocontrol de la Eyaculación*

Copyright@ 2009 Portal Publishing Cor.  
Publicado por Portal Publishing Cor.  
Todos los derechos reservados.



Todo el contenido total o parcial de “ Como Evitar La Eyaculación Precoz “ es propiedad de Xavis Duran y Portal Publishing Cor.

P.P. Cor. Es la única empresa autorizada para publicar y distribuir el contenido total y o parcial de “ Como Evitar La Eyaculación Precoz “. Queda estrictamente prohibido distribuir, vender o regalar copias de este libro sin la autorización previa de Portal Publishing Cor.

Si la información contenida en este documento es distribuida sin autorización previa, se tomara plena acción legal.

#### Extensión de Responsabilidad

La información contenida en este documento representa la opinión del autor y de como se deben realizar ejercicios para mejorar la Eyaculación Precoz. Sin embargo no representa ninguna instrucción legal o medica ni tampoco ninguna garantía de que se puedan obtener resultados, ya que gran parte de los métodos y técnicas dependen de las acciones del lector.

En ningún caso el Autor o Portal Publishing Cor. Serán responsables de daños morales, personales o legales en los que pudiera incurrir el lector. Aunque se ha hecho un gran esfuerzo por verificar la validez de la información contenida en este libro.

# IMPORTANTE

Este documento refleja el estilo de un curso y metodología para la fácil interpretación, y no el de una obra literaria.

# INTRODUCCION

Imagina que puedas vivir plenamente de tu sexualidad sin el problema de cuanto vas a durar en tu relación sexual y que tengas las claves de como hacer gozar a tu pareja.

Suena complicado pero tu podrás controlar la situación con la debida información y entrenamiento, La seguridad en ti mismo será una de las claves para alcanzar tus metas.

Por que lo se? Porque yo vivo desde hace algunos años sin el tormento de ser un eyaculador precoz, esto requiere de que tu estés decidido a lograrlo, es sencillo pero requiere trabajo, esfuerzo y dedicación.

En este libro quiero compartir las técnicas y métodos que yo mismo he implementado para mejorar mi rendimiento sexual. No ha sido sencillo ni de un día para el otro, como lo vas a ver, pero lo he conseguido y a si mismo tu lo puedes lograr.

Es importante que tengas claro que la EYACULACION PRECOZ se produce cuando uno eyacula en forma rápida, quiere decir que sucede antes de los cinco minutos de excitación, o con el solo roce del pene, o en algunos casos también se eyacula con menos de 20 vaivenes o movimientos.

Este trastorno eyaculatorio no es una enfermedad sino que es una falta del aprendizaje de las sensaciones placenteras en la respuesta sexual del hombre, que lleva a no reconocer el momento previo de la eyaculación inminente.

Te lo digo así porque me llevo mucho tiempo reconocerlo y asimilarlo, pero hoy puedo afirmarte que disfruto de una sexualidad feliz y placentera con mi pareja, que he logrado controlar mi eyaculación y gozar mas del sexo y no sentirme disminuido al momento de tener una relación sexual.

Lo voy a compartir contigo en las siguientes paginas, pero es muy importante que leas detenidamente, ya que es una información muy valiosa que me costo muchísimo tiempo obtenerla y lograrla.

Es fundamental que leas detalladamente cada técnica y ejercicio y la utilices adecuadamente y que tomes la acción porque yo te voy a dar las herramientas, pero tu únicamente eres la persona que vas a decidir, que vas a tomar la determinación e implementación de los ejercicios y técnicas, y solo tu vas a decir; “Si lo voy hacer”.

Yo no te recomendaría ningún ejercicio que no me haya servido a mi, mira que he probado varios métodos, píldoras y mas..., he gastado muchísimo dinero en tratamientos y terapias, y únicamente te recomiendo lo que yo personalmente realizo y se que me funciona a mi pues te va a funcionar a ti.

Es impresionante que con tan poco dinero puedas lograr mejorar tu vida sexual en poco tiempo. Entonces te voy a decir exactamente cuales son los ejercicios y las técnicas y que es exactamente lo que tienes que hacer.

Entonces bienvenido a este programa, bienvenido a este curso, por favor pon mucha atención a toda la información que voy a compartir contigo y te doy una cordial bienvenida.

Tu amigo,

Xavis Duran.



# CAPITULO 1

## Que es la Eyaculación Precoz ( EP )?

La EP o eyaculación prematura es una difusión sexual que afecta al 30% de los hombres y en sexología, 7 de cada 10 pacientes padecen de EP o eyaculación prematura.

Hay numerosas definiciones pero la que actualmente parece ser la mas exacta es la siguiente; “ Hay eyaculación precoz o u prematura cuando el hombre no puede controlar su excitación pues su eyaculación no se puede evitar, es involuntaria.

El termino “involuntaria” es sencillamente es que el varón no puede controlar voluntariamente el momento de su eyaculación.

Otra de las definiciones que yo comparto es: “ Eyaculación que ocurre con mínima estipulación sexual, antes, durante o poco después de la penetración, y antes del deseo del hombre en cuestión.”

Es importante dejarte saber que la EP puede ser;

- PRIMARIA, si haz tenido esta condición de eyaculador precoz desde el comienzo de tus relaciones sexuales.
- SECUNDARIA, si experimentaste un aceptable control sobre tu eyaculación y lo haz perdido por diferentes razones que aun no haz conocido.

TABLA DE PRE-VALENCIA DE EP POR EDADES

EDAD	EP	DE
18-29	30%	7%
30-39	32%	9%
40-49	28%	11%
50-59	31%	18%

EP eyaculación precoz

DE disfuncion eréctil

## **Por que se produce la Eyaculación Precoz ( EP )?**

No hay elementos físicos que digan o que comprueben porque se produce, solo se sabe que hay una mala educación sexual desde la adolescencia, como también se sabe que las vivencias religiosas tampoco ayudan mucho.

Vale la pena destacar que la Eyaculación Precoz primeramente es un trastorno ocasional, que puede o no volver a ocurrir otra vez durante el acto sexual. En efecto una vez que la Eyaculación Precoz se ha presentado varias veces, el miedo al fracaso y el estrés bastaran para ser responsables de una eyaculación precoz o eyaculación prematura sea repetidamente y o permanente.

También puede haber causas orgánicas o físicas de una EP, pero estas son muy pocas: puede ocurrir durante una infección del conducto urinario. Los hombres que presentan una FIMOSIS ( imposibilidad de descubrir el glande ) suelen padecer también de EYACULACION PRECOZ.

Pero lo mas común que se presenta en la gran mayoría de los hombres es la falta de conocimiento de la musculatura pelviana. Para ser mas claro la EP se produce cuando el músculo pubo coxigeo esta débil y no controla la eyaculación. El eyaculador precoz debe aprender a distinguir entre las sensaciones de erección, grado de excitación y eyaculación. A si mismo debe conocer las sensaciones previas del orgasmo.

## **Donde se encuentra el músculo Pubo Coxigeo?**

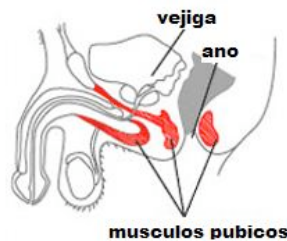
Mas comúnmente llamado PC, son una serie de músculos que forman parte de la base de la salud sexual. Se encuentra entre las piernas y puedes sentirlo entre el pirineo, los testículos y el ano.

El músculo PC ademas del control uretal, bombea involuntariamente el semen en la eyaculación. Por ese mismo motivo el hecho de localizar y fortalecer este músculo te ayudara a mejorar tu sexualidad y tomar el control en el momento de tu erección.

## Como localizar el músculo Pubo Coxigeo (PC)?

La mejor manera de localizar el músculo si es que no estas familiarizado con tu zona genital, es mediante un ejercicio.

Este ejercicio lo podrás realizar todas las veces que te sean necesarias hasta que tu sientas que tienes el músculo localizado, y es el siguiente; Cuando vayas al baño a orinar debes tratar de detener la orina, suena difícil, ya que en situaciones no hay forma por el apuro que llevamos, pero trata de realizar este entrenamiento los momentos que sientas que podrás contenerlo, de esta manera comenzaras a sentir el músculo que actúa y es en ese momento cuando logres detener por un instante tu orín has descubierto tu músculo Pubo Coxigeo, comúnmente lo encontraras con su abreviatura PC, es el momento de comenzar a fortalecerlo con la continuación de este mismo ejercicio, cuantas mas veces logres realizar este ejercicio el músculo comenzara a fortalecerse y tu te darás cuenta que estarás listo cuando logres de tener tu orina por mas de 10 segundos.



## Como puedes saber TU si sufres de eyaculación precoz?

Mediante el siguiente cuestionario se sincero, recuerda que solo es para ti.

- **Eres portador de algún tipo de enfermedad cardiovascular?**

En estos casos es frecuente que las personas que sufren esta enfermedad tengan algún problema en sus relaciones sexuales.

En el caso contrario siendo Tu una persona completamente SANA la pregunta es la siguiente;

## • Como te sientes en tus relaciones de pareja?

1. **COMPLETAMENTE SATISFECHO?**
2. **INSATISFECHO?**

## • Tomas algún tipo de fármacos?

1. **HAZ NOTADO ULTIMAMENTE ALGUN PROBLEMA EN TUS RELACIONES SEXUALES?**

Una vez que hayas contestado a este pequeño cuestionario podrás observar y darte cuenta en que situación te encuentras, pero primero debes saber si eres EP primario o secundario, por si no lo recuerdas el EP PRIMARIO significa que padeces eyaculación precoz desde el comienzo de tus relaciones sexuales. EP SECUNDARIO significa que haz podido experimentar una aceptable eyaculación y que por razones desconocidas haz perdido el control eyaculatorio. Esta ultima es la mas sencilla de tratar, lo que no quita que la EP primaria sea imposible. Pero para esta yo recomiendo una consulta con tu medico, recuesta que este libro es un manual de TECNICAS NATURALES para ayudar a la EYACULACION PRCOZ. Pero igualmente puedes realizar las técnicas y ejercicios que aquí te recomiendo ya que te ayudara bastante a retrasar tu eyaculación. Para seguir profundizando en el tema intenta mediante este temario conocer o reconocer algunos de los aspectos que puedan haber inferido en tu EP en el caso de que hayas comprobado que eres un EP secundario.

1. Si tu eyaculación precoz sucede en todas tus relaciones o en determinadas ocasiones.
2. Valorar la severidad ( por ejemplo el tiempo que tardas en eyacular).
3. Examinar tus problemas emocionales, como vives y como afecta esto a ti y a tu pareja.
4. Cuestiona te si haz sufrido alguna intervención quirúrgica, estas o estuviste bajo tratamientos farmacológicos.

5. Si estas bajo los efectos de la droga, alcohol o tabaco, ya que estos pueden afectar tu buena salud sexual.
6. Evalúa te psicológicamente, pon atención en tu alrededor y las personas que te rodean, como te relacionaste con tus familiares en tu crecimiento, si hubo malos tratos o alteraciones en la autoestima, agresiones sexuales, abusos, incestos, violaciones... etc.
7. Analiza tus experiencias sexuales tempranas, ya sea masturbaciones, primeras relaciones sexuales en parejas, prisas en el acto sexual,... etc. Ejemplo, si TU haz sido sorprendido durante la masturbación en tu adolescencia o en tu primer acto sexual y reprendido por ello... etc.
8. Como son tus relaciones de pareja, la actitud que tu tienes en general hacia el sexo, si consideras SUCIO por ejemplo; tus preferencias sexuales, fantasías, modelo de excitación.
9. Formas de estipulación de la pareja para llegar al orgasmo.
10. Tiempo que requiere la pareja para llegar al orgasmo.

## **Cuales son las causas que producen EP?**

En un principio las puedes clasificar en psicológicas, medias o vinculares. Dentro de las causas Psicológicas de la EP se encuentra la ausencia de habilidades sexuales, que van directamente relacionadas con el mal aprendizaje, ansiedad por el rendimiento, y características que uno mismo tiene predisuestas.

Quizás la causa mas común es la del aprendizaje, en este sentido tiene mucho que ver las experiencias sexuales que puedas haber tenido durante la masturbación en la adolescencia y en las primeras relaciones sexuales son determinantes para este tipo de causa, para dar otro tipo de ejemplo el haber tenido tus primeras relaciones sexuales con prostitutas, o en un auto, o en algún lugar que hayas tenido el miedo de ser sorprendido, determinan un habito coital que pudo o no haber inferido en una EP.

Otro factor que causa la EP es la ansiedad, para tu saber esta directamente relacionada con la preocupación, antes, durante el acto sexual, por no eyacular. Ten en cuenta que no puedes tener el control si no entiendes claramente las sensaciones que tu cuerpo te transmite, esto se puede trabajar y resolver cambiando los estímulos sexuales. Por lo general se manifiesta por medio de preocupaciones constantes, inquietudes, irritabilidad, malestar, alteraciones del humor, transpiración, temblores, mareos, trastornos del sueño, del apetito y gastrointestinales,

entre otros. Esto puede ser producto de distintos acontecimientos en tu vida como; sobrecarga laboral, conflictos familiares o conyugales, mudanzas, divorcio, desempleo, exámenes, desarraigo, etc. La ansiedad es uno de los peores enemigos de la sexualidad.

También puede que tu padezcas de hiperactividad o que seas inquieto, lo que puede predisponerte el síndrome de EP, en este caso el continuo cambio de personalidad sería el causante de este síndrome.

Las lesiones físicas tal vez causadas por algún tipo de accidente en que se vean afectadas las zonas de la columna vertebral ( medula ) algún golpe en el cerebro que haya causado daño , o algún golpe severo infortunio en la zona genital que comprometa al músculo son factores que pueden alterar las sensaciones de eyacular.

- Origen psico-emocional.
- Respuesta condicionada, practica mal aprendida como por ejemplo; miedo a ser sorprendido que puede llevar a eyacular pronto.
- Dificultad para percibir las sensaciones pre orgásmicas, que permitan parar la actividad para volver a comenzar al desaparecer las sensaciones de eyacular.
- Problemas en la relación de pareja, conflictos ínterpersonales que aun no han sido resueltos.
- Miedo al fracaso por relaciones sexuales anteriores con rapida eyaculación.
- Existencias de otras disfunciones sexuales como por ejemplo la de Disfuncion Eréctil.
- Un gran estado de ansiedad en general.
- Efectos adversos en el caso de que tengas una medicación.
- Factores orgánicos.
- Algunas enfermedades como próstata o vesícula.
- Que tengas una gran sensibilidad en el glande.
- O también enfermedades neurológicas, donde se pudo haber alterado el reflejo bulbocavernoso, es decir esclerosis múltiple, neuropatas periféricas, o procesos medulares que se han extendido.

*Certifica estos datos y verifica si tu te ves involucrado con alguno de ellos.*

## Te estarás preguntando quien es Xavis Duran?

Me imagino que si, ya que hace ya varias paginas de este libro que te estoy platicando todo sobre la eyaculación precoz y mi forma de pensar sobre este padecimiento, pero no te he platicado sobre mi.

Hace varios años realice una tesis sobre el hombre y su comportamiento sexual, la cual tubo mucho éxito. Pero durante el armado y estudio de esta tesis me di cuenta que dentro de este gran tema había muchas incógnitas como la del trastorno psico-sexual del hombre y sus enfermedades y o disfunciones.

Luego me decidí a estudiar cada una de ellas en particular, pero las que me llamaron poderosamente la atención fue exactamente las disfunciones sexuales, tanto sea la Eyaculación Precoz, como la Disfunción Eréctil, ya que es muy común entre los hombres padecerlas. De hecho hay un alto numero de hombres que la padecen pero no se tratan ( no van al medico ), o no lo han detectado aun, por diferentes motivos pero el mas común es el que tu y yo conocemos y es el machismo y ...( entre tu y yo )..., el miedo. Pero, para fortuna hay hombres como TU que deberás estas preocupado, y tomas la decisión y la acción de buscarle solución a este dilema, es exactamente para ti al que le dedico este libro con mucho esfuerzo.

A medida que fui estudiando e investigando y realizando mis tesis mi vida fue produciendo cambios que favorecían mi sexualidad, ya que todos los estudios e investigaciones los ponía en practica conmigo mismo. Como ya te he dicho nunca te voy a recomendar ninguna técnica ni ejercicio sin haberme cerciorado de que funcione, si ha funcionado para mi, creerme funcionara para ti.

He viajado por muchos lugares y me he encontrado con un sinfín de hombres con casos mas o menos parecidos, algunos tenían mas asentada su EP que otros pero todos tenían algo en común, y era que consideraban su autoestima muy baja, ya que se sentían disminuidos por su sexualidad, y esto les preocupaba demasiado y ocasionaba aun mayor trastornos en el momentos de sus relaciones sexuales.

Como me imagino que a ti te sucede lo mismo porque yo estuve en tu lugar y me costo mucho desvelo comprender que lo primero que tenia que cambiar era mi actitud. Una postura positiva y afirmativa será la clave para que Tu puedas lograrlo al igual que yo, tus pensamientos y tranquilidad deberás guiarte a lo largo de este recorrido de solucionar tu dificultad.

Luego necesitaras unos minutos de dedicación y constancia ya que si implementas mis técnicas no solo podrás mejorar tu eyaculación sino que TU vida cambiara radicalmente como lo hice yo.

Yo era un hombre muy atropellado me llevaba el mundo por delante y hacia y terminaba todas mis tareas apresuradas, ya que mi problema era que mis pensamientos iban mas rápidos y me costaba mucho trabajo manejar mis ansias, creía que cuanto mas rápido acabara con la tarea ya sea del trabajo o el estudio me quedaría mayor cantidad de tiempo libre, pero que pasaba? Que en mi tiempo libre me dedicaba a realizar deportes y otra vez existía una fuerte competencia que si no lograba mis metas al tiempo que yo me las proponía no descansaba, pues todo esto me costaba mucho estrés y era una bola de nunca acabar ya que imagina te tu en el trabajo me presionaba yo mismo por terminar mas rápido y en mis tiempos libres en lugar de relajarme y disfrutar solo ponía mayor presión. Todo esto culminaba con el resultado de mis relaciones insatisfactorias y nunca logra tener una pareja estable hasta que solucione mi problema.

Tenia la fortuna del éxito en mis estudios y en mi trabajo, yo comencé a trabajar ni bien inicie la universidad cosa que me ocupaba mucho de mi tiempo pero yo me lo proponía y gracias al esfuerzo lo logre, solo que seguía acarreando mi mayor dificultad y era justamente la que me dificultaba mi sexo, simplemente la del goce y serenidad.

No creas que todo lo que te cuento aquí sobre mi es por pura vanidad, sino porque creo que nos identificamos mucho, los dos tenemos la misma necesidad y es ni mas ni menos mejorar nuestro sexo, lo que nos hace muy parecidos.

Lo que me llevo a la conclusión de escribir este libro virtual es que al igual que yo había muchos mas hombres con las mismas dificultades, que no solo eran mis ansias, mi estrés, la forma rápida que yo implementaba para terminar con mis tareas, sino que también había otro dilema y era que yo sentía temor, vergüenza, timidez, pudor en tomar la decisión de ir directamente al medico, y todo ello se conjugaba con mi orgullo de no poder solucionar mi problema por mi mismo, me imagino que tu también te haz enfrentado con estas sensaciones, pero te repito que no son buenas para la solución de la eyaculación precoz o prematura.

Por lo que te reitero cambia tu modo de pensar, quita todas esas imágenes negativas y emociones de angustias que te están perturbando y las que te han traído hasta aquí, porque a partir de este momento TU vida sexual tomara un rombo completamente diferente, el que tu por mucho tiempo haz soñado y añorado y HOY es el momento.

## Estas dispuesto a comenzar?

Perfecto, te voy a dar una referencia sobre como serán tus días de hoy en adelante, volverás a sentir el deseo de estar con una pareja sin el temor de no poder complacerla y satisfacerla, lograras que tu pareja te admire y desee cada día mas ya que con todas estas técnicas y herramientas iras mejorando día tras día,te convertirás en irresistible ya que tu imagen se trasformara de sentirte un perdedor y un desafortunado a un hombre completo capaz de complacer a la persona que tenga a su lado y que logres con tu pareja una sexualidad extremadamente placentera.

Alcanzaras en tus relaciones sexuales un goce supremo mayor al que vienes viviendo y tus erecciones serán mas prolongadas, serás capaz de que tu pareja logre increíbles y múltiples orgasmos, y que te desee aun mas en cada sexo escucharas gritos de placer y gemidos que no estabas acostumbrado a escuchar. Vivirás tu sexo como el que anhelas, y te veras reflejado en los actores de las películas XXX que tanto te han venido desanimando hasta ahora.

Te doy un consejo... utiliza esta imagen para visualizar y de esa manera podrá serte mas sencillo comenzar y lograr que tu y tu pareja gocen de una vida sexual plena.



## CAPITULO 2

### “Logro del pensamiento positivo”

Como ya te he estado platicando lo primero que debes cambiar es tu modo de pensar y para esto hay que trabajar mucho y la única persona que pueda ayudarte eres TU mismo, ya que yo te daré las herramientas y los procesos pero tu eres el que decide tomar la acción y cree me que cuesta mucho trabajo decidirse, solo que si haz llegado hasta aquí es porque hay un a fuerza muy grande dentro tuyo que te esta llevando a tomar el control sobre tu dilema.

Primero que todo te quisiera explicar como logre yo cambiar mi modo de ver las cosas y pensamiento y elevar mi autoestima; tu ya lo sabes yo me sentía exactamente igual que como te sientes ahora y tuve esa fuerza interior como te comente que me condujo hacia la acción de tomar la decisión de cambiar y modificar mis hábitos. Todo esto tiene una historia y esta basada en la historia psicológica.

Antiguamente a fines del siglo XX, los Psicólogos y los psiquiatras habían sido entrenados para ver lo negativo y lo disfuncional de su paciente, en consecuencia muchos de estos psicólogos eran incapaces de notar ningún aspecto positivo relacionado con las personas a las que los trataban. En la actualidad gracias a una series de profesionales y a muchos estudios las cosas comenzaron a cambiar, se ve tanto a hombres como a mujeres como personas que aun teniendo aspectos negativos posibles de mejorar los tratan como pacientes realmente llenos de potenciales positivos. Este cambio se debía a una gran influencia de los pensamientos que aportaron humanistas como Carl Rogers y Abraham Maslow fundamentalmente, ahora es cada vez mas notorio como los psicologos tratan de hablar de las fortalezas, del bienestar, de desarrollo, de satisfacción o de salud en sus consultorios y análisis. Casualmente este fenómeno de enemistad de tratar lo negativo de las personas se ve reflejado no solo en la psicología sino también en la medicina en general, ya que hoy en día es muy común escuchar hablar de conceptos como la “ calidad de vida “ , “ fomentar la salud preventiva “ , etc.

Dentro del ámbito de la psicología de los últimos años se ha constituido una corriente llamada PSICOLOGIA POSITIVISTA y esta en cabezada en los Estados Unidos por el Dr. Martin Seligman de la Universidad de

Pennsylvania. Gracias a este senior las universidades se han dedicado a estudiar los rasgos que hace que unas personas estén mas satisfechas que otras y los factores que determinan que una persona pueda superar de una forma sana una perdida o una situación traumática. Esto nos conlleva a que hoy en día con estas técnicas en mas sencillo de superarse y adoptar una postura positiva ante la vida para dejar de lado las dificultades que HOY te han traído hasta aquí y desde este momento tomar el control sobre tu persona.

Bueno hasta aquí te resumí una pequeña parte de la psicología del auto ayuda.

Y, ahora te preguntaras que tiene que ver esta psicología con la Eyaculación Precoz?

## **CUAL ES LA RELACION ENTRE PSICOLOGIA Y EP?**

Es sencillo de explicar y anteriormente lo he echo pero vale la pena de que te lo repita; en el mayor de los casos de EP el factor principal es la falta de auto relajación y el pensamiento negativo por ejemplo, si tuviste una eyaculación precoz o prematura y vuelves a otra situación de enfrentarte nuevamente con una relación sexual y que tu pareja no goce, ya que eyaculas sin tener el control de la situación, todo esto te desgasta y te quita el control sobre tu vida misma. Pues bien, en esta etapa de mi libro electrónico yo te quiero demostrar y dar las herramientas de como tu puedes revertir la situación. Pero, para que esto suceda debes estar dispuesto y tomar la acción como yo lo hice hace un tiempo atrás, cuando me encontré con una situación en particular; Hacia un par de meses que estaba de relación con esta persona cuando por mi arrebatos y atropello, venia de haber tenido problemas con el trabajo, ya que unos de los proyectos que había estado trabajando durante meses se había caído y esto me había dejado depresivo, comenzamos con caricias y a excitarnos de tal manera que en mi cabeza lo único que existía era la de acabar y no defraudarme ni a mi ni a la persona que tenia deferente, mi objetivo era lisa y sencillamente acabar sin defraudar, y que sucedió? Me imagino que te puedes imaginar, un desastre, mi eyaculación termino antes de que si quiera mi pareja pudiera haber llegado a un clímax, y esto fue la culminación de esa relación, ya que hacia semanas, ya que por mi depresión y baja autoestima esta persona había dejado de sentir atracción hacia mi. Te das cuenta por que HOY te afirmo **cambia la manera de pensar y toma acción en tu vida.**

## **TERAPIA DEL AUTOAYUDA DEL POSITIVISMO**

Esta terapia esta basada en un fundamento de Beck ( psiquiatra Norte americano 1967 ) y es un simple sistema que se mantienen la percepción y la estructura de las experiencias del individuo, esto determina sus sentimientos y su conducta. Estos pensamientos e interpretaciones se convierten en formas estándar y rígidas de valorar momentos de la conducta de uno mismo. Un ejemplo sencillo es una persona depresiva solo centra sus pensamientos de poca importancia personal y una desesperanza que es incapaz de llevar su vida y de esta manera desarrolla en su mente una visión yo le llamo de caballo ( cuando estos usan las anteojeras ). Básicamente esta terapia se basa en que las personas trabajen sobre construir una idea de sus pensamientos positiva y no basada en los acontecimientos negativos de sus vidas.

La mayoría de los hombres que tienen este trastorno de eyaculación precoz tienen la constante en sus pensamientos que si les paso una vez de segura volverá a suceder, por lo que en su próxima relación sexual ya están predispuestos y completamente seguros de que no podrán controlar su eyaculación. Por tal motivo he decidido dedicarle una gran parte de este manual de técnicas a la TERAPIA DEL AUTOAYUDA DEL POSITIVISMO.

### **A- Pensamientos automáticos y las distorsiones del conocimiento**

Una persona se encuentra con un conocido por la calle le saluda y este no le responde. Por lo que reacciona poniendo se tenso, con deseos de responderle agresivamente, furioso, conteniendo se y pensando “ Por que no me habrá saludado este estúpido “. Otra persona ha sido derivada por su medico de cabecera al psicólogo, mientras espera ser recibido en la sala de espera se le pasa por su cabeza “ Nada ni nadie, podrá ayudarme” Y comienza a desesperarse con deseos de salir corriendo del lugar. Por su parte una persona esta esperando en el dentista para que se le realice una extracción de una muela, comienza a pensar “ y si me dolerá? Y por su mente pasan imágenes de sangrado y situaciones dolorosas, y comienza a ponerse nervioso y sentir dolor, que lo incita a abandonar el consultorio. Todos estos ejemplos son casos de pensamientos automáticos y de distorsiones del conocimiento.

## Que significan pensamientos automáticos y distorsión del conocimiento?

Los pensamientos automáticos son nuestras conversaciones interiores, es un auto dialogo y por lo general lo tenemos en la mente, que están estrictamente relacionados con imágenes automáticas a un hecho concreto en ocasiones emocionales extremas ( ansiedad, depresión, ira, euforia, etc. ) Por lo general se forman versiones subjetivas de las cosas que nos ocurren y lo que suelen ser bastante erróneas, en el sentido de dar una falsa imagen o de los hechos reales. Este tipo de pensamientos son muy diferentes en situaciones de personas que estén calmadas y relajadas para resolver los problemas que tenemos todas las personas lo que son los “PENSAMIENTOS RACIONALES”, que intentan adaptarse a los problemas con el fin de resolverlos.

PENSAMIENTOS AUTOMATICOS se caracterizan por:

1- La persona tiene una charla interna de pensamientos muy concretos: Una persona teme ser rechazada por otros y se dice para si “ la gente me mira y me ve estúpido “. Otra persona con el temor de no agrandar a la pareja piensa para si “ Si no me dice que gozo a pleno, es porque de seguro el otro fue mejor que yo “.

2- Aparecen como mensajes recortados en forma de palabras claves; Un hombre estaba ansioso y pendiente de los latidos de su corazón de que en cualquier momento se iría a detener y se imagino tendido en el suelo desmayado, por lo que pensaba “ Me va a dar...” Un senior tenia una sita con una señorita que le atraía mucho y se paso todo el día pensando e imaginando la situación de llegada a la cama por lo que pensaba “ No me va a responder...”

3- Los pensamientos automáticos son involuntarios, no son reflexivos ni se pueden analizar o razonar, son espontáneos y rápidos, no dan tiempo al análisis racional. Están involucrados los sentimientos.

4- Con frecuencia se expresan en ciertas palabras como; “ debería, tendría, me sucedería...” Son obligaciones que nos imponemos a nosotros mismos o exigencias a los demás de una forma dominante.

5- Tienden a dramatizar o exagerar las cosas, se anticipan a que se suceda lo peor.

## PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

1- **Filtro e idealización selectiva;** es lo que se llama visión del túnel y yo la llamo visión de caballo con anteojeras, visualiza un solo aspecto de la situación y tiende a cambiar la interpretación de la situación, no alcanza a ver la visión que tienen los demás sobre lo mismo. Aquí se filtra lo NEGATIVO, las palabras claves de la distorsión son: “ No puedo soportar esto...”, “ Es horrible...”, “ No aguanto que...”

2- **Pensamiento polarizado:** Se deben a no tener termino medio, los pensamientos son extremos, el valor de las cosas solo nos buenas o malas, blancas o negras. Palabras claves son; mal, malo, cobarde, fracasado, etc.

3- **Sobregeneralización:** Esta forma de pensamiento trata de sacar una conclusión general de un hecho en particular. El tipo de palabras que se utiliza aquí es; todo, nadie, nunca, siempre, etc. ...

4- **Interpretación del pensamiento:** esto lleva a caracterizar os pensamientos y sentimientos de los demás sin ninguna razón en particular, consiste en proyectar sus propios pensamiento y sentimientos en las acciones de los demás. Palabras claves aquí; eso es porque... , eso se debe porque... , se que todo se debe a que... .

5- **Visión catastrófica;** Consiste en elevar los pensamientos del lado desgraciado y grave del asunto, y ponerse a uno mismo del lado feo de la situación.

6- **Personalización:** es el habito de relacionar los hechos que suceden al alrededor entorno de uno mismo, sentirse siempre el protagonista del los hechos que se suceden siendo o no el autor.

7- **Falacia del control:** Es como una persona se ve a si misma de manera extrema sobre un grado de control que tiene sobre los acontecimientos de su vida. O bien que se cree siempre responsable de todo lo que ocurre a su alrededor.

8- **Falta de justicia:** Valora siempre como injusto todo aquello que no coincide con sus deseos.

9- **Razonamiento emocional:** Consiste en creer lo que una persona siente emocionalmente necesariamente debe ser verdadero. Las palabras claves son; si me siento así ... es porque soy... o a ocurrido por...

10- **Falacia de cambio:** Se cree que el bienestar propio depende exclusivamente de los actos de los demás. Este tipo de personas suelen creer que los demás deben cambiar para cubrir sus necesidades.

11- **Etiquetas Globales:** Consiste mediante una palabra encerrar y estereotipar a las personas la palabra mas común es SER... este tipo es...

12- **Culpabilidad**: Es atribuir la responsabilidad de los hechos totalmente a uno mismo, sin tener en cuenta los factores que contribuyeron al acontecimiento. Mi culpa... , es por mi...

13- **Los deberías**; Este tipo de personas tienen reglas básicas y muy estrictas de lo que debe ser y no ser. Se encasillan en reglas exigentes, intolerables e insoportables.

14- **Tener razón**: Tiende a probar de forma frecuente que lo que uno cree es la pura verdad y esta en lo cierto, sin aceptar que la otra parte pueda tener un argumento más conciso y verdadero.

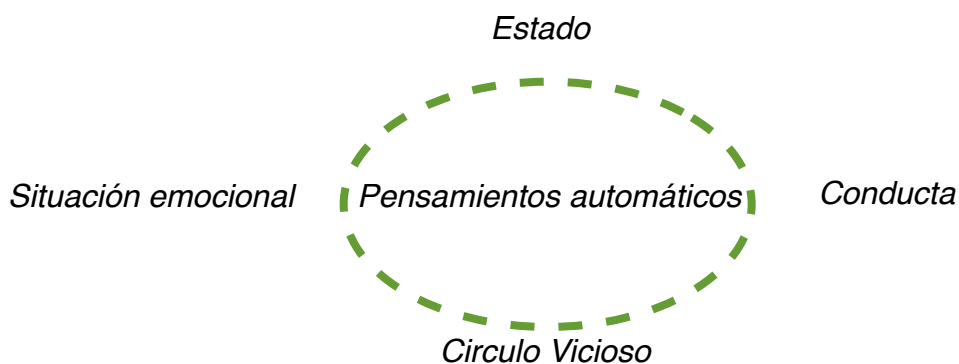
15- **Falacia recompensa divina**: Consiste en no buscar soluciones alternativas a un problema suponiendo que la situación mejorara mágicamente en el futuro. El día de mañana tendré la recompensa... en el futuro las cosas me irán mejor...

Ahora bien como TU con todas estas definiciones puedes mejorar tu auto estima y auto superarte?

Siempre me he caracterizado por decir que la solución no es mágica ni regalada pero es sencilla y como siempre te he mencionado todo es con constancia y dedicación.

Lo que quiero que tu hagas es que te concentres en alguna de las definiciones anteriores y la reviertas. Que pongas una situación que hayas vivido y el tipo de pensamiento que hayas tenido y utilices el mismo acontecimiento y en tu imaginación lo restituyas con pensamientos POSITIVOS.

## COMO DESCUBRIR PENSAMIENTOS AUTOMATICOS



El objetivo es Tu puedas detectar el tipo de pensamientos automáticos que tienes en y durante tus relaciones sexuales para que concluyan en una Eyaculación Precoz o Prematura.

En el dibujo anterior quise mostrarte que las situaciones, los pensamientos, tus emociones y tu conducta son el factor determinante de a la hora de enfrentarte con diversas situaciones.

Ahora bien puedes comenzar a analizar problemas personales de tipo emocional teniendo en cuenta todo lo dicho anteriormente y utilizando el próximo cuadro, o tabla de auto registro. Esta tabla te permitirá observar todas tus reacciones ante determinadas situaciones problemáticas y posteriormente te ayudara a poder modificar los pensamientos automáticos.

Ten en cuenta que debes describir exactamente la situación que te ha ocurrido y yo te la recomiendo para poder verificar si realmente tu problema de EP se debe exclusivamente a lo emocional y de esta manera poder revertirlo mediante estas practicas. Pero esta tabla es algo que también la puedes usar para otro tipo de situaciones que puedas enfrentar en tu vida.

### **TABLA DE AUTO REGISTRO DE PENSAMIENTOS AUTOMATICOS**

<b>SITUACION</b>	<b>ESTADO EMOCIONAL</b>	<b>PENSAMIENTO AUTOMATICO</b>	<b>CONDUCTA Y RESULTADO</b>
Describe la situación actual que conduce la emoción desagradable en imágenes o recuerdos.	1- Especifica; Triste, ansioso,irritado...  2- Pon un numero evaluativo del 1-10	1- Escribe los pensamientos automáticos que acompañan a tu emoción.  2- Pon un numero evaluativo del 1-10	1- Escribe la conducta en esa ocasión.  2-Escribe las consecuencias anteriores
Fecha:			

SITUACION	ESTADO EMOCIONAL	PENSAMIENTO AUTOMATICO	CONDUCTA Y RESULTADO

### Explicación:

Cuando experimentes una sensación desagradable, anota la situación que pareciera que hubiera desatado dicha emoción, ( si la emoción ocurre mientras estabas pensando, imaginando o recordando anota la circunstancia específica). Luego anota el pensamiento automático de dicha acción, después evalúa el grado de seguridad que tienen tus pensamientos, Evalúa también el grado de intensidad de cada emoción. Por ultimo escribe como enfrentaste la situación y como resultado tu acción ( si ayudo o empeoro la situación).

**NADA ---- 1%**

**POCO ---- 50%**

**MUCHO ---- 100%**

Te voy a dar un ejemplo muy sencillo que tal vez te haya sucedido; por ejemplo tu te dispones a concretar la cita que tanto habías soñado, y la persona en cuestión te dice que SI para tu asombro. Comienzas a temblar y automáticamente tu pensamiento es “ ... cuando me encuentre... de seguro se ira a reír de mi... por que tengo unos nervios...”

Tu veras que como este tipo de situaciones te has encontrado y te seguirás encontrando, pero si tu logras revertir esos pensamientos automáticos NEGATIVOS en POSITIVOS, veras que como resultado tus relaciones desde ahora en mas serán cada vez mas intensas.

Lo que tu debes lograr es que en los momentos as tensos actuar con calma y serenidad para poder enfrentar esos pensamientos automáticos que te están dominando y por consiguiente no te dejan disfrutar, en este caso del sexo.

## **Como revertir las situaciones**

Aquí te dejo otra tabla para que tu veas las diferencias y puedas ve con mayor claridad, eso si TU debes completarla con situaciones que hayas sufrido, o que te estén pasando en este momento, recuerda que todo lo que escribo en este libro electrónico es para tu ayuda y que TU encuentres las soluciones.

Ten en cuenta que en el momento de eyacular puedes estar enfrentando pensamientos que alteren tu estado y esa seria la clave de tu problema. Igualmente muchos de las aciones que tomamos en el momento de la excitación es que nuestra ansia puede mas, por ello realice esta tabla para que puedas identificar los sentimientos y el detalle del momento en que se estén sucediendo y de esa manera que TU puedas detectar para mejorar y o solucionar por completo la EP.

Trata de utilizar la misma tabla para tus propias estrategias de identificación de situaciones, pensamientos y acciones.

También puedes prever situaciones con anterioridad y escribir las posibles soluciones, para que en el momento del enfrentarte a la situación puedas resolverla y dominarla.

SITUACION	ESTADO EMOCIONAL	PENSAMIENTO AUTOMATICO	CONDUCTA Y RESULTADO	NUEVOS PENSAMIENTOS CON ALTERNATIVAS	NUEVAS CONSECUENCIAS
Pido bailas con una persona en la discoteca y esta dice NO	triste(60%) Nervioso (70%) Rabia (80%)	Nadie querrá bailar conmigo (70%)  Distorsión; sobregenera lizada  Visión catastrófica  .."Si me dice soy un fastidioso"... (80%)  Distorsión; etiquetacion  ..."soy un tonto, estúpido..." (90%)  Distorsión, polarización	Pedirle a nuestros amigos que saliéramos del lugar. Darle vueltas.	Solo ha sido un rechazo, hay mucho mas personas a quien preguntar, puedo volver a intentarlo.  Estoy anticipando me que todas me rechazaran sin saber.  Fracasar con esta persona no me hace un estúpido solo será que no quiere bailar.  Aunque todas las personas que estén aquí me dijeran que NO, eso no significa que sea un tonto.	Tranquilo (100%)  -dejar de sentirme MAL  -pedirle a otra persona bailar  -armarme de valor

SITUACION	ESTADO EMOCIONAL	PENSAMIENTO AUTOMATICO	CONDUCTA Y RESULTADO	NUEVOS PENSAMIENTOS CON ALTERNATIVAS	NUEVAS CONSECUENCIAS

Siempre que estés enfrentando situaciones complicadas y que en el pasado te han hecho salir perdiendo y deprimido, revisa que tipo de pensamientos y cual fue la acción que tu tomaste.

## CAPITULO 3

### Cuales son los tratamientos?

Primeramente debes consultar a un experto en la materia, puede ser un urólogo o en el mejor de los casos un sexologo, se que puede resultar tedioso, ya que es bastante vergonzoso como hombres describir lo que nos sucede en frente de otro hombre, recuerda que son profesionales y para ello han estudiado, te pueden ayudar y mucho. Pero en el caso que tu creas que puedas dominar y controlas la situación y no te guste tomar medicinas como es el caso de muchos, y cree me que soy uno de ellos, las técnicas que te describiré mas adelante te favorecerán mucho.

Yo soy de las personas que tratan de resolver todo lo que se les presentan primeramente por mis propios medios y poniendo todo lo que este a mi alcance, y si realmente considero que he hecho lo suficiente para solucionar lo que me esta alterando, recién allí es donde pido ayuda externa a expertos o profesionales, obviamente primero tomo todas las precauciones posibles y referencias del profesional, entonces si tomo valor y dejo mi orgullo y lo consulto.

Debes saber que existen dos alternativas a parte de las TECNICAS que yo recomiendo; primeramente con el **medico** que utiliza los tratamientos farmacológicos, y segundo el **Psicólogo** que utiliza la terapia sexual sin medicinas.

### Cuales son los tratamientos farmacológicos?

Este tipo de medicinas están dedicadas a mejorar la EP, en la mayoría de los casos tienen muy poca difusión ya que su tratamiento no es el esperado y los profesionales no aseguran de que resuelva la Eyaculación Precoz.

De hecho no están avalados por ningún organismo de salud y son inhibidores de la serotonina ( ISRS ) y medicinas con efectos secundarios parecidos a esta, por lo general su acción es retrasar la eyaculación.

También existen cremas y geles para dicho retraso, contienen anestésicos locales y pueden ser útiles para algunos hombres. Pero si mucho la toman como una recomendación a lo que YO no estoy de acuerdo al menos que haya un diagnostico de DISFUNCION ERECTIL que este tratada con el medico y que este la recomiende. Algunos de estas medicinas son; el

sildenafil ( viagra ), verdenafilo ( levitra ), tadalafil ( cialis ), alprostadil (caverject muse ).

Igualmente muchos de los fármacos que están en el mercado NO curan la EP y pueden ocasionar efectos secundarios si no son recetados por el profesional hay que tener mucho cuidado.

Hay un tipo de medicamentos que están recetados para la depresión y son los **antidepresivos**. Si un paciente no tiene EP pero tiene depresión relacionada con la disfuncion eréctil el uso de un fármaco puede que le ayude y sus efectos adversos en la sexualidad serian escasos. El bupropion HCL ( wellbutrin ) o venlafaxina HCl ( effoxor ) podrían ser los mas apropiados para evitar el desarrollo de problemas asociados con la EP. Pero todavía existen una discusión muy grande sobre su dosificación y como tratarla.

- **CREMAS** SS combinación de 9 componentes basados en hierbas, logra desensibilizar el pene al aplicarla sobre el glande una hora antes de la relación sexual, retasando la eyaculación. Vale la pena destacar que NO esta aprobada por ningún ente de salud.
- **CREMAS** con lidocaina y otros componentes anestésicos logran efectos parecidos.
- La circuncisión a veces se practica para conseguir menos sensibilidad en el glande, algunos estudios demuestran buenos resultados.
- **Neutotomia** de debilitamiento del glande ( nervios sensitivos ) esta técnica tiene muy pocos estudios realizados por lo que sus resultados no están publicados como positivos.

No se ha establecido aun que un tratamiento con medicinas es optimo para curar la EP pero los estudios hasta el momento indican que una única dosis una hora antes del acto sexual puede funcional para la mayoría de los hombres con eyaculación precoz, aunque en ciertas personas puede ser necesario lograr un del fármaco en la sangre a tal vez del uso diario, como en el caso de los medicamentos antidepresivos.

Las dosis pueden comenzarse paulatinamente hasta lograr el efecto deseado, pero por lo que no existen suficientes sobre este tipo de fármacos no recomiendo este tipo de terapias, salvo que consultes al medico y sea el el que lo indique.

Pero aquí te dejo una breve reseña de estas medicinas para que sepas de que te estoy hablando, ya que considero la mejor manera de tener éxito en lo que uno realiza es estar bien informado por completo del tema.

<b>NOMBRE DEL FARMACO</b>	<b>FLUOXETINA ( Prozac )</b>
<b>Descripción</b>	Los resultados pueden que no aparezcan hasta después de los 3 meses comenzado el tratamiento, de otra manera una vez transcurrido los 6 meses de no haber resultado efectivo o haber dado complicaciones se debe suspender el tratamiento.
<b>Dosis</b>	5-60 mg. Y se debe tomar no mas de dos dosis antes de la relación sexual, algunos profesionales comienzan con 10-20 mg.
<b>Contraindicaciones</b>	Se ha notado mucha hipersensibilidad durante los 14 días del tratamiento, relacionada con una droga que contiene.
<b>Precauciones</b>	Se recomienda abandonar el tratamiento si se presentan reacciones alérgicas, precauciones con enfermedades que puedan afectar el metabolismo, diabetes. Los pacientes tratados con depresión deben estar tratados por un medico de la salud mental, ya que tienen un potencial riesgo de cometer un suicidio.

<b>NOMBRE DEL FARMACO</b>	<b>PAROXETINA ( paxil )</b>
<b>Descripción</b>	Este es un potente antidepresivo usado para tratar la EP no se ven resultados hasta después de las 3 semanas de tratamiento, puede tener efectos adversos que pudieran complicar, se recomienda abandonar el tratamiento.
<b>Dosis</b>	20 mg. PO entre 2-12h. Antes del acto sexual, ir viendo las respuestas gradualmente ampliar la dosis, un máximo de 40 mg.
<b>Contraindicaciones</b>	Hipersensibilidad relacionado con inhibidores a los 14 días de su implementación.

NOMBRE DEL FARMACO	PAROXETINA ( paxil )
<b>Precauciones</b>	Tener en cuenta personas con riesgo de enfermedades coronarias. Debe usarse con precaución en glaucoma, obstrucción de vejiga, constipados, y otras condiciones donde los efectos anticolinérgicos puedan aumentar los síntomas

NOMBRE DEL FARMACO	SILDENAFIL ( Viagra )
<b>Descripción</b>	Esta droga está aprobada por la FDA para el tratamiento de la Disfunción Eréctil, pero NO para la Eyaculación Precoz, pero si las dos disfunciones se presentan en conjunto el Viagra puede ayudar a los dos problemas a la vez. También se cree que el Sildenafil ayuda a tratar la EP basado en una combinación de fármacos del tipo SSRI, en realidad los profesionales recomiendan usar los dos fármacos en combinación tanto el sildenafil como el SSRI, ya que dan mejor resultado que cuando la dosis es de uno solo de estos.
<b>Dosis</b>	Puede tener variaciones pero oscilan entre 25-50 mg. 1 o 2 horas antes del acto sexual y es mejor tomarlos con el estómago vacío, la dosis máxima es de 100 mg.
<b>Contraindicaciones</b>	Esta contraindicado para pacientes que estén bajo tratamientos de nitratos orgánicos.
<b>Precauciones</b>	Se debe tener mucho cuidado con personas fumadoras, con arritmias, con hipertensión, con pacientes que presenten síntomas de anginas, o deformaciones del pene anatómicas, con problemas cardiovasculares.

Debes saber que actualmente NO HAY ninguna medicina especialmente para curar la Eyaculación Precoz, solo son una serie de fármacos que tratan otro tipo de enfermedades y se destina para mejorar la EP.

Como tu podrías imaginarte hay un proporcionado grupo de fármacos y estos que te mencione son solo algunos, pero siempre ten en cuenta que debes consulta con un especialista en medicina para que te provea la mejor medicina para TI, si es que realmente estas interesado en consumirlas. Yo particularmente no soy de la idea pero debo serte franco si he intentado. Prefiero métodos completamente NATURALES ya que no son agresivos para el cuerpo y como sabrás nada de lo natural hace daño al cuerpo.

Como yo te he comentado anteriormente he probado varios métodos y este es uno de ellos, por lo que a mi en principio me funciono, pero al termino de un par de meses comencé nuevamente con unos síntomas como una alergia espantosa y no lograba acostumbrarme a la medicina, por lo que decidí buscar otras opciones que mas adelante te daré en detalle.

Particularmente yo soy de la idea de lograr resultados de forma natural y cree me que me ha costado mucho trabajo encontrarlos y lograr que funcionen.

### **Como son los tratamientos psicológicos?**

Para este tipo de terapia debes considerar visitar a un psicólogo y estar predispuesto a explicar tu dilema sin tabúes y saber que serás escuchado, por lo general este tipo de terapias son en pareja, seguramente el profesional tendrá un par de charlas en privado contigo y luego incorporara a tu pareja, mediante sesiones irán tratando de resolver lo que te llevo a ser eyaculador precoz.

En este caso particular yo NO practique esta técnica porque como te he contado me da mucho pudor andar contando mis asuntos y considere que por mis propios medios podía lograrlo, a demás no quise involucrar a mi pareja en un principio, bueno en realidad solo le comente casi al final de mis técnicas porque ya iras viendo que la pareja juega un papel importante a la hora de lograr las técnicas.

## CAPITULO 4

### Técnicas y ejercicios para evitar ser un EP

Serán 8 las técnicas o ejercicios que te mostrare y te ayudare a realizar para que puedas por tus propios medios controlar la Eyaculación. Para que tu eyaculación sea completamente voluntaria y TU puedas dominar la situación, debes lograr estar completamente relajado. Anteriormente en el capitulo 2 te fui dando una técnicas de auto control, pues ahora a esas mismas técnicas le sumaremos las de relajación y respiración.

También en este capitulo aprenderás distintos ejercicios para fortalecer los músculos que funcionan durante el acto sexual y que logres retrasar la eyaculación por mas tiempo.

Cuando Yo comencé con estas practicas, de veras me costo mucho trabajo adaptarme a esta nueva metodología del sexo, como tu sabrás yo era de los hombres que solo usaban el sexo como propio placer y para acabar y terminar. Tuve que aprender las técnicas de relajación, de respiración para que me ayudaran a no solo pensar en acabar sino que aprendiera a disfrutar de cada sexo, así este fuera con diferentes parejas, tuve que darme el tiempo para que la persona que estaba a mi lado también llegara a un clímax y que juntos alcanzáramos el placer. Aprendí a tener el control de mi eyaculación. Y sabes que? Luego de poco tiempo me di cuenta de lo hermoso que es poder disfrutar del sexo sin el apuro de eyacular o directamente pudiendo yo como hombre controlar la situación.

Lee con detenimiento y tendrás que leerlo muchas veces para que realmente funcione, aprende cada técnica y cada ejercicio y luego practica los, pon mucha atención en la respiración y en la practica del auto control, ya que te ayudaran muchísimo a que en el momento de estar a solas con tu pareja poner en practica todo lo aprendido.

#### 4-1) *Técnica de respiración y relajación*

Aquí te propongo que te apartes por un momento de tus obligaciones y busques un lugar tranquilo, tal vez sea el baño, la habitación o simplemente la oficina, cierra la puerta para no ser interrumpido y apaga el celular, el teléfono o aviase le a tu secretaria que no te moleste, y si te es

posible pon música que te relaje, la que mas te guste, pero no te recomiendo que sea rock, salsa, merengue, nada de eso, puede ser jazz, clásica, o melódica; solo te llevara un par de minutos, lo puedes realizar todas las veces que necesites o quieras. Recuerda que esta técnica la puedes utilizar en el momento del sexo, pero también en cualquier otra situación que requiera concentración y relajación de tu mente. Veras que te será útil para todo momento de tu vida, aprende lo y memoriza la que la podrás implementar muchas veces en el día para el resto de tu vida. Concentra te en ti, cierra los ojos y comienza lentamente a respirar, inhala por la nariz y con tu mente conduce el aires por la nariz, hacia el estomago. Infla tu barriga y luego de dos segundos exhala lentamente por la boca. Hazlo 3 veces seguidas y luego sigue respirando normalmente por un minuto, luego lo volverás a intentar otras 3 veces. Cada vez que inhales centraliza tu atención en recorrer con tu mente el mismo camino que el aire realiza por dentro de tu cuerpo. Tendrás que dejar todo de lado por unos minutos, te ayudara no solo a mejorar tu sexo sino que te dará calidad de vida, y como personas eso es lo que hoy en día necesitamos todos.

#### **4-2) *Técnica de ejercicios musculares KEGEL***

En los ejercicios comúnmente llamados Kegel, aprenderás a controlar los músculos PC, que en el capítulo 1 te enseñe a identificar, en realidad este ejercicio se utilizo en un comienzo para el tratamiento de la incontinencia urinaria, que luego por medios de diferentes estudios se a llegado a la conclusión que implementando este ejercicio para identificar y fortalecer los músculos bulboocavernosos e isquiocavernosos ayuda notablemente al auto control no solo de la orina sino particularmente al de la eyaculación. Los ejercicios de KEGEL deben ser realizados con la vejiga vacía, contrayendo los músculos y conteniendo la contracción por 10 segundos, este ejercicio en necesario repetirse unas 50 veces al día por lo menos.

#### **PASO A PASO**

1. Comienza cada vez que vayas a orinar a cortar la acción una 5 veces como mínimo. Esto te ayudara a localizar el músculo fácilmente.
2. Luego cada vez que cortes la orina concentra te en aguantar 2 segundos. Y ve aumentando gradualmente hasta que tu veas que lo tienes totalmente controlado.

3. Esta vez comienza con las contracciones no solo al orinar sino también en todo momento del día. Tu puedes realizarlo en cualquier lado en todo momento.
4. Ve realizando las contracciones en aumento, primeramente 10... hasta pasar las 50 veces al día, para esto no hay limite.
5. Esta vez cada momento que realices la contracción prestaras mucha atención en aguantar cada ejercicio por 3,4,5... hasta llegar a a 10 segundos por contracción. Como siempre ve aumentando gradualmente a medida que tengas el control.
6. Por ultimo cuando tengas el control del ejercicio trata de que cuando vayas al baño en el ultimo flujo de tu orina implementar el ejercicio de contracción del músculo, de esta manera podrán parar por completo tu orín sin que se derrame y luego continuar normalmente. Esto hazlo cada vez que tengas la necesidad de ir al baño.

**Consejo;** veras que la aplicación de esta técnica ira fortaleciendo tus músculos y tu podrás ir teniendo el control de la situación. Para esto no hay limites cuantos mas ejercicios realices mas rápido podrás controlar.

#### 4-3) *Técnica del reloj*

Para este ejercicio considero que es mejor dividirlo en dos, pero si tu quieres puedes hacerlo todo junto desde el comienzo. Esta técnica consiste en la masturbación para poder enfocar el momento previo a la eyaculación. Con esto ayudaras a enfrentar al acto sexual con el poder del control eyaculatorio, y de esta manera durar mucho mas tiempo sin eyacular.

#### PASO A PASO

1. Para este ejercicio necesitaras un reloj, papel y lápiz. La idea es que te masturbes durante 10 minutos y durante ese momento, cada vez que sientas que estas por eyacular cortes y anotes una marca en el cuadro, pero es importante que sigas masturbando te durante el tiempo estipulado y que no eyacules trata de concentrar tu atención en el momento previo a la eyaculación. Anota exactamente las veces que te vinieron las ganas durante esos 10 minutos. Siempre utilizando el mismo anotador realizaras este ejercicio durante dos semanas. Veras como con el

correr de los días mejoraras progresivamente la cantidad de líneas ira disminuyendo; por ejemplo el primer día puedes tener 20, en el segundo 17, en el tercero a lo mejor puedes llegar a los 19, tal vez en el cuarto día logres 14, y luego 13, pueden ir variando en altas y bajas pero al final lo lograras.

DIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
TIEMPO															

Utiliza esta tabla como guía y ayuda para que cada vez que realices la masturbación marca el tiempo que te llevo eyacular

**Consejo;** una vez que hayas terminado con los 15 días de masturbación a esos 10 minutos le sumaras 5, lo que será un tiempo total de 15 minutos y realizaras el mismo método;

## MASTURBACION-CORTAR-ANOTAR-SEGUIR MASTURBANDOTE

### 4.4) *Técnica de stop-start*

Debes continuar la técnica hasta lograr una masturbación durante 40 minutos siguiendo los mismos pasos explicados anteriormente, ve aumentando el tiempo de la masturbación gradualmente semanalmente.

2. En este caso podrás dejar de lado el reloj, el papel y realizar los mismos pasos por si solos realizaras la masturbación como estés acostumbrado e iras deteniendo te cada vez que tengas el impulso a eyacular, lo realizaras durante el tiempo que estés habitualmente acostumbrado. Solo que de esta manera con la táctica de frenar la eyaculación iras identificando las sensaciones inmediatas al expulsión del semen.
3. Una vez que estés familiarizado con estas sensaciones inmediatas, deberás incorporar a tu pareja para que esta te masturbarte y tu serás el que la detengas justamente en el momento previo a la eyaculación y realizaras el ejercicio hasta lograr el control.

**Consejo;** debes hablar claramente con tu pareja y que esta logre comprender tu situación y que seas tu el que la dirijas para que tu logres focalizar las sensaciones. Utiliza estos ejercicios como juegos de seducción y aprendizaje para los dos, de esta manera será menos

dramático y mas favorable para los dos. Y a medida de que se vaya incrementando el dialogo entre los dos veras como la situación va mejorando y hasta la relación de pareja se tornara mas amigable y hasta cierto punto tendrán mayor nivel de excitación si logran utilizar estas técnicas como un juego de placer. Pero para esto deberán aumentar el dialogo y no tener pudor entre los dos.

#### **4-5) Técnica de comprensión ( método Master-Johnson )**

Aquí te dejo una variante del la técnica anterior la de stop-start, y veras que en casi todos los ejercicios debes llegar a un nivel de excitación elevado al punto mas alto que puedas llegar antes de eyacular. Ten en cuenta que la excitación masculina es como subir una escalera, vas subiendo escalón por escalón y cuando llegues al ultimo escalón antes del final, ese será tu nivel de excitación mas alto, imagina te que es tal elevado que inmediatamente se dispara el reflejo de la eyaculación sin poder evitarlo, para ello debes lograr comprender, percibir y sobretodo sentir cada momento de la fase de excitación que tu tengas o vayas experimentando, pues allí en esa etapa anterior, en ese escalón previo a la llegada debes frenarte, parar por completo, por lo tanto bajaras un escalón y la eyaculación no se producirá. Este punto del escalón se lo llama fase meseta de la sexualidad, y tu podrás lograrlo practicando estos ejercicios y técnicas. En cada fase del entrenamiento que te estoy dando, los estímulos serán mas intensos y necesitaras mas repeticiones para alcanzar el nivel de control suficiente para pasar a la técnica o ejercitación siguiente.

Como te mencione anteriormente muchos de los ejercicios que realizaras serán basados en la masturbación y este es uno de ellos.

#### **PASO A PASO**

1. Buscaras un sitio tranquilo, tal vez donde tu estés acostumbrado a masturbarte y primeramente comenzaras con ta técnica de relajación y respiración que están al principio de este capitulo.
2. Luego comenzaras a masturbarte lentamente concentrado en sentir cada sensación que vaya transcurriendo, centra todo tu atención en tu pene y en cada periodo de excitación, continua con la masturbación y en el nivel mas alto de excitación ese escalón previo a la llegada que tanto te comente anteriormente.

3. Disminuye la velocidad de la masturbación y presiona el pene con el pulgar arriba y los dedos índice y medio por debajo del glande, con una presión fuerte durante 4 segundos. La presión debe ser fuerte mas no dolorosa, pasado el deseo de eyacular tu ya has perdido entre el 20% a un 30% en nivel de erección, la cual puedes recuperar muy fácilmente continuando la masturbación iniciada.
4. Después de un intervalo de 15 segundos puedes continuar y nuevamente debes realizar el mismo método de presionar en el momento previo a la eyaculación sostén tu pene de la misma manera, esta técnica la debes repetirla entre 4 a 5 veces, en el mismo periodo y obviamente al final puedes terminar eyaculando.

Mira las figuras aquí debajo para que puedas identificar la postura.



### **Cuanto tiempo debes realizar esta técnica?**

Mira este ejercicio es básico para el auto control eyaculatorio, realiza lo 2 veces a la semana y tu iras viendo y sintiendo las diferencias ente la primera semana y las posteriores, haz lo entre 6 a 8 semanas y si crees que lo tienes dominado antes será mucho mejor, pero tal vez te pueda llevar mas tiempo del previsto, lo cual no es alarmante, ya que cada individuo tiene sus propios tiempos y no debes apresurarte.

Considera esta técnica como vital para adquirir el dominio de tu eyaculación.

**Consejo;** es muy importante que realices cada ejercicio y cada técnica con una mente muy abierta, que puedas disfrutar cada etapa o fase que aquí te describo, que no tengas ningún prejuicio y que logres comprender que lo que estas haciendo es una actividad completamente natural y fisiológica

para que tu puedas controlar y dominar cada situación que se te presente con tu pareja. De esta manera lograras estar mas relajado y podrás focalisarte en tus sensaciones.

#### 4.6) *Momento de incorporar a la pareja*

Como ya te lo he mencionado varias veces recuerda platicar abiertamente y sin ningún tabú, ella te podrá ayudar mucho en esta fase y para ello deben estar los dos muy compenetrados y relajados.

#### PASO A PASO

1. Explica le como será el proceso, solo que esta vez la masturbación te la realizara la persona que este a tu lado y tu serás el que dirija y le avise en el momento de parar, ten en mente cada sensación como las anteriores y justamente en el instante antes de la eyaculación le dirás **detente**, por unos 4 segundos.
2. Continuara masturbando te con la misma frecuencia que al principio y volverás a parar cuando tu lo sientas, esto lo realizaras entre 3 y 4 veces.
3. Por ultimo podrás eyacular cuando tu lo deseas.

**Consejo**; utiliza estos ejercicios como juegos de placer y compensa a tu pareja con algo que a ella le guste mucho, tal vez pueda ser un baño de espumas, un fellatio de lujo, busca un aceite aromático y realiza le un masaje erótico. Comprende que tu pareja te ayudara y ella también se beneficiara con todo el proceso pero es una buena manera de crear un clima sexual y así los dos transitaran mas relajadamente y placentemente. Puede ocurrir que durante el momento que tu le estés ofreciendo un masajes o un fellatio tengas ganas de penetrar no lo dudes, pero recuerda siempre estar relajado y focalizado en tus sensaciones. Lo único que debes tener en cuenta que en el momento del ejercicio NO podrás penetrarla. Busca otros momentos para hacerlo ya que el próximo ejercicio será la etapa de penetración y para ello debes haber cumplido todos los pasos anteriores

#### 4.7) *Momento de la penetración*

Muy bien, eras lo que estabas esperando NO? Recuerda mantener tu calma y respiración y siempre sigue los pasos que te recomiendo, suena fastidioso tal vez, pero todo esfuerzo ahorita luego obtendrás excelentes recompensas, disfrutaras de una vida sexual como la que habías estado soñando.

## **PAREJA ARRIBA**

### **PASO A PASO**

1. Como siempre te he dicho comienza con la técnica de respiración y relajación, puedes incorporar a tu pareja o no, tu lo decidirás, de no ser acompañado, y si no tienes la suficiente confianza delante de esa persona, puedes irte al baño y realizarla.
2. Al principio como toda relación sexual comenzaras o mejor dicho los dos iniciaran el juego previo que estés o estén acostumbrados a tener. Acuerda te de focalizarte en las sensaciones que tu cuerpo te ira marcando y que no debes llegar hasta el punto final, recordatorio; “ *el escalón previo al final de la escalera* “.
3. Cuando lleguen al clímax tu pareja se colocara arriba de ti y de esta manera tu la podrás ir guiando y penetrando, esto ayudara que que estés relajado y a que puedas concentrarte en tus sensaciones.
4. Tu pareja se sentara sobre ti y los movimientos serán muy suaves y lentos dirigidos por ti, eres tu el que le debes avisar a tu par en el momento de detenerse y aminorar el movimiento.
5. En el momento de mermar el movimiento los dos por unos segundos se quedaran quietos, ello tu lo veras porque será hasta que en nivel de excitación disminuya un escalón, y luego podrán continuar con los movimientos.
6. Realizaran esta practica por 4 repeticiones y por ultimo podrás eyacular y terminar como lo deseas.

**Consejo;** también puedes probar esta misma técnica en posición lateral, siguiendo todos los mismos pasos anteriores.

## **PAREJA ABAJO**

Esta será la posición mas difícil para ti, ya que no podrás focalizarte muy bien en tus sensaciones y que el control del acto sexual lo tiene la pareja,

ten en cuenta que debes practicar mucho y si en un principio falla, **no hay problemas** se puede volver a intentar

## PASO A PASO

1. Utilizaras las mismas formas anteriores, técnica de respiración y relajación.
2. Iniciarán con el juego previo que estés acostumbrado.
3. Penetraras a tu pareja con movimientos normales.
4. En el momento previo a la eyaculación, el **escalón anterior**, disminuirás el ritmo por unos segundos hasta que te recuperes, recuerda respirar profundo.
5. Luego continuaras con los movimientos normales y este proceso lo harás 3 o 4 veces. RITMO- DISMINUIR- RITMO
6. Para el final podrás relajarte y disfrutar de tu eyaculación!

**Consejo;** te recomiendo utilizar esta técnica no mas de una vez por semana, ya que puede aburrir a tu pareja y lo que menos quieres tu es que no coopere contigo y hacerla infeliz.

### 4.8) *Técnica fe focalizacion sensorial*

Aquí te enseñare una técnica que como objetivo primordial tendrá el encuentro erótico con tu pareja, es decir que se puedan descubrir uno al otro por medio del tacto y el oído. Quedan prohibidos los encuentros sexuales, solo será un encuentro emocional y táctico, lo principal en este juego será controlar el impulso sexual.

Esta técnica mejor increíblemente la comunicación mejora la sensibilización de cada uno y de la pareja, y es otra manera de tener sexo sin penetración que contribuye notablemente a mejorar la **eyaculación precoz**.

La focalizacion sensorial se realizara en dos fases;

#### **Fase 1**

En esta primera parte de focalización te propongo que entre los dos decidan quien será el receptor y quien será el emisor, por ejemplo quien será el que comenzara con los masajes y cual de los dos lo recibirá. El dialogo otra vez será primordial para que la técnica resulte. Ten en cuenta que la penetración y la masturbación están completamente prohibidas en el juego, y aclárase lo a tu par.

## PASO A PASO

1. Los dos estarán desnudos, buscaras un lugar templado y relajado lejos de que nadie pudiera interrumpirlos.
2. Buscaras una música de relax trata de que no tenga cortes, ya que los masajes pueden durar mas de un tema y no te gustaría que en la mitad tuvieras que cortar el clima para cambiar la música.
3. El receptor se colocara boca a bajo lo mas relajado posible, si almohadones lo ayudan usen los.
4. El emisor comienza con los masajes con las manos, primeramente por la espalda, los brazos, las piernas, en fin relajado y que fluya por si solo.
5. Luego continuaras los masajes con los labios de la misma manera.
6. Tendrás a la mano una pluma un pañuelo de seda o un objeto que quieras y creas que no lastimara al receptor. Y volverás a repetir los mismos masajes, pero esta vez con el objeto elegido.
7. Tu y tu pareja serán los que determinen en el momento de invertir los papeles, el que daba el masaje esta vez lo recibirá y viceversa.
8. Por ultimo comenzaran nuevamente desde el principio solo que esta vez los roles cambiados.

## **FASE 2**

En esta etapa de la técnica usaras los mismos métodos y pasos anteriores ( fase 1), solo que en los masajes estarán boca arriba y se permiten los roces y caricias de genitales, aunque lo que SI esta completamente PROHIBIDO es el coito, la llamada penetración. Aquí es probable que unos de los dos o por que no los dos llegue al orgasmo, ten en cuenta que puede ser una eventualidad pero no la finalidad del proceso, por consiguiente no te frustres si no sucede. Recuerda que el objetivo de la técnica es la focalización sensorial, es conocerse mutuamente con las manos. El objetivo de la fase 2 o sea de las caricias genitales es que te puedas concentrar TU atención en las sensaciones que te irán generando

en el transcurso de los masajes y de esta manera poder saber perfectamente cual es TU momento previo.

**Consejos;** cuando se realicen los masajes no usen su fuerza potencial, sino no serán masajes je juegos eróticos, lo que terminaran siendo masajes relajantes y esto no es lo previsto ni lo buscado. Puedes utilizar algún tipo de aceites aromáticos o no simplemente la energía de las manos será suficiente.

No generes conversación utiliza la música y el momento de distensión para la concentración interior, y de esta manera la pareja lograra que le suceda lo mismo.



## CAPITULO 5

### Culminación y pensamientos finales

Estamos llegando al final y quisiera que te quede muy claro los 4 conceptos básicos que he compartido contigo. No te olvides de que aquí tienes información muy valiosa y que con una sola vez que leas el curso no te alcanzara para que logres tus metas.

Te estoy acortando el camino y te estoy acortando la curva de aprendizaje para que tu puedas utilizar los mismos ejercicios que yo te estoy dando, y que personalmente utilizo para mi vida sexual.

Entonces no comiences nada hasta no volver a leer este libro, detenidamente y analizando cada uno de los capítulos que tienen ejercicios y técnicas que están relacionadas. Es importantísimo que los leas y realices a conciencia y detenimiento.

Yo te propongo que una vez que hayas vuelto a leer, comienza con los ejercicios como están planteados capítulo por capítulo y paso a paso, para ello será necesario que vuelvas al leer al menos una vez mas ya sea el primer capítulo, entonces podrás realizar las técnicas paso a paso y a conciencia, ten en cuenta que en el capítulo 1 y en el capítulo numero 2 hay técnicas y ejercicios que podrás ir realizando al mismo tiempo, de esta manera para cuando comiences con los ejercicios del capítulo 4 ya tu sabrás en que posición esta tu mente y tu grado de EP.

Te acabo de explicar como y que es lo que debes hacer, solo depende de ti aplicar las técnicas y los ejercicios, o sea solo eres TU el que tome la acción de realizarlos. Ya no depende de mi únicamente mi labor esta cumplida hasta el momento.

No quisiera de que te enloquezcas la primera semana haciendo los ejercicios sin descanso y que te desesperes, toma las técnicas y cada ejercicio mostrado aquí con calma, recuerda de que no hay nada mágico todo tiene su tiempo, no significa que cuando comiences con el primer ejercicio de inmediato veras resultados, pero si los veras a lo largo de que vallas realizando las técnicas y los ejercicios a conciencia.

Y entonces como le haces? No es difícil ni sencillo pero tu podrás lograrlo si te focalizas en cada técnica que aquí te muestro y realizas cada ejercicio.

Primero que nada debes contestar el cuestionario y se sincero con cada respuesta, desde allí podrás ver cual es el tratamiento a seguir, muchas de las veces antes de recurrir a los fármacos podrás mejorar tu eyaculación con los ejercicios, entonces no te desesperes y calma tu ansia.

Una vez de que ya hayas realizado todas las técnicas que te he marcado y cada ejercicio, entonces allí tu podrás decidir implementar un ejercicio mas de una vez o una técnica mas que la otra o veras cual será la mas adecuada para ti, solo recuerda no dejes ningún ejercicio por mas difícil o fácil que te parezca, tal vez en alguno de ellos este la clave para erradicar por completo tu problema de Eyaculación Precoz y vivirás una vida sexual a pleno y sin temores.

Podrás encontrar alguna técnica que en el momento no te funcione, lo que no significa de que la tengas que dejar de lado, o que tengas que abandonar el curso, o de que no logres las metas deseadas. Comienza siempre regresando al ejercicio o la técnica anterior al del inconveniente.

Una cosa que debes tener muy presente es la persistencia, considero que hay una cualidad que tienen los hombres que han usado este curso, y realizado los ejercicios y hay tenido éxito, que las hace muy diferente del resto y es que han sido persistentes. Hay mucha gente que vive soñando pero hay muy poca gente que se despierta y busca hacer realidad sus sueños, a ese tipo de personas yo las llamo exitosas y seguramente tu eres uno de ellos.

Mira, tu ya tomaste la decisión de cambiar ahora eres tu mismo el que debes toma la acción, independientemente del tiempo que te lleve o de como hayas llegado hasta aquí.

TOMA ACCION Y SE FIRME CON ELLA.

Gracias por haber leído esta información y por escucharme, te deseo muchísimo éxito.

Tu amigo

Xavis Duran



