

## Comment vous débarrasser de votre problème d'éjaculation précoce définitivement

<span style="font-size:11.0pt;line-height:115%;

font-family:&quot;Calibri&quot;,&quot;sans-serif&quot;;mso-ascii-theme-font:minor-latin;mso-fareast-font-family:Calibri;mso-fareast-theme-font:minor-latin;mso-hansi-theme-font:minor-latin;

mso-bidi-font-family:&quot;Times New Roman&quot;;mso-bidi-theme-font:minor-bidi;

mso-ansi-language:FR;mso-fareast-language:EN-US;mso-bidi-language:AR-SA">Aujourd'hui, un homme sur trois est atteint d'un problème d'**éjaculation précoce**.

<span style="font-size:11.0pt;line-height:115%; font-family:&quot;Calibri&quot;,&quot;sans-serif&quot;;mso-ascii-theme-font:minor-latin;mso-fareast-font-family:Calibri;mso-fareast-theme-font:minor-latin;mso-hansi-theme-font:minor-latin;

mso-bidi-font-family:&quot;Times New Roman&quot;;mso-bidi-theme-font:minor-bidi;

mso-ansi-language:FR;mso-fareast-language:EN-US;mso-bidi-language:AR-SA">Si vous êtes incapable de satisfaire votre partenaire parce que vous n'arrivez pas à tenir le temps que vous désirez, alors vous êtes considéré comme un **éjaculateur précoce**. Loin d'être une fatalité, ce trouble sexuel peut être traité et vous pouvez en finir avec votre problème **d'éjaculation précoce** une fois pour toutes. Mais pour arriver maîtriser votre éjaculation, il faut avant tout connaître les causes de l'éjaculation précoce. En fait il en existe plusieurs, mais la cause la plus répandue c'est la pratique de la mauvaise habitude de la masturbation pendant l'adolescence ce qui a affaibli votre muscle pc situé au niveau du bassin. La faiblesse de ce muscle peut être aussi congénitale.

<span style="font-size:11.0pt;line-height:115%;

font-family:&quot;Calibri&quot;,&quot;sans-serif&quot;;mso-ascii-theme-font:minor-latin;mso-fareast-font-family:Calibri;mso-fareast-theme-font:minor-latin;mso-hansi-theme-font:minor-latin;

mso-bidi-font-family:&quot;Times New Roman&quot;;mso-bidi-theme-font:minor-bidi;

mso-ansi-language:FR;mso-fareast-language:EN-US;mso-bidi-language:AR-SA"> Donc vous pouvez le renforcer en appliquant des exercices naturels et progressifs ciblés sur votre muscle pc. Les résultats peuvent se ressentir

<span style="font-size:11.0pt;line-height:115%; font-family:&quot;Calibri&quot;,&quot;sans-serif&quot;;mso-ascii-theme-font:minor-latin;mso-fareast-font-family:Calibri;mso-fareast-theme-font:minor-latin;mso-hansi-theme-font:minor-latin;

mso-bidi-font-family:&quot;Times New Roman&quot;;mso-bidi-theme-font:minor-bidi;

mso-ansi-language:FR;mso-fareast-language:EN-US;mso-bidi-language:AR-SA">en quelques jours. Avec la pratique de ces exercices de façon régulière vous parviendrez progressivement à maîtriser votre éjaculation et au bout de 3 ou 4 semaines **l'éjaculation précoce** prendra fin définitivement. Donc vous pouvez vous exercer par vous-même, dans le confort de votre domicile si vous trouvez gênant d'apprendre à pratiquer ses exercices à l'aide d'un sexologue qui n'hésite pas à facturer des frais exorbitants pour apprendre à son patient comment améliorer sa vie sexuelle. Donc une des premières techniques est de contracter régulièrement votre muscle PC. Vous sentirez instantanément une amélioration après quelques séances d'entraînement.

<span style="font-size:11.0pt;line-height:115%;

font-family:&quot;Calibri&quot;,&quot;sans-serif&quot;;mso-ascii-theme-font:minor-latin;mso-fareast-font-family:Calibri;mso-fareast-theme-font:minor-latin;mso-hansi-theme-font:minor-latin;

mso-bidi-font-family:&quot;Times New Roman&quot;;mso-bidi-theme-font:minor-bidi;

mso-ansi-language:FR;mso-fareast-language:EN-US;mso-bidi-language:AR-SA">Avant de terminer voici quelques astuces que vous pouvez appliquer dès ce soir pour développer votre endurance sexuelle. Variez, multipliez et pimentez vos positions sexuelles durant le rapport sexuel.

Adoptez une position sexuelle qui vous permet de jouir moins vite. La position de « cowgirl » est de loin le meilleur pour un éjaculateur précoce. Vous pourrez faire durer l'acte plus longtemps et votre partenaire peut atteindre l'orgasme plus facilement. C'est une position garantie gagnant-gagnant. Calmez la cadence durant le sexe. Respirez et détendez tous les muscles de votre corps et n'oubliez pas d'y aller doucement. La vitesse est votre pire ennemie lorsque vous faites l'amour à votre partenaire. Prenez du plaisir en allant doucement et surement. Prenez votre temps pendant les préliminaires en essayant de stimuler le clitoris de votre partenaire pour qu'elle prenne plus de plaisir et pour rapprocher la compatibilité de jouissance entre vous deux. Elle a besoin de ces gestes érotiques et elle ne sera que plus satisfaite. Bien sur il existe plusieurs d'autres techniques et astuces tel que la respiration préparatoire, la connaissance du mécanisme de l'excitation et du point non retour, la vessie en compte à rebours etc. Une fois que vous maîtrisez toutes les étapes de l'excitation ainsi que l'apport de connaissance des mécanismes de l'appareil génital masculin vous permet de mieux gérer votre excitation et éliminer le réflexe éjaculatoire.

### About the Author

Développez une INCROYABLE endurance sexuelle dès ce soir et donnez enfin du plaisir !

Cliquez ici: [goo.gl/nD0oK](http://goo.gl/nD0oK)

