

A photograph of a young man and woman embracing on a patterned rug. The man is wearing a white baseball cap and blue jeans, and the woman is wearing denim shorts. They are both looking towards each other. The background is slightly blurred, showing a red cushion and a dark object.

Come durare più a lungo

*l'eiaculazione precoce non
sarà più un problema!*

Rocco Mela

COME DURARE PIÙ A LUNGO

*L'EIACULAZIONE PRECOCE NON SARÀ PIÙ
UN PROBLEMA*

di

ROCCO MELA

Copyright © 2015

AVVERTENZA

Non sono né un farmacista né un medico. Tutto quello che leggerete in questo ebook è frutto di miei studi privati e della mia esperienza, ma in nessun modo le informazioni qui riportate potranno sostituire le diagnosi di sessuologi e medici. Non sono un professionista della salute e questo ebook deve essere inteso come un semplice libro di opinioni personali.

INDICE

[Avvertenza](#)

[Indice](#)

[Introduzione](#)

[1. Cos'è l'eiaculazione precoce](#)

[2. Cause dell'eiaculazione precoce](#)

[Cause psicologiche](#)

[Cause biologiche](#)

[3. Come ritardare l'eiaculazione](#)

[Terapia sessuologica](#)

[Parlate ed entrate in intimità' con il vostro partner](#)

[Allenare il vostro “amichetto”](#)

[Allenare il muscolo pubococcigeo](#)

[Terapia farmacologica](#)

[Antidepressivi](#)

[Creme anestetiche](#)

[Decalogo delle cose da NON fare](#)

[A proposito dell'autore](#)

[Libri dell'autore](#)

[Libri in lingua italiana](#)

[Libri in lingua straniera](#)

[English](#)

[Français](#)

[Español](#)

[Posso domandarti un favore?](#)

[Note Legali](#)

INTRODUZIONE

Siamo al dunque.

Dopo tanto peregrinare, la donna è finalmente tua.

La tieni tra le tue braccia, è vestita di poco o nulla e il desiderio arde tra le lenzuola.

Ti prepari ad una notte di fuoco, ma dopo un paio di minuti, sei già bello che andato.

E così, dopo tutte le fatiche affrontate per arrivare fino a questo momento,

realizzi che non sei proprio quello stallone che pensavi di essere.

Magari, all'inizio, la tua lei sarà lusingata dal fatto che tu eiaculi subito dopo aver dato inizio alle danze, perché penserà di essere ai tuoi occhi molto attraente. Ma questo pensiero durerà poco, e i vostri rapporti sessuali cesseranno ben presto di essere considerati come idilliaci.

Infatti la partner comincerà fin da subito a chiederti che le sue esigenze siano soddisfatte. In particolare ti chiederà che il rapporto duri più a lungo.

Tu inizi con la classica sequenza:

- pensare a cose brutte durante il rapporto (Rosy Bindi, le tasse...)
- chiedere agli amici ricevendo consigli inutili e farlocchi
- comprare su internet pomate e creme magiche che, nel migliore dei casi, non avranno nessun effetto ma, che nel peggiore, ti daranno delle serie irritazioni
- addirittura finirai per ordinare alla tua lei di non toccarti affatto, altrimenti rischi di eccitarti presto e di dar subito fine all'amplesso

Così facendo non farai altro che fare allontanare da te la tua partner, la quale di giorno in giorno diventerà sempre meno gentile e sempre più esigente.

Potrebbe anche arrivare a urlarti addosso di non essere affatto lo stallone che tanto di credevi di essere.

L'epilogo? Il tuo pene entrerà nella vagina in modo minimo, evitando contatti e sfregamenti profondi, nella speranza di durare di più. Ma la tua donna, che ha scoperto il tuo gioco, farà l'esatto contrario, spingendo la sua pelvi verso il tuo pene, cercando di farlo entrare il massimo possibile.

Siamo alle comiche, vero? Inizierete a litigare per il sesso.. strano, no?

L'ultima cosa che avresti voluto che succedesse...

E, come se non bastasse, ti sentirai stressato e colpevole, e le tue prestazioni dureranno ancora di meno.

Ma nulla è perduto, in questa guida ti darò tutti i consigli per far sì che la tua sia soddisfatta di piacere e non inizi invece a cercare altrove chi possa riempirla di gioie.

1. COS'È L'EIACULAZIONE PRECOCE

Non c'è bisogno di vergognarsi; l'eiaculazione precoce è un problema che moltissimi uomini hanno affrontato nella loro vita. Le stime parlano addirittura di un terzo della popolazione mondiale che ha avuto questa disfunzione anche una sola volta nella vita.

Ovviamente, se il problema si manifesta una volta ogni tanto, non c'è motivo

alcuno di preoccuparsi. Tuttavia, se vi trovate spesso nella situazione di eiaculare ben prima che la vostra compagna sia soddisfatta, si può parlare di eiaculazione precoce vera e propria.

In particolare, l'eiaculazione precoce si manifesta quando avviene:

- addirittura prima che voi abbiate toccato la vostra compagna
- e/o prima che l'abbiate penetrata
- e/o poco tempo dopo aver inserito il pene nella vagina

Fino a quando si fa sesso a fini procreativi, il problema non si pone, ma

se invece il sesso lo si fa per divertimento e/o per aumentare il feeling di coppia, bisogna cercare di risolvere questo problema il più presto possibile.

Da un punto di vista prettamente scientifico, non esiste un tempo sotto il quale si possa parlare di eiaculazione precoce, dato che molto dipende dalla vostra partner e dal tempo che ha bisogno per raggiungere l'orgasmo.

Il processo dell'eiaculazione si tuttavia dividere in quattro fasi :

- fase dell'eccitamento, dove si ha un forte livello di piacere sessuale. Usando un gergo medico si ha una contrazione dei vasi deferenti, delle vescicole

seminali e della prostata; nello stesso tempo si è momentaneamente impossibilitati ad urinare, dato che lo sfintere della vescica si è chiuso.

- fase di plateau, dove tale livello di eccitamento sessuale si mantiene costante per un certo periodo di tempo. In questa fase il liquido seminale si sposta nell'uretra prostatica.

- fase dell'orgasmo, dove il piacere sessuale è così elevato che il pene non può fare a meno che eiaculare. Parlando sempre in gergo medico, questa fase consiste nel momento in cui i muscoli genitali si contraggono ritmicamente spingendo fuori dall'uretra lo sperma.

- fase della regressione, dove la voglia

di fare sesso decresce rapidamente fino ai livelli normali, e il pene torna in stato di quiete.

Gli uomini che soffrono di eiaculazione precoce si eccitano facilmente e in modo rapido, avendo una poca o nulla fase di plateau e, di conseguenza, un rapido orgasmo.

In questo modo, il processo si conclude praticamente poco dopo essere iniziato.

Come detto prima, non abbiate paura a parlarne. Molti ne soffrono e, fortunatamente, l'eiaculazione precoce può essere curata.

2. CAUSE DELL'EIACULAZIONE PRECOCE

Un tempo si riteneva che la causa fosse soltanto psicologica, mentre ora sappiamo che il meccanismo che porta a questo disturbo è più articolato e si basa su una complessa interazione di fattori sia psicologici sia biologici.

CAUSE PSICOLOGICHE

Non sono pochi i medici che affermano il fatto che le prime volte in cui si fa sesso possano diventare delle tracce

pesanti con cui confrontarci nei rapporti futuri.

In pratica, è facile soffrire di eiaculazione precoce se durante i primi rapporti si sono avute:

- delle situazioni dove magari si aveva paura di essere scoperti, e quindi si ha avuto fretta di eiaculare

- delle situazioni in cui i rapporti non sono stati ben vissuti ma, anzi, tormentati da sensi di colpa.

Ovviamente, con un senso di colpa, si ha fretta a concludere.

Ma le cause psicologiche non sono riconducibili solamente alle nostre

esperienze avute in passato, ma possono essere trovate in altri tre ambiti:

- ansia: è inutile negare che l'ansia sia la prima delle cause dell'eiaculazione precoce.

Senza entrare nei dettagli, l'ansia è una malattia che ti corrode vivo, e una manifestazione di questa malattia è la famosa ansia da prestazione che non fa altro che peggiorare le cose, facendoti schizzare il liquido seminale in pochissimo tempo. C'è addirittura chi a causa dell'ansia non riesce a raggiungere l'erezione e, nei pochi momenti in cui è in tiro, ha una folle fretta di eiaculare.

- stress: lo stress emotivo o mentale in

qualsiasi campo della vostra vita può ovviamente contribuire all'eiaculazione precoce, dato che lo stress vi impedisce di rilassarvi e di godervi tranquillamente il rapporto.

- problemi relazionali: se durante le relazioni passate non avete avuto di questi problemi, ossia siete riusciti a soddisfare il desiderio della vostra donna, è molto probabile che nel nuovo rapporto ci sia qualcosa che non vada a livello di affinità di coppia.

CAUSE BIOLOGICHE

Di seguito le più comuni cause

biologiche che portano all'eiaculazione precoce:

- un livello anomalo degli ormoni presenti nel corpo
- un livello anomalo dei neurotrasmettitori (presenti nel sistema nervoso)
- alcuni specifici problemi alla tiroide
- presenza di infiammazione o infezione alla prostata o all'uretra
- caratteristiche genetiche
- danni al sistema nervoso, a causa di traumi o interventi chirurgici
- crisi di astinenza da sonniferi o da ansiolitici
- disfunzione erettile: se avete problemi

a mantenere o raggiungere l'erezione,
potreste essere portati, anche
inconsiamente, a concludere
precocemente il rapporto

3. COME RITARDARE L'EIACULAZIONE

Quando si parla di ritardare l'eiaculazione precoce abbiamo due possibilità :

- seguire una terapia sessuologica
- seguire un terapia farmacologica

La combinazione di tutte e due le terapie è spesso la soluzione migliore.

TERAPIA SESSUOLOGICA

Non per forza la terapia sessuologica deve essere vista come un tabù o qualcosa di complicato.

Infatti il sessuologo potrebbe semplicemente consigliarvi di masturbarvi un'ora (al massimo due) prima del rapporto che avrete con la vostra donna, in modo da poter durare più a lungo.

Un altro consiglio che potrebbe darvi il sessuologo potrebbe essere quello di lasciare stare per un po' di tempo il sesso vero e proprio, concentrandovi invece su altre fantasie, giochi e preliminari erotici, per poi arrivare al momento della penetrazione molto più rilassati.

*P*ARLATE ED ENTRATE IN INTIMITA' CON IL

VOSTRO PARTNER

Più comunicherete con il vostro partner, più capirete le esigenze della vostra donna e meno sarete soggetti ad ansia. La prima cosa da fare, nel caso in cui il vostro rapporto non sia soddisfacente, è infatti quella di parlare con il vostro partner, in maniera calma e serena.

Ad esempio, è inutile negare che la donna ha bisogno di un tempo più lungo per raggiungere l'orgasmo, e questa esigenza, se non ben chiarita e compresa, può causare tensione e portare al rischio di avere una eiaculazione precoce.

Quindi partite dal presupposto di abbandonare fin da subito l'idea di fare

direttamente sesso (vagina-pene-vagina). Non funziona così, dimenticate i film porno insomma.

Insomma, cercate di concentrarvi il meno possibile sul fatto di far raggiungere alla partner l'orgasmo.

Fatevi invece consigliare da lei, per sapere cosa la stuzzica al di là della penetrazione propriamente detta. Datele piacere con i preliminari che a lei piacciono e fatela "scaldare" per bene. Sotto questo punto di vista, un buon lavoro orale fa miracoli

Ricordate inoltre che più entrerete in intimità con una donna, più lei sarà portata a raggiungere in tempi brevi l'orgasmo.

Inoltre, cambiare spesso posizione vi aiuterà a prendere tempo e a “dimenticarvi” della vostra eccitazione.

Infine anche le donne hanno bisogno di tempo per conoscere appieno il loro corpo. A grandi linee, intorno a 30 anni una donna è abbastanza navigata per sapere cosa le piace o meno, ma non prima di quest'età’.

ALLENATE IL VOSTRO “AMICHETTO”

Masturbarvi con calma vi aiuterà parecchio quando farete l’amore.

In pratica, quando mi masturbate, avvicinatevi al punto di “non ritorno” il

maggior numero di volte possibili, fermandovi poco prima di eiaculare.

Se riuscirete a giocare con il vostro “amichetto” per una buona mezz'ora per volta, “lui” sarà già abituato a resistere quando dovrà affrontare ben altri campi e non più la vostra mano.

Un consiglio: se terrete i testicoli il più lontano possibile dal glande, tirandoli indietro, bloccherete momentaneamente l'eiaculazione. Infatti, quando si eiacula, i testicoli si spostano in avanti.

ALLENATE IL MUSCOLO PUBOCOCCIGEO

Il muscolo pubococcigeo (che in poche

parole è quello usato quando trattenete la pipì), può anche essere usato per bloccare l'eiaculazione, semplicemente contraendolo.

Ovviamente dovrete esercitarvi, e tanto. Iniziate mentre dovete urinare, provando a fermare la pipì.

In seguito, esercitatevi anche in altre situazioni, continuando a contrarlo. Questi esercizi renderanno il muscolo più reattivo e più tonico.

Ripetete gli esercizi almeno 10/15 volte al giorno, per circa un mese.

Cercate di non contrarre i muscoli dell'addome, dei fianchi o dei glutei, ma solo il muscolo pubococcigeo. Cercate di effettuare l'esercizio quando il pene è

in posizione eretta o semi eretta.

La cosa migliore di questo esercizio è che si può fare ovunque.

In un primo momento è meglio fare gli esercizi sdraiati, in modo da avere poco carico sui muscoli. Una volta trovato il muscolo pubococcigeo, stringetelo e tenetelo compresso per quattro secondi. Poi rilassatevi.

Più volte ripeterete l'operazione durante il giorno, più velocemente noterete i risultati.

Dopo il primo mese dovrete notare dei miglioramenti. Ma potrebbero essere necessari fino a tre mesi per ottenere miglioramenti significativi.

TERAPIA FARMACOLOGICA

Sono stato molto combattuto se inserire o meno questo capitolo.

Come scritto all'inizio dell'ebook, vi consiglio assolutamente, prima di fare di testa propria, di consultare il vostro medico di famiglia, che saprà sicuramente garantirvi un percorso professionale al problema.

Tuttavia, a puro titolo informativo, ho ritenuto giusto riportare alcune possibilità farmacologiche usate per risolvere il problema dell'eiaculazione. Parlerò quindi di antidepressivi e di

creme anestetiche.

ANTIDEPRESSIVI

Alcuni antidepressivi hanno come effetto collaterale quello di ritardare l'orgasmo, ed è proprio per questo motivo che alcuni medici potrebbero consigliarvene l'uso.

Non sarete obbligati ad assumerli ogni giorno. Una dose non troppo elevata poche ore prima del rapporto potrebbe essere più che sufficiente.

Ma mi preme dirvi di considerare questa opportunità solo come estrema ratio, dato che gli antidepressivi portano con sé molti effetti collaterali, tra i quali

nausea, fauci secche, torpore, sonnolenza e anche - paradossalmente - la diminuzione del desiderio sessuale.

CREME ANESTETICHE

I profilattici ritardanti aiutano tanto ma, in base al grado di intimità che avete con la vostra partner, potreste decidere di fare sesso senza preservativo.

In questo caso potreste decidere di usare, spalmandole sul pene, delle creme che contengono lidocaina o prilocaina, due tipi di anestetici.

Imparerete a scegliere il giusto dosaggio con l'esperienza. Se mettete troppa crema, non sentirete più piacere e non

manterrete l'erezione.

Se ne mettete troppo poca, al contrario, non avrete il risultato sperato.

Applicate la crema prima del rapporto e fate in modo che venga assorbita completamente dalla pelle del vostro pene, in modo da non causare, indirettamente, una diminuzione di sensibilità da parte della donna.

DECALOGO DELLE COSE DA NON FARE

1 - Consumare pasti abbondanti: con lo stomaco pieno non sarete al top della forma

2 - Nascondere il problema: più

nascondete il problema più questo causerà ben più seri problemi alla vostra relazione

3 - Non parlare con la partner: se non comunicate e non vi fidate della vostra donna, forse dovrete rivedere la concezione che avete del vostro rapporto

4 - Posticipare la visita medica: se il problema diventa serio e ricorrente, consultate subito il vostro medico

5 - Sedentarietà e tabagismo: un fisico in salute e atletico dura molto di più a letto che di un corpo flaccido e malato

6 - Tossicodipendenza: tutte le droghe, da quelle leggere a quelle pesanti, possono causare disfunzione erettile ed

ejaculazione precoce

7 - Diabete non controllato

8 - Pensare ad altro durante il sesso: come detto prima, pensare a Rosy Bindi non aiuta affatto, e non vi fa godere il piacere intimo con la vostra partner.

9 - Credere che la donna raggiunga il piacere solamente con la penetrazione

10 - Non informarsi: basta fare un giro su internet per sapere che la durata media di un rapporto, prima di arrivare all'ejaculazione, è compresa tra i due e i dieci minuti.

A PROPOSITO DELL'AUTORE

Rocco Mela, classe '83, Laurea in Sociologia, Master in Amministrazione Aziendale.

Al posto di mettere su famiglia, dal 2008 gira l'Europa alla ricerca del lavoro e del Paese ideale.

Dopo Italia, Francia, Inghilterra, Irlanda, Polonia,

Ungheria, Spagna e Portogallo, 5 lingue parlate e

tantissime storie da poter raccontare quando sarà

vecchio, non ha ancora deciso di fermarsi.

Prima Citazione preferita:

“L’esperienza è una maestra severa, ma impari. Mio Dio se impari!” - Clive Staples Lewis

Facebook:

<https://fb.me/roccomelascrittore>

Email: roccomela@outlook.com

Amazon: www.amazon.com/author/roccc

LIBRI DELL'AUTORE

Tutti i libri dell'autore sono presenti su Amazon:

<https://www.amazon.it/l/B00J9MMPHQ>

LIBRI IN LINGUA ITALIANA

- **Le regole della felicità:** otto regole per avere tanta gioia di vivere
- **Il colloquio di lavoro vincente:** come rispondere alle 100 domande più frequenti che ti faranno i selezionatori
- **La storia di Luca Di Marco:** il

fondatore del popolo di Seattle

- **La dipendenza da Internet**

- **Nozioni di Economia Politica:** sintesi e ripasso

- **Storia della prostituzione a Caltanissetta:** decennio 1943-43

- **Come durare più a lungo:**

l'eiaculazione precoce non sarà più un problema

- **La previsione degli effetti:** come cambia il Progetto di Provvedimento e il Procedimento Amministrativo con la legge 241 del 1990

- **Disoccupato Mai:** tutto quello che devi sapere per non restare mai senza lavoro!

- **Lineamenti di Procedura Penale:**
sintesi e ripasso
- **Le influenze del Codice Napoleonico e del BGB tedesco sul Codice Civile Italiano:** sistemi giuridici comparati
- **Lineamenti di Diritto Penale**
- **La protezione mafiosa in Sicilia:**
analisi sociologia del fenomeno
- **Fondamenti di Informatica e di Information Technology:** manuale di alfabetizzazione informatica
- **Diventare Croupier con la Cerus:**
Storia di una scelta
- **Fare il Croupier grazie alla Cerus:** la testimonianza di chi è stato con noi
- **Il Mobbing:** come difendersi dagli

stronzi

LIBRI IN LINGUA STRANIERA

ENGLISH

- **Job Interview FAQ**: the most common questions with the perfect answer!

- **Mixed Problem Solving**

Methodology: all the techniques in one book

FRANÇAIS

- **Déménager à Liverpool**: un guide rapide et utile pour profiter tout de suite de la ville des Beatles!

ESPAÑOL

- Gestión de Proyectos Multilaterales:
todos los pasos de la elaboración de un
proyecto

POSSO DOMANDARTI UN FAVORE?

Se questo libro ti è piaciuto e lo hai trovato utile, sarei molto contento se tu potessi postare un commento o una breve recensione su Amazon.

Leggo personalmente tutte le recensioni, in modo da poter scrivere quello che veramente i lettori vogliono e che stanno cercando.

Grazie per il tuo supporto!

NOTE LEGALI

Questo libro e tutti i suoi contenuti sono protetti dal diritto d'autore e da ogni altro diritto di proprietà intellettuale.

È vietata la riproduzione, in tutto o in parte, in qualsiasi forma, dei suoi contenuti, senza il consenso espresso in forma scritta dell'autore.

Salvo che sia espressamente indicato il contrario, tutte le persone (compresi i loro nomi e le immagini), i marchi registrati e le immagini dei prodotti di terzi, i servizi e/o i luoghi presenti su

questo libro non sono in alcun modo associati, legati o affiliati all'autore e non si deve fare affidamento sull'esistenza di tale collegamento o affiliazione.

Tutti i marchi registrati/nomi presenti su questo libro appartengono ai rispettivi titolari.

L'autore non si assume alcuna responsabilità circa l'accuratezza e la completezza dei contenuti pubblicati, fatto salvo quanto diversamente previsto dalla legge.

Queste Note Legali sono regolate dalla legge italiana.
