



"АНТУКОРОСТРЕН"

МУСТЕР X

Без долгих вступлений начинаю расписывать методику, которая научит вас кончать тогда, когда вы этого хотите, а не когда настиг случай.

Прежде чем мы перейдем к описанию и освоению программы, будет уместным привести здесь несколько уловок, которые вы могли бы использовать уже сегодня вечером и получить от них пользу.

Стоит отметить сразу, что данные методики не решают проблему на корню, но в некотором роде могут быть полезными и вы получите какой-то прирост к продолжительности полового акта незамедлительно.

Темп

Во время секса, когда чувствуете, что возбуждение нарастает и внутри вас всё начинает буквально закипать - попробуйте снизить темп. Корректируйте его сами, даже если партнерша нагнетает темп.

Можете даже остановиться, если это необходимо. Можете достать член. Это можно делать, например, при смене позы - неторопливо дать себе остыть. Можно увеличить время этого перерыва ласками, поцелуями или еще чем-либо. Тем не менее ваше возбуждение спадет и продолжительность акта увеличится. После того, как возбуждение снизилось до нормального уровня - подниматься оно будет дольше.

Движения

В дополнение к смене темпа, чтобы уменьшить воздействие трения на головку члена можно изменить манеру движения члена во влагалище с высокоамплитудных до коротких и глубоких. То есть член вставлен глубоко во влагалище, лобок мужчины плотно прилегает к телу партнерши, мужчина совершает покачивающие движения, лобок не отрывается от тела партнерши и член практически не двигается во влагалище.

Получается просто поступательное давление на стенки матки, тем не менее для женщины это ощущается практически как полноценное движение.

Отвлечься

Помогает отвлечение мыслей на сторонние темы. Например вспомнить какие либо бытовые вопросы или о делах на работе.

Да, вам придется отвлечься от сути - от секса, но для тех, для кого важна цель, а именно отодвинуть во времени семяизвержение - это может сработать.

Правильная поза

Сложно переоценить насколько сильное влияние на продолжительность полового акта оказывает поза, выбранная партнерами.

Первым делом необходимо отказаться от миссионерской позы. Если вы занимаетесь сексом в классической миссионерской позе, то вы делаете всё для того, чтобы половой акт длился как можно меньше.

Дело в том, что это самая невыгодная поза для мужчины с точки зрения продолжительности полового акта. В этой позе тело максимально напряжено, в частности область таза, что подает прямые сигналы в нервную систему, что данный процесс необходимо заканчивать как можно скорее и семяизвержение не заставит себя ждать. Какую же позу выбрать?

Необходимо выбирать те позы, которые наиболее удобны для мужчины. В которых тело мужчины наиболее расслаблено. Например, поза, где партнерша лежит на боку, а мужчина находится позади нее, тоже лежа на боку. Или такая же поза на боку, только партнерша лежит лицом к лицу партнера.

Подойдет также поза, где партнерша стоит на четвереньках, а мужчина находится сзади стоя на коленях выпрямившись. Еще лучше подойдет вариация этой позы, когда женщина стоит на четвереньках на краю кровати, либо стоя, наклонившись вперед, а партнер входит сзади стоя на полу - это обеспечивает еще большее расслабление важных зон в теле мужчины нежели стоя на коленях.

Поза, где мужчина лежит на спине, а женщина сидит сверху также отлично подходит, т.к. мужчина в данном случае полностью расслаблен, но в данной позе отсутствует контроль мужчины над скоростью фрикций и амплитудой движений члена во влагалище. Так что с ней надо быть аккуратным и определить опытным путем, подходит ли она вам.

Какие еще добавить в этот список? Те, которые наименее вас возбуждают и те, где имеет место наименьшее напряжение тела. Все люди разные и у каждого эти позы могут быть своими. Понаблюдайте за собой и добавьте в список свои позы.

Следует отметить, что приведенные в данной главе методики не могут обеспечить полноценного решения проблемы преждевременного семяизвержения, а скорее являются “палочками-выручалочками” которые вы

можете использовать уже сегодня.

Тем не менее те, кто возьмут из этого списка наиболее подходящие им методы могут быть приятно удивлены мгновенным увеличением продолжительности полового акта, например, вдвое.

Важное замечание. Всё, вышеперечисленное необходимо использовать ЗАРАНЕЕ, а не когда вы находитесь уже на пике возбуждения. Дойдя до определенной точки вам уже ничего не поможет, без должной тренировки. Так что повторимся: используем вышеперечисленные методики заблаговременно, когда вам кажется что вы не возбуждены и секс будет продолжаться еще о-о-очень долго.

Главное упражнение

Прежде всего, нам понадобится прочный фундамент, на котором мы возведем прочную крепость, защищающую от скорострельства. Этим фундаментом является хорошая физиологическая основа.

Для этого мы будем выполнять базовое упражнение. Как уже упоминалось, данное упражнение взято из древних восточных практик, тем не менее оно было “вновь открыто” в середине прошлого столетия и в настоящее время используется в современной медицине для профилактики и лечения функций мочеполовых органов, в частности простатита, профилактики и лечения заболеваний прямой кишки, а также при регуляции половых функций организма.

Противопоказаний к упражнению нет.

Положительные результаты от практики - это повышение общей энергетики организма, улучшение эрекции, т.к. задействованы мышцы, прямо отвечающие за ее возникновение, способность к многократному возобновлению эрекции после окончания полового акта, более долгие и более яркие оргазмы. Также способность к так называемому выстреливанию спермы и способность к получению оргазма без семяизвержения, то есть с сохранением спермы внутри организма.

Тренировать будем лобково-копчиковую мышцу. Для начала нам необходимо ее найти. Это мышца, которая также отвечает за остановку мочи во время мочеиспускания, поэтому самый простой способ почувствовать и найти эту мышцу у себя - это сходить в туалет “по-маленькому” и во время процесса несколько раз остановить мочеиспускание напряжением этой мышцы, обратив внимание на то, какая именно мышца напрягается. Так вы безошибочно ее определите. Вы почувствуете ее в промежутке между

мошонкой и анальным отверстием.

Далее просто попробуйте напрягать и расслаблять эту мышцу, для того, чтобы ее хорошо прочувствовать. Дело в том, что у многих данная мышца находится в плачевном, атрофированном состоянии, поэтому поначалу, возможно, будет достаточно трудно ее ощущать и напрягать. Но это только поначалу.

Также важно заметить, что надо стараться напрягать только эту мышцу, изолированно. Стараться НЕ напрягать мышцы ягодиц и брюшного пресса.

Сначала это может не получаться от отсутствия тренировки. Со временем получится. Итак, во время тренировки лобково-копчиковой мышцы у вас может напрягаться только эта мышца и сжиматься анус. Мышцы ягодицы, мышцы ног, мышцы пресса - расслаблены!

То есть при напряжении этой мышцы появляется ощущение, что пространство между мошонкой и анальным отверстием как бы втягивается внутрь, вверх, в сторону головы. Теперь перейдем к описанию упражнения.

Упражнение

Прежде чем приступить к тренировке, в первые 2-3 дня просто разогревайте лобково-копчиковую мышцу напрягая ее на три секунды, а затем расслабляя тоже на три секунды. И так в течение 3-5 минут.

Это необходимо для того, чтобы лучше прочувствовать мышцу, а также чтобы мышца просто вошла в тонус после продолжительного бездействия.

Упражнение можно делать по дороге на работу или вечером, при просмотре телевизора. По прошествии этих первых дней переходим непосредственно к тренировке лобково-копчиковой мышцы. Тренировать будем так же как в спортзале тренируем любую другую мышцу.

В любой удобной для вас позе: стоя, сидя, лежа, при ходьбе... Напрягаем сильно-сильно лобково-копчиковую мышцу на 10 секунд, затем расслабляем на 5 секунд, затем напрягаем на 10 секунд и опять расслабляем на 5 секунд. И так далее.

Упражнение стоит делать в течение 25 минут. Либо два раза в день по 12,5 минут - в зависимости от наличия у вас свободного времени. Тренируемся через день, либо, если трудно выделить время, то каждый день по 12,5 минут.

Целенаправленно тренировать, то есть накачивать, лобково-копчиковую мышцу необходимо в течение 1 месяца. В идеале - 2 месяца.

Со временем вы почувствуете что можете напрячь лобково-копчиковую мышцу достаточно сильно. Так, что она ощущается как камень. И также легко ее расслабить.

Тренироваться можно утром, до того, как встали с постели, в обеденный перерыв, на работе во время рутинных занятий, во время перекуров, в дороге по пути с работы или на работу, вечером перед сном или во время просмотра телевизора - в общем выбирать только вам. Упражнение легко вплетается в повседневную жизнь и окружающим не заметно, что вы тренируетесь в данный момент.

Рекомендации

При наличии возможности, рекомендуется выделить специальное время для выполнения упражнения и заниматься им не отвлекаясь ни на что другое. Это обеспечит сконцентрированное и наиболее сильное напряжение лобково-копчиковой мышцы, что обеспечит наиболее эффективное выполнение упражнения и получение лучших результатов.

Выглядит это примерно так. В специально отведенное для тренировки время, тренируете мышцу, не отвлекаясь ни на что другое. Смотрите на секундную стрелку на часах 10 секунд и напрягаете в это время мышцу, затем на 5 секунд расслабление и так далее. Можно включать секундомер на телефоне и отмерять время по нему.

Если же нет возможности заниматься отдельно, то внедряйте занятие в повседневный график - занимайтесь, когда удобно и где удобно. Совмещайте с рутинными делами.

После месяца тренировок лобково-копчиковая мышца станет достаточно натренированной для нашей цели и можно перестать целенаправленно заниматься её тренировкой, но рекомендуется заниматься ею профилактически, чтобы не произошел регресс, и вы не скатились к прежним результатам. Можно внедрить профилактические занятия в повседневную жизнь, как хорошую привычку для поддержания её в здоровом состоянии. Например, заниматься регулярно по пути на работу и обратно или перед отходом ко сну, во время просмотра ТВ - выбирайте сами.

Важное замечание. Здоровая лобково-копчиковая мышца является обязательным условием в достижении поставленной нами цели. Если мышца

будет не развита - у нас не получится полноценно взять под контроль семяизвержение.

Практика

Мы подошли ко второй части наших практических упражнений. Наряду с первым базовым упражнением важность данного упражнения ничуть не меньше.

Суть данного упражнения заключается в непосредственной тренировке навыка отдаления момента семяизвержения, а также в наработке навыков по анализу и управлению сексуальным возбуждением.

Практиковать данную часть можно как после освоения базового упражнения в течение месяца, так и параллельно с освоением базового упражнения по тренировке лобково-копчиковой мышцы. Выбирайте как вам больше нравится.

В целом, до получения устойчивого результата понадобится от 2-х недель до 2-х месяцев в среднем - т.к. конечный результат зависит от цели, от качества тренировок и от начальных данных конкретного человека.

Тренировка длится 25 минут, но она приятная. В идеале - заниматься лучше через день. Можно и каждый день, если есть возможность, но не реже 2-х раз в неделю.

После освоения данного упражнения оно перейдет в разряд неосознанных, и вы будете практиковаться на протяжении всей оставшейся жизни на полном автопилоте.

Для начала немного вводной теории. Чтобы самопроизвольно выбирать момент семяизвержения вам необходимо взять своё сексуальное возбуждение под контроль и управлять им осознанно. Что же управляет им в данный момент?

Триединый мозг

Говорят, что оргазм у женщины в голове. Практически то же самое можно сказать и о мужчинах. Помимо прямых физиологических факторов, львиную долю по значимости воздействия на момент семяизвержения занимает работа мозга и нервной системы.

В целом, человеческий мозг разделяют на три отдельно обозначенных мозга, каждый из которых отвечает за определенный набор присущих ему функций. Поняв, как они работают, вы сможете управлять их работой в определенной степени, и контролировать уровень своего возбуждения и момент семяизвержения.

Рептильный мозг

Рептильный, рептилоидный или, как его ещё называют, ретикулярный мозг располагается на стволе головного мозга наверху позвоночного столба. Это самый древний мозг, который есть у всех животных. Он достался нам от рептилий и ему около 100 миллионов лет.

Рептильный мозг отвечает за функционированием тела. Он “следит” за организмом. Под его ответственностью находятся такие неосознаваемые функции как давление, сердцебиение, дыхание и т.д., а также рефлекс.

Задача рептильного мозга - обеспечить безопасность организма. Например, когда мы случайно дотронулись до горячего чайника, то рептильный мозг берет управление “на себя”, частично подавляя при этом другие отделы мозга.

То есть, когда существует реальная или мнимая угроза для организма, рептильный мозг начинает доминировать, управляя функциями организма, минуя наше сознание.

Что же происходит в момент сильного сексуального возбуждения, когда вы уже готовы кончить? То же самое, что происходит с организмом в момент опасности - вырабатываются огромные дозы гормонов, включая адреналин, повышается давление, учащается пульс, дыхание - поверхностное и частое, напряжены мышцы и т.д. Состояние стресса.

Вы даже можете понаблюдать за собой во время секса и почувствовать, как в момент пика возбуждения рептильный мозг начинает доминировать - теряется часть осознанности, в голове - дымка, всё происходит как бы во сне и наяву одновременно.

То есть рептильный мозг воспринимает такое состояние как угрозу для жизни и, соответственно, стремится взять на себя доминирующую функцию и поскорее покончить с этим, то есть спровоцировать скорейшее семяизвержение. Он “знает” как и “умеет” это делать.

Соответственно, ваша задача - не дать рептильному мозгу доминировать. Как это можно сделать? Воздействуя на симптомы: на давление, пульс, дыхание, напряжение мышц.

Эмоциональный мозг

Эмоциональный или лимбический головной мозг более молодой, нежели рептильный. Этому мозгу в человеке около 50 миллионов лет.

Он работает в тесном взаимодействии с рептильным и отвечает за чувства и эмоции. В нашем случае нас интересует чувство возбуждения и опасности, страха. Эмоциональный мозг не проводит различий между реальным и воображаемым, между прошлым и настоящим или будущим и воспринимает всё в реальном времени.

То есть для того, чтобы контролировать своё возбуждение, вам необходимо контролировать работу лимбической системы, что в конечном итоге скажется и на работе рептильного мозга.

Церебральный мозг

Церебральный мозг также называют корой головного мозга. Это та серая поверхность с извилинами, которую мы представляем, когда слышим о мозге человека.

Это самая массивная, а также самая молодая часть мозга. Ей насчитывают около 2,5 миллионов лет эволюции (в то время когда рептильной части 100 млн.).

Она отвечает за логику, фантазии, творческое мышление, вариативность, предположения, гипотезы и т.д.

То есть, упрощённо, вырисовывается такая картина:

1. Кора головного мозга задаёт первоначальный образ.
2. Под этот образ подстраивается эмоциональный мозг, вызывая соответствующие чувства и состояние тела.
3. По состоянию тела рептильный мозг получает информацию, в каком именно оно состоянии и исходя из этого так или иначе им управляет.

Подводя итог вышесказанному: для того чтобы не дать произойти семяизвержению вам необходимо не дать рептильному мозгу взять на себя доминирующую, управляющую роль, а максимально долго оставлять доминирующей кору головного мозга.

Для этого мы будем воздействовать на рептильный мозг напрямую, через физиологические факторы и косвенно, через эмоциональный мозг, посредством задавания образа корой головного мозга.

Два кита

Для того, чтобы взять под контроль момент эякуляции, вам придется научиться расслабляться, чтобы рептильный мозг не забил тревогу и не взял на себя управление. Для этого у нас имеются два инструмента - расслабление непосредственно лобково-копчиковой мышцы и в целом всего организма, а также глубокое, расслабляющее дыхание.

Расслабление

Если вы обратите внимание, то по мере того, как момент семяизвержения становится все ближе и ближе - лобково-копчиковая мышца напрягается все сильнее и сильнее.

Вам необходимо осознанно ее расслаблять во время полового акта, а также постоянно вести контроль: напряжена ли она и насколько напряжена.

И по мере ее напряжения - постоянно ее расслаблять, хотя поначалу это может быть нелегко, особенно на пике возбуждения. Вы заметите, что расслабляя лобково-копчиковую мышцу и вообще область таза уровень вашего возбуждения будет падать. И наоборот, при напряжении - возбуждение растёт.

Если обратить внимание на минуты, то вы заметите что утренний секс длится в два-три раза дольше, нежели вечерний, хотя уровень возбуждения, как ни странно, в два-три раза выше чем вечером.

На самом деле ничего странного в этом нет. Именно расслабленное состояние лобково-копчиковой мышцы и организма в целом даёт такие результаты. Также утром отсутствует стресс, накопившийся за день, который тоже создаёт дополнительное напряжение в организме.

Напряжение - ваш враг в вопросе преждевременного семяизвержения. Поэтому вы должны подружиться с расслаблением.

Дыхание

Вторым вашим инструментом будет дыхание. Глубокое, медленное, спокойное дыхание брюшной областью. Подобное дыхание расслабляет тело, возвращает осознание, насыщает организм кислородом и нормализует пульс - как раз то, что надо, чтобы рептильный мозг не взял управление на себя.

Упражнение

В данном упражнении мы будем заниматься мастурбацией. Но заниматься будем осознанно. Цель - наработать практические навыки управления собственным возбуждением и, соответственно, семяизвержением.

Вы начинаете мастурбировать, ваше возбуждение начинает повышаться. Теперь ваша задача снизить уровень возбуждения. Как снизить? Расслаблением лобково-копчиковой мышцы и глубоким, спокойным дыханием.

Когда вам удастся снизить возбуждение, вы опять доходите до определенного уровня возбуждения, а затем снова снижаете уровень возбуждения расслаблением и дыханием.

И так повторяете столько раз, сколько успеете за 25 минут тренировки. Но не кончаете! До семяизвержения не доводите! Если

ооочень хочется, то можно “спустить пар” закончив тренировку - по истечении 25-ти минут.

После того, как вы полностью освоите данное упражнение и будете свободно и уверенно его выполнять, можно переходить к практике с реальной партнершей. Можно также совмещать “одиночные” упражнения и упражнения с партнершей, если таковая имеется.

Но если партнерша отсутствует, то это не повод отказываться от упражнения. Здесь очень важна регулярность. Поэтому при отсутствии партнерши занимайтесь в одиночку. Это важно.

Отлично, если вы можете рассказать своей партнерше чем вы занимаетесь и вероятнее всего она вас поймет и положительно оценит это. Но если вы не хотите рассказывать ей об этом, то тоже ничего страшного. Просто вам будет чуть-чуть сложнее.

Пояснения к упражнению

На первый взгляд вышеописанное упражнение кажется простым и, может быть, даже не нужным. Но в нем заключена огромная польза для вас. Это краеугольный камень ваших результатов.

Во-первых, регулярно практикуя данное упражнение вы знакомитесь с собой. Вы узнаете себя и картину своего возбуждения. Так, со временем, вы будете абсолютно ясно, на интуитивном уровне, знать, на каком уровне возбуждения вы в данный момент находитесь, и когда необходимо предпринять корректирующие меры, что есть ключ к управлению моментом семяизвержения.

Во-вторых, упражнение длится 25 минут, и в вашем мозге вырабатывается новый паттерн о том, что занятие сексом - это долго и что вы осознанно контролируете уровень своего возбуждения.

Это очень мощно! Научившись с легкостью снижать уровень возбуждения в течение 25-ти минут вы сможете заниматься сексом так долго, сколько вам необходимо.

На первых порах не стоит поднимать уровень возбуждения слишком высоко, так как есть риск не справиться и потерпеть поражение - кончить. Спешка здесь ни к чему - вы вырабатываете новый, прежде неизвестный вам, навык.

Поэтому не торопитесь - начните с низких уровней возбуждения - чуть-чуть подняли и снижаете, опять чуть-чуть подняли и снижаете...

Когда будете чувствовать себя уверенно на низких уровнях возбуждения - переходите к средним. И лишь когда прочно освоитесь на средних уровнях возбуждения, можно пробовать приступать к высоким.

Будьте осторожны! На высоких уровнях возбуждения есть точка, дойдя до которой вам уже ничего не поможет и неизбежно произойдет семяизвержение. Этой точки надо избегать. Причем всем кажется, что она намного дальше, чем есть на самом деле.

Вам необходимо распознать эту точку, изучить ее и “обходить стороной”. Скорее всего на начальных этапах вы будете срываться и кончать. Это не страшно, т.к. вы осознанно узнаете себя.

Помните, что здесь не бывает плохой тренировки и неудачи — это тоже успех. Если на начальных этапах что-то не получается то знайте, что вы работаете над собой и результаты обязательно будут, в отличие от тех, кто смирился и ничего не предпринимает.

Вначале может показаться очень неудобным, что надо постоянно, буквально в каждый момент, отслеживать свое состояние - уровень возбуждения и степень напряженности лобково-копчиковой мышцы, что отвлекает от секса.

Да, это необходимо. Но это не страшно потому, что такое постоянное осознание присутствует только на начальных этапах.

Со временем этот навык перейдет в разряд автоматических и неосознаваемых, который останется с вами на всю жизнь, как умение плавать.

На начальном этапе начинайте контролировать уровень возбуждения с самого начала полового акта, а не с середины. Потом вам будет легко это делать в любой момент, но пока вы вырабатываете навык - будьте бдительны, чтобы не потерпеть фиаско.

Также очень важно начинать дышать и расслабляться ЗАРАНЕЕ. Очень частая ошибка начинающих - пытаться что-то предпринять, когда уже поздно. Не позволяйте подниматься своему возбуждению очень высоко. Оттуда без навыка нелегко спуститься. Помните то, что не подниматься легче, чем спускаться с высоких уровней возбуждения.

Когда вы сильно возбуждены - вы заметите, что вся энергия вашего организма сосредоточена в этот момент в области таза и стремится вырваться наружу - вы почувствуете там сильнейшее напряжение. Вам необходимо распределить эту энергию обратно - по всему организму. Если

мастурбируете, то можно остановиться и замереть. Если практикуете с партнершей, то тоже можно остановиться или вовсе вынуть. На этапе освоения в этом нет ничего страшного. Потом вам это не понадобится, но сейчас помните - останавливаться и вынимать можно. И расслабление + медленное, глубокое дыхание.

Вы также заметите, что когда возбуждение поднимается дыхание автоматически учащается и становится поверхностным. И в тот момент, когда вы начнете медленно и глубоко дышать животом, то мгновенно почувствуете, как в голове появляется ясность - это рептильный мозг передает бразды правления коре головного мозга, а значит вы на верном пути. Здесь стоит повториться - начинайте дышать и расслабляться заранее! Иначе вам может не хватить времени, чтобы успеть снизить уровень возбуждения до необходимого. Особенно во время страстного секса.

Когда вы достигнете в этом деле мастерства, вы сможете в любой момент снизить уровень возбуждения, но в первое время, пока нет железной уверенности, расслабляйтесь заблаговременно.

Когда вы будете легко и уверенно снижать уровень возбуждения с высоких - внесите разнообразие в практику. Пытайтесь удержать возбуждение на определенном уровне в течение какого-то времени. Вначале несколько секунд, затем увеличивайте время. Вначале низкие уровни возбуждения, затем средние и, в конце концов, высокие.

Сразу стоит предупредить, что занятия в одиночку и занятия с партнершей — это как небо и земля. Поэтому, даже тогда, когда вы будете чувствовать себя довольно уверенными в практике мастурбации, вам потребуется совершенно иной уровень мастерства чтобы все это повторять с реальной партнершей. Это учтите.

Но также помните и о том, что эта трудность контроля во время реального секса с реальной партнершей всего лишь новый горизонт для вас, который вы непременно освоите и будете управляться с собой так же играючи, как и во время занятий мастурбацией.

Вообще занятия с реальной партнершей, да еще когда она ничего не знает о ваших практиках, стоит описать более детально.

Как повысить эффективность?

Чтобы повысить эффективность данной методики, рекомендуется вдобавок к упражнениям подключить таблетки примаксетин. Конечно, если у вас нет противопоказаний и каких-либо побочных.

Примаксетин поможет получать эффект в первые дни тренировок и даст ускорение достижению ваших результатов за счет воздействия на биохимию организма и психологическую составляющую эякуляции. В инструкции написано, что максимальная концентрация достигается через час после приёма. В инструкции также рекомендован приём за 1-3 часа до секса.

Итак, примаксетин - 1 таблетка 30 мг раз в сутки. Я лично считаю, что курс на 3-4 недели будет эффективнее однократного приема.

В отличие от упражнений, примаксетин - условие не обязательное, но рекомендуемое.

Когда всё против вас и ситуация выходит из под контроля.

Как уже упоминалось выше, практика с реальной партнершей требует совсем иной подготовки, нежели индивидуальные упражнения, так как все происходит в реальном времени, и если вы недостаточно качественно прошли предшествующую подготовку, то вам будет очень тяжело. Но только поначалу, так как все решаемо.

Вынимай

Самое главное, на что хочется обратить ваше внимание - останавливаться и вынимать можно. И даже нужно. В первое время, возможно это будет вашей единственной палочкой-выручалочкой.

Дело в том, что по неопытности, практикующие данную систему забываются и полностью отдаются процессу во время секса. Потом, опомнившись, начинают дышать и пытаться расслабить лобково-копчиковую мышцу, но уже поздно! Возбуждение прогрессирует настолько быстро, что успокоиться глубоким и медленным дыханием человек не успевает и терпит поражение.

Также, многим кажется, что лобково-копчиковая мышца расслаблена, но возбуждение растет и уносит человека к окончанию полового акта. Так не

бывает. Достаточно вынуть член и расслабиться на несколько секунд, как вы тут же заметите насколько сильно была напряжена лобково-копчиковая мышца.

Поэтому, как только вы заметили, что ваше возбуждение нарастает, а не падает, и хотя вам кажется, что вы все еще в безопасности - достаньте член и пропустите волну расслабления по всему телу.

Вместе с расслаблением уйдет и возбуждение, и вы продолжите секс на совсем ином уровне возбуждения, где вы будете действительно в безопасности.

Если вы достали, но настолько сильно возбуждены, что возбуждение не уходит, а лобково-копчиковую мышцу уже невозможно полноценно расслабить, то это вам кажется. Дайте себе еще пару секунд чтобы остыть. Или пять секунд, но пусть волна возбуждения отойдет обратно на безопасное расстояние.

В этот момент против вас может быть и ваша партнерша, если она не знает чем вы занимаетесь. Она может быть на пике возбуждения и очень огорчена тем, что вы достали член и все остановилось в самый неподходящий момент. А если вы уже не в первый раз достали член? Девушка в шаге от оргазма может начать кричать на вас, срываться и говорить мол, или продолжай или кончай уже в конце концов. Она вас подгоняет быстрее продолжить акт, пока ее возбуждение, как ей кажется, ее не покинуло. Но подгоняя вас, она не дает вам полноценно расслабиться и снизить возбуждение на достаточно безопасный уровень. Не ведитесь на это! ВЫ решаете доставать или не доставать член, насколько его доставать, останавливаться или нет, замедляться или ускоряться. Она не может лучше вас знать, как вы функционируете - это просто нереально. И если уж вы решили не кончать раньше, чем кончит она, то будьте верны себе и не отступайте.

Ведь в конечном итоге раз вы мужчина - вы контролируете процесс и спрос будет с вас. Если вы продолжите и кончите - вы проиграли. Если, невзирая на ее просьбы продолжать, вы не послушали ее, но затем в нормальном состоянии продолжили акт, удовлетворили ее и лишь потом кончили, то вы выиграли. Вы выиграли оба!

И она это скоро начнет понимать и будет ценить эту мужскую черту в вас. Так что запомните, если надо достать - доставайте. Здесь вы режиссер.

Стоит заметить, что это лишь начало вашего мастерства и доставать член из влагилица партнерши (ради ее же удовлетворения) вы будете все реже и реже. Потом настанет время, когда вы будете доставать 1 раз за акт, потом 1 раз за 2 акта и так далее - вскоре необходимость доставать член отпадёт

вовсе.

Фишки: меняйте позы в момент паузы либо переключайтесь на лайски клитора руками, так вы можете заполнять паузы.

Темп

Не забывайте, что помимо корректирующих мер, таких как глубокое и медленное дыхание и расслабление области таза, у вас в арсенале есть еще один очень мощный инструмент - управление темпом движений. Корректируя его - вы даёте время на расслабление лобково-копчиковой мышцы.

По идее, если вы достаточно качественно практиковались мастурбацией в одиночку, то этот навык должен быть у вас уже автоматизирован. Но если же нет, то помните о нем и применяйте во время секса.

Психология

Некоторым мужчинам очень тяжело удержать себя в момент, когда партнерша уже готова кончить, и они терпят поражение за шаг до победы.

Они так сильно возбуждаются, когда слышат, как женщина начинает неистово стонать, что сами кончают. Даже достав член и успокоившись, вернувшись к сексу и услышав стоны - мгновенно возбуждаются опять.

В этом нет ничего страшного. Вы просто еще не выработали эффективной стратегии, она обязательно появится у вас.

Во-первых, доставайте член из партнерши столько, сколько необходимо.

Во-вторых, сразу после того, как вы достали член, успокоились и продолжили акт, пока ваше возбуждение не успело подняться - не отдавайтесь сексу. Оставайтесь в стороне. Будьте осознаннее - стонет женщина, а не вы. Вы в стороне. Вспомните о делах на работе и максимально нагрузьте логическое полушарие вашего мозга. Например, начинайте вычисления в голове. Наобум, мысленно назовите двузначное число и мгновенно вычитайте из него любое другое, которое придет в голову.

Произведя вычисления в уме, мгновенно, без замедления, прибавляйте или вычитайте от полученного числа еще любое другое, которое придет в голову.

Тут главное - без промедления. Если слишком легко даются вычисления и не получается отвлечься от секса, то считайте трехзначные и так далее, нагружайте мозг быстрее, чтобы вас не затянуло в секс и вы обязательно одержите победу!

В любой момент вы можете взять контроль над своим возбуждением и потом продолжать заниматься сексом столько, сколько вам нужно. Обычно достаточно снизить возбуждение с пикового уровня во время секса один или два раза, чтобы потом продолжить заниматься сексом хоть час, хоть два, хоть три.

Также присутствует такой психологический момент как уверенность. Когда на первых этапах тренировки мужчина во время секса очень бдителен и постоянно остерегается попасть на высокие уровни возбуждения - это играет против него. Обратите внимание: не спокойно контролирует уровень своего возбуждения, а боится перевозбудиться и кончить, поняв что все его труды пойдут коту под хвост.

Это так называемое ожидание неудачи лишь увеличивает шансы получить “негативный” опыт. Здесь важно сменить точку зрения на это. Например, на те же стоны партнерши в момент приближения. К примеру, мысль может быть такой: “Да что за чушь! Чего я опасюсь? Я знаю, когда я готов кончить и в любой момент достану член. Все под контролем. Я спокоен. Я ЗДЕСЬ РЕШАЮ.

В общем вам необходимо найти такую мысль, которая максимально будет резонировать именно для вас по эмоциональной окраске и будет вызывать в вас чувство спокойствия, уверенности и контроля.

Эту мысль можно найти в себе и во время одиночных упражнений мастурбацией.

Бонус.

У некоторых, после полного воздержания длительностью месяц-два, появляются проблемы с применением методики, описанной мной - их возбуждение настолько сильное, что они практически кончают, когда только достают член из трусов.

Далее будут описаны две мощнейшие техники, которые работают как по отдельности, так и дополняя друг друга. При умелом использовании сила этих техник равна всему руководству.

Попробуйте на практике через мастурбацию, чтобы получить практический навык.

Конкретно на практическом случае опишу применение.

Молодой парень - 26 лет. Не пьет, не курит, занимается спортом. Узнав о вреде онанизма - отказался от него полностью, перепутав мастурбацию с бездумной дрочкой. Два месяца жил без секса и без мастурбации. Стал бодрым, энергичным, заряженным, остроумным и весёлым, На этой почве - понравился девушке, очень красивой и сексуальной. Через два дня оказался с ней в постели.

Но когда начался секс - парень понял, что возбуждение настолько велико, что его буквально разрывает и он готов кончить через 10 секунд. Парень вынимает член, чтобы остыть, но вставляя его обратно - возбуждение возвращается к пиковой точке настолько быстро, что у парня начинается паника. Что делать?

Первое

Ничего нового не произошло - просто все усилилось. Причины по-прежнему те же. Необходимо расслабить лобково-копчиковую мышцу и снизить возбуждение.

Во-первых, когда парень вынимал член, то возвращался обратно слишком быстро - возбуждение не успело снизиться до приемлемого уровня и он возбужденным опять возвращался к сексу. По этой же причине и лобково-

копчиковая мышца не успевала расслабиться полностью, а парню казалось, что она как раскалённый уголь и уже не расслабится.

Надо было подождать чуть больше, чтобы мышца расслабилась достаточно хорошо и возбуждение снизилось до безопасного, а не просто снизилось.

Чтобы усилить эффект - необходимо, когда лобково-копчиковая мышца расслабилась, напрячь её на 5-10 секунд, а затем расслабить. Это очень сильно способствует её расслаблению далее в сексе. Эффект усиливается в 5-10 раз! Но не делайте так, когда вы возбуждены и мышца уже напряжена - вы непременно кончите.

Этот парень забыл основное правило - всё предпринимать заранее, и начал паниковать, когда находился уже на вершинах возбуждения, а, как вы помните, оттуда спуститься гораздо труднее, чем не подниматься туда.

Ему необходимо было успокоиться в данном случае ещё до начала секса.

Так что помните, когда мышца вновь напрягается очень быстро - её необходимо напрячь на несколько секунд и расслабить, чтобы в дальнейшем, в сексе, она была расслаблена. Это можно делать и

профилактически, на автопилоте, и во время секса - тогда и не придётся вынимать и останавливаться. НО! Это надо делать заранее, когда внутри у вас “штиль”, а не когда возбуждение начало прогрессировать. Но и здесь можно ещё вернуть всё на место, если не зашли слишком далеко. Например, сделать несколько глубоких вдохов, снизить темп - возбуждение начнет падать. Затем напрячь лобково-копчиковую мышцу на несколько секунд и расслабить. И вот вы уже в норме. Ещё несколько раз напрячь, и вы как за бетонной стеной.

Но бывает и такое, что человек мастерски справляется с расслаблением и его контролем. Но оно постоянно поднимается во время секса и человек устаёт постоянно снижать своё возбуждение, отвлекаясь от секса. Что делать в таком случае?

Второе

Почему же возбуждение постоянно поднимается, вынуждая нас взрываться? Откуда берется возбуждение? Как ответ на реальность? Нет. Возбуждение появляется из мозга.

Мы сами его создаём своими мыслями и фантазиями. Это действительно так. Даже когда Вы занимаетесь сексом - не ощущение трения члена и не прикосновения к её попе возбуждают вас. Вас возбуждают ваши мысли, образы, ассоциации. Ведь по сути - трогать её попу это всего лишь тактильные ощущения. Вы же не возбуждаетесь, когда трогаете мягкий диван (если при этом ничего не фантазируете). А здесь откуда-появляется возбуждение, вы начинаете возбуждённо дышать - включаются ассоциации, и вот вас уносит чувственная нервная система, рациональная отключается и вы кончаете.

Вот здесь то и зарыт камень преткновения. Самое ценное, что Вы сейчас сможете сделать - это убедиться на практике, что это действительно так. Будет ещё лучше, если вы уже воздерживаетесь от секса и мастурбации некоторое время - так ещё интереснее.

Попробуйте заняться онанизмом без фантазий, даже малейших, фоновых. Просто пойдите в ванную, и помастурбируйте на стиральную машину, например. Да, посмотрите какой у неё красивый цвет, какие у неё изящные формы и т.д. Или на раковину, или на унитаз - не важно. Если вы психически здоровый человек, то 100%, как бы вы ни пытались кончить, кончить у вас не получится. А все потому что не было фантазий. Вы не возбуждали сами себя мыслями.

Вот так и в сексе. Может быть вы быстро кончаете, потому что у вас прекрасная фантазия и вы идеализируете женщин, полностью погружаясь в фантазии, даже перевозбуждаясь при этом.

Попробуйте посмотреть на вещи более трезво - выберите в своих фантазиях такую “реальность” занимаясь сексом, при которой ваше возбуждение не будет зашкаливать.

Не получается? Хорошо. Тогда посмотрите на настенные часы. Они сексуальны? Хотели бы вы оттрахать часы? Вот уже и ваше возбуждение вернулось к нормальному уровню и можете продолжать заниматься сексом.

Опять не получается? Тогда перебирайте предметы, обращая на них свое внимание по очереди - это ещё более сильно будет держать вашу логическую часть мозга в тонусе, не давая вам “уплыть”. Как здорово трахать диван, не так ли? А может стенку? А что, если трахнуть журнальный стол? Он такой сексуальный! Нет?

Вот и ваше возбуждение упало ниже некуда, и вы из мира грез и фантазий вернулись в реальный мир, где вы всего на всего занимаетесь сексом.

Вот и весь секрет. На самом деле, попрактиковавшись, использовать эти приёмы очень просто. А потом они становятся автоматическими и неосознаваемыми.

Самое главное, помните - все следует делать заранее. Не преувеличивайте свои силы.

Если у вас что-то не получается - задумайтесь, а может быть стоило начать использовать тот или иной метод пораньше, когда возбуждение было поменьше?

Какой итог?

Вот вы и получили информацию, которая может изменить вашу жизнь навсегда, если вы того пожелаете. Давайте подведем итоги и обратим внимание на некоторые очень важные моменты.

Секрет долгого полового акта в том, чтобы принять корректирующие меры по снижению возбуждения вовремя. Лучше сделать это заранее. Лучше остановиться, чем проиграть.

Помните также о том, что вскоре вам не понадобится останавливаться. Вы осознанно практикуетесь и рано или поздно этот навык станет для вас естественным и станет частью вас. Он будет работать на автопилоте. Вы станете мастером в этом деле.

По мере вашего прогресса вы все яснее будете чувствовать мощь и уверенность. Это доставляет особенное удовольствие.

В определенный момент произойдет что-то вроде мгновенного скачка вперед, и вы поймете, что не станете таким как прежде никогда. В этот момент в вас появится особенная спокойная уверенность, что проблема скорого семяизвержения больше вас не затронет. И тогда вас реально ничто не сможет поколебать во время секса - все станет легким и автоматическим.

Да, искренняя, неподдельная уверенность дает очень многое. Но ее нельзя натренировать мысленно, так как она искренняя и неподдельная. Путь здесь только один - знакомство с собой через вышеописанные практики.

Если нет девушки - все равно тренируйтесь в одиночку. Это важно.

Кто-то освоит эту систему быстро, а кому-то понадобится больше времени. Цифры, приведенные здесь - это усредненные сроки.

Вначале многие впадают в уныние от того, что после определенного времени тренировок не смогли удержаться и кончили через, к примеру, 15 минут, а хотели через 30.

Но они забывают о том, что буквально несколько недель назад они кончали через 5-6 минут занятия сексом и сосредотачиваются на неудачах, а не на успехах.

Не позволяйте подобному состоянию управлять вами. Для этого рекомендуется перед занятием сексом взглянуть на часы и запомнить текущее время. И посмотреть на часы после секса, чтобы засечь время. Также можно посматривать периодически на часы и во время секса - это дополнительно отвлечет вас, а также даст дополнительный стимул. В принципе, если 15 минут вы достигаете легко, то вы на полпути к успеху и вскоре вы полностью овладеете системой.

Если же держаться 15 минут для вас тяжело - продолжайте тренировки. Знакомьтесь с собой, находите новые тонкости и пути, работающие индивидуально для вас. Больше практики и оптимизма. Здесь нечему расстраиваться, так как система работает всегда, для всех и ваш успех неизбежен.

Это реально работающая методика и стоит порадоваться тому, что сейчас она у вас в руках! Вы, так или иначе, на правильном пути.

Рано или поздно наступит кульминационный момент, когда буквально в течение нескольких секунд вы поймете, что больше нет необходимости опасаться преждевременного семяизвержения. Теперь все полностью под вашим контролем и зависит от вашего желания.

Тогда вы по праву почувствуете всю свою силу и мощь. Вопрос неуверенности и опасений о преждевременном семяизвержении будет закрыт для вас навсегда.

На этом все. Теперь дело за практикой и за вашим желанием освоить данную методику. Помните, успех неизбежен!

