

## Comment retarder l'éjaculation précoce ?

On estime que 10% des hommes souffrent d'éjaculation précoce. Certains n'osent pas en parler, de peur d'être jugé. Sur [Ejaculationprecoce.fr](http://Ejaculationprecoce.fr), des méthodes simples à mettre en pratique sont proposées pour que l'éjaculation rapide soit sous contrôle.

### **Une solution non médicale:**

L'éjaculation précoce est une source de conflit au sein du couple. Par manque de patience et perte de désir, cette situation peut mener jusqu'à la tromperie ou la séparation. Pour éviter d'en arriver jusque-là, des méthodes naturelles permettent de retarder définitivement l'éjaculation. Pour vivre une sexualité épanouie, l'homme doit retrouver les bons réflexes et des exercices de contrôle de l'éjaculation vont l'y aider. Les exercices de Kegel entre autres, développés par le gynécologue Arnold Kegel, qui consiste à alterner contraction et relâchement du muscle PC.

Un homme qui a une éjaculation prématurée a une endurance qui peut aller de quelques secondes seulement à 2 minutes. S'il dure entre 3 et 7 minutes, le plaisir pour la femme n'est malheureusement pas toujours atteint sachant qu'elle commence à en prendre au-delà de 7 minutes. Il est nécessaire de reprogrammer son réflexe éjaculatoire de sorte que l'homme puisse résister à une stimulation plus intense. La force de l'érection tient aussi un grand rôle dans le contrôle de l'éjaculation.

### **Pourquoi retarder l'éjaculation:**

Prendre en main ce problème, c'est réagir pour changer une partie de sa vie avec une solution sans contraintes. Retarder l'éjaculation c'est faire vivre à sa partenaire une expérience sexuelle épanouissante, lui faire plaisir, la satisfaire pleinement et surtout lui rappeler qu'elle est désirée.

L'homme qui maîtrise son éjaculation gagne en confiance non seulement dans sa vie sexuelle mais aussi dans sa vie de tous les jours, il se sent bien.

### **Ejaculationprecoce.fr:**

[Ejaculationprecoce.fr](http://Ejaculationprecoce.fr) est un site de conseils destinés à des hommes souffrant de l'éjaculation précoce dont le but ultime est de donner ou redonner la capacité de tenir plus longtemps lors de l'acte sexuel. Chris Coster, conseiller en sexologie, a déjà aidé des milliers de couple à reprendre une vie sexuelle épanouissante. Sa méthode complète de contrôle de l'éjaculation est facile à suivre et décrit étape par étape toutes les techniques à appliquer. Elle permet de mettre fin à l'embarras des hommes en proposant des techniques 100% naturelles pour une amélioration immédiate.

### **About the Author**

L'éjaculation précoce a sa solution. L'application de méthodes simples et de techniques naturelles permet d'en finir avec ce trouble gênant.

<span lang="FR" style="font-size:10.0pt;font-family:&quot;Verdana&quot;,&quot;sans-serif&quot;;

mso-bidi-font-family:Arial;mso-ansi-language:FR">

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)