

Ejercicios de inicio y parada

Se basa en el concepto de tomar conciencia del “punto de inevitabilidad eyaculatoria”, que es el instante del proceso de excitación en la respuesta sexual masculina tras el que se eyacula inevitablemente.

La meta fundamental consiste en lograr altos niveles de excitación sin eyacular.

Es necesario llevarla a cabo por etapas respetando los ejercicios y requisitos que permiten pasar de una etapa a otra.

Primera etapa

ESTIMULACION MANUAL

Se aconseja realizar una sesión diaria de 1 a 4 días por semana evitando eyacular demasiadas veces para no perjudicar la potencia sexual.

Se recomienda realizar esta técnica a solas durante los tres primeros meses.

Si se consigue avanzar en el control de la eyaculación y trascurrido este periodo se puede practicar el método en pareja.

FASES

1ª FASE: Preparación

Buscar un lugar donde no sufra interrupciones, realizar técnicas de relajación o concentración, debe mantenerse con ánimo relajado sin expectativas ni exigencias, puede ambientar con música.

Los resultados pueden demorar en llegar no debe frustrarse.

2ª FASE: Erección sin excitación

Comenzar con estimulación lenta, en cara interna de muslos sobre el escroto y tallo de pene evitando la estimulación directa del glande, con el objetivo de alcanzar la erección sin excitación o con la menor posible.

Durante esta etapa la meta no es el placer, el orgasmo o la eyaculación, sino lograr la erección sin peligro de eyacular.

3ª FASE: Arranque

Una vez alcanzada una erección con rigidez suficiente para realizar un coito, se acrecientan suave y lentamente la intensidad de la estimulación con el fin de aumentar ligeramente la excitación

4ª FASE: Parada

Al experimentar un ligero aumento del grado de excitación , se realiza una “parada”, es decir se abandona la estimulación manual y se toma conciencia de cómo va disminuyendo la excitación.

Antes de que desaparezca la erección por completo y a medida que disminuye la excitación, se vuelve a repetir la fase 2 y 3.

Se harán todos los ciclos (fase 1-4) que sean posibles, hasta que tenga la sensación de no poder continuar el ejercicio sin eyacular. A medida que se realiza el ejercicio debería aumentar el número de ciclos que se pueden practicar sin eyacular.

OBJETIVOS DE LAS PRIMERA ETAPA

- Tomar conciencia del “punto de inevitabilidad eyaculatoria” percibiendo las sensaciones que preceden al instante de la eyaculación inminente para poder realizar una “parada”.
- Aunque al principio en la fase 4 se necesite la desaparición por completo de la erección para disminuir la excitación, con la practica el descenso de la erección debe ser el menor posible. Esto depende mayormente de lograr fases de relajación más profundas y tomando conciencia del propio grado de excitación
- Incrementar el número de ciclo en cada sesión progresivamente.
- Durante esta etapa se busca conseguir el mayor número de ciclo intentando alcanzar altos grados de excitación y de erección, sin haber eyaculado mejorando así el control eyaculatorio y la potencia sexual.

