Comment durer au lit ? - 1/1

Le gros problème est lorsque l'on fait l'amour et de durée longtemps. Voici comment faire durée très largement le plaisir, je l'ai testé et ça marche.

En effet le gros problème et pour beaucoup de gars de tenir longtemps bon perso moi je me plaignais pas mais vous savez comment c'est plus on prend du plaisir plus on en veut alors j'ai emprunter un livre à mon meilleur pote.

Celui-ci expose une technique très simple et accessible à tous pour retenir son éjaculation le plus longtemps possible. Il existe en effet un muscle, le périnée, qui, en se contractant, peut stopper l'éjaculation. C'est en effet lui qui la retarde mais comme beaucoup de muscles si celui-ci n'est pas stimulé il n'est pas très efficace.

Pour cela plusieurs solutions existent la plus simple car plus personnel consiste à le muscler lorsque l'on va uriner. En effet l'urine et le sperme passent tous 2 par le même canal. Pour cela il suffit lorsque l'on urine de se retenir plusieurs fois pendant environ 1 à 2 secondes à chaque fois dans la pratique donc on se retient d'uriner pendant 3 fois en moyenne par petite pose de 1 à 2 secondes. Cette pratique même si elle paraît hasardeuse est le plus efficace puisque même si elle doit se faire durant 2 semaines pour voir apparaître les premiers effet, donc un temps long elle apporte des garanti de confidentialité par rapport à l'autre méthode.

La seconde consiste à le faire avec sa petite amie en effet lorsque l'on ressent que l'éjaculation va bientôt intervenir il faut arrêter l'acte et reprendre un foi un peu clamer cela est en effet plus efficace mais malheureusement nettement moins agréable pour l'autre personne et puisque le but et pour beaucoup de faire plaisir à son amie sans pour autant la gêner et même sans lui montrer la moindre difficulté de notre part cette méthode reste à conseiller aux couples déjà existant.

Bien sûr un muscle plus muscler permet aussi de ressentir plus de plaisir et de sensations ce qui n'est pas pour déplaire à noter tous de même que cette méthode n'est pas une solution miracle mais belle et bien une méthode pour améliorer ces performances sexuels.

Je tiens à rappeler que pour qu'une relation sexuelle apporte du plaisir le principe du consentement de tous les participants est indispensable, de plus un âge conséquent qui respecte le développement total du corps de chacun est souhaitable.