Caro leitor

Este livro foi criado exclusivamente para você, que em situações extremas, busca soluções para um problema que atinge **1 em cada 6 homens** no Brasil. No objetivo de orientar nossos leitores a conseguirem **tratar** de vez o problema da Ejaculação Precoce, produzimos este livro com exercícios práticos e alimentações diárias. Os exercícios que se encontram nestas páginas são cientificamente comprovadas e tendem a trazer **resultados imediatos**, contanto que pratique todas as dicas constantemente.

Além disso, procuramos alguns clientes que já acompanham o nosso trabalho há alguns anos e que também já fizeram consultorias online conosco para tratamentos similares, e cerca de 93,6% de todos eles tiveram resultados positivos sobre os **exercícios + alimentação** balanceada que este livro ensina.

O conteúdo foi criado sob vários cuidados e pesquisas árduas de mercado para garantir os melhores resultados aos nossos clientes. Nosso objetivo é simplesmente fornecer soluções fitoterápicas, ou seja, suplementos naturais sem componentes químicos que trazem efeitos colaterais a longo prazo.

Não há necessidade de prescrição médica e outros gastos desnecessários com receitas mirabolantes que não trazem resultado algum. Os exercícios podem ser feitos em casa na hora que achar melhor e o suplementos naturais super baratos - mais baratos que uma lata de cerveja.

Por fim, obrigado pela confiança no conteúdo. Aguardamos ansiosamente pelo seu resultado, e para qualquer dúvida, envie-nos um email para contato@sexologiamasculina.com.br. Sempre nos contate quando for possível e sinta-se á vontade para explorar outros conteúdos também disponibilizados em nosso site.

Boa leitura.

Equipe SEXOLOGIA MASCULINA.

O QUE É EJACULAÇÃO PRECOCE?



A **Ejaculação Precoce** é uma disfunção que ocorre na ejaculação, levando o homem a ejacular mais rapidamente durante uma relação sexual. Por isso, ela pode ser classificada de duas formas:

VITALÍCIA ou ADQUIRIDA

O QUE ISSO SIGNIFICA?



A Ejaculação Precoce do tipo **VITALÍCIA** ocorre quando o homem enfrenta o problema desde a sua primeira experiência sexual. Por isso, é caracterizada por uma ejaculação que ocorre sempre ou quase sempre antes do início da relação sexual ou dentro de 2-3 minutos após a penetração vaginal.

Além disso, há incapacidade de conseguir retardar a ejaculação precoce em quase todas as relações, levando a quadros ainda mais graves. Os sintomas principais de homens que sofrem por ejaculação precoce do tipo vitalícia são:

- Angústia;
- Incômodo;
- Crises repentinas de ansiedade antes do ato sexual;
- Complexo de inferioridade;

- Insuficiência;
- Frustração;
- Depressão Crônica;

Contudo, a Ejaculação Precoce do tipo **ADQUIRIDA** é caracterizada quando o homem desenvolve a ejaculação durante algum período da vida. Nesse caso, o homem logo percebe uma redução da ejaculação para 3 minutos ou menos logo após a penetração vaginal.

HÁ UMA CAUSA PARA ISSO?



E a resposta que vale um milhão de reais é: NÃO EXISTE UMA CAUSA.

Pesquisas atuais ainda não conseguem saber com precisão a causa para a ejaculação precoce, mas se pode prever que a maior incidência de ejaculação precoce ocorrem entre homens que:

1. Perderam recentemente algum ente querido;
2. Possuem problemas com vícios (cigarros, bebidas e drogas em geral);

3. Possuem problemas como ansiedade, depressão e crises de pânico;
4. Utilizam medicamentos para tratamento de calvície;
5. Não praticam atividades físicas regularmente;



Alguns especialistas dizem que a ejaculação precoce pode estar ligada a fatores genéticos, ou seja, o problema é repassado de pai para filho. Já outros acreditam que possa existir um "*desequilíbrio químico ou alterações de sensibilidade nos receptores do cérebro de alguns homens*."
Fonte: International Society for Sexual Medicine (http://www.issm.info)

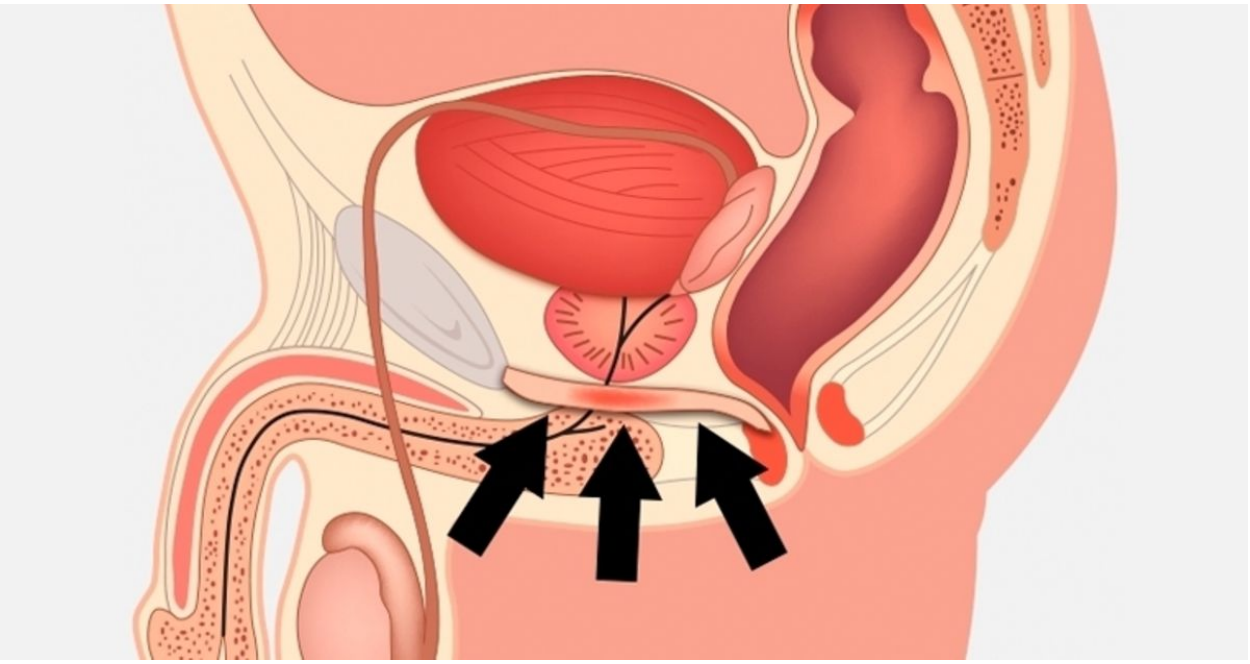
Contudo, existem exercícios práticos e analisados sob pesquisa que comprovam a eficácia no tratamento de ejaculação precoce. Sabemos que existem infindáveis técnicas na internet que garantem resultados imediatos para o problema, porém antes de qualquer ação, precisamos estar atendo a veracidade dessas informações.

Por isso, selecionamos os exercícios mais confiáveis e que garantem resultados rápidos e com consistência. Preparado? Então vamos lá.



EXERCÍCIO 1

POMPOARISMO



Neste livro iremos abordar o pompoarismo de forma simples e concentrar apenas nos exercícios, mas se você quiser saber mais sobre a técnica, fizemos um post exclusivo sobre ele, é só acessar aqui.

Para dar início a técnica de Pompoarismo, você precisa estar urinando. Durante esse processo, você deve:

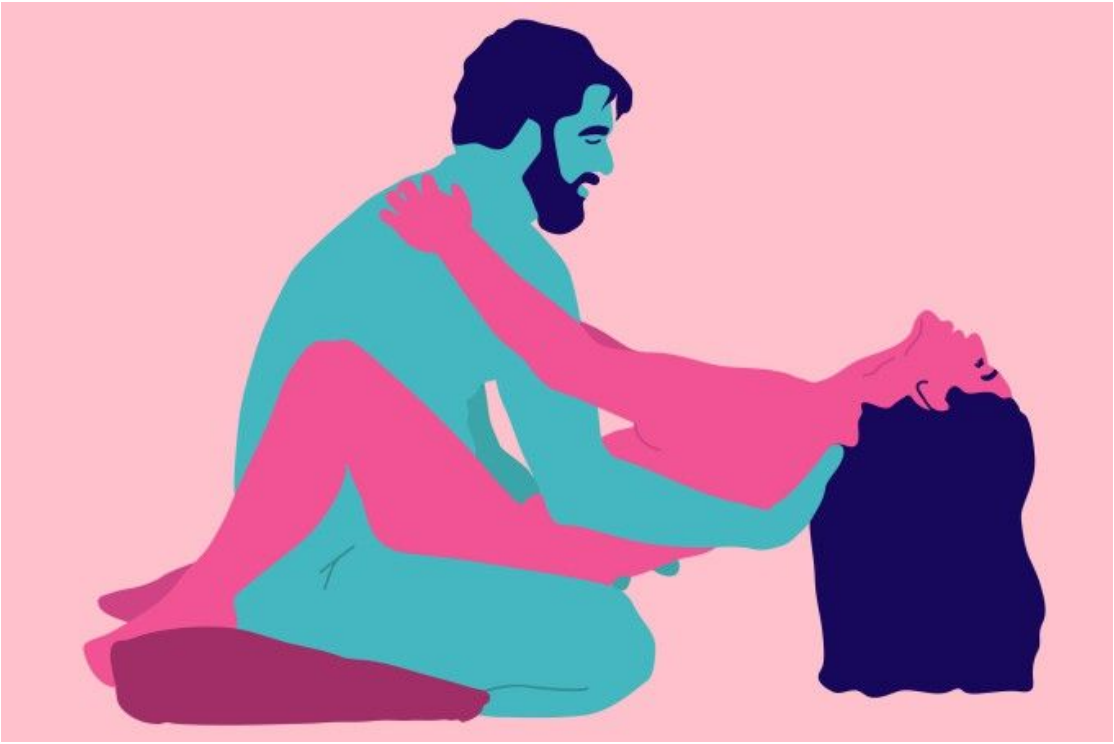
1. diminuir o jato da urina no momento da micção para conseguir identificar o músculo que deve ser trabalhado;
2. contrair o músculo que foi identificado no momento em que parou o jato da urina;

A contração deve ser feita por bastante força, mas não ao ponto de machucar. Inicialmente, pode ser difícil identificar o músculo e a contrair. Póde ser que consiga contrair por cerca de 1 segundo (o que já é normal), porém com tempo e prática, você poderá contrair por mais tempo.

A finalidade do pompoarismo é fazer com que consiga controlar a musculatura, e dessa forma, quando a vontade de ejacular começar a chegar, você consiga simplesmente dizer **“não quero ejacular agora”** e conseguir estender o sexo um pouco mais.

EXERCÍCIO 2

APERTA E SOLTA



Assim como no Pompoarismo, neste exercício você deve avisar a sua parceira quando estiver prestes a ejacular e parar imediatamente a estimulação sexual.

Ou seja, quando sentir a ejaculação se aproximar, aperte firme (mas sem machucar) o final do seu pênis (onde se junta á glande) e fique assim por alguns segundos. Isso pode ser feito até você querer decidir quando irá ejacular.



Para deixar o clima ainda melhor, peça a sua parceira que faça isso para você. Esse método é extremamente eficaz e vai te poupar os bolsos com aqueles remedinhos caros de farmácia que não dão em nada.

EXERCÍCIO 3

TÉCNICA STOP-AND-START



Essa técnica é super simples e se resume em basicamente você estimular o seu pênis até que você esteja prestes a ejacular e depois PARAR. Você pode simplesmente fazer uma pausa parando o movimento do pênis dentro da vagina ou retirando completamente o seu pênis para reduzir um pouco a ereção.

Depois de alguns segundos (ou minutos) de tempo de recuperação, você pode voltar á relação sexual e prolongar o sexo até onde quiser ou até onde sentir-se confortável. Refaça o exercício acoplado aos suplementos que serão indicados logo mais a frente e verá que a técnica é extremamente eficaz.

EXERCÍCIO 4

MASTURBAÇÃO



Isso mesmo! Você não leu errado! Masturbe-se antes de iniciar qualquer relação sexual, já que sabemos que aquele tesão se esvai na primeira ejaculação.

Se masturbando antes da ejaculação, você poderá entrar no jogo mais aliviado e menos ansioso, já que após a ejaculação o cérebro libera serotonina.

Durante a penetração vaginal, você estará menos propenso a ejacular rápido, e conseguirá prolongar o sexo de uma forma ainda melhor.

Para deixar tudo ainda mais agradável, converse com a sua parceira e veja se não existe a possibilidade dela te masturbar e fomentar a sua primeira ejaculação, antes de iniciarem o sexo propriamente dito.

PRODUTOS E SUPLEMENTOS FITOTERÁPICOS (NATURAIS)

Agora vamos enumerar alguns produtos e alimentos naturais que aceleram o tratamento de ejaculação precoce juntamente com os exercícios citamos acima. Eles precisam agir em conjunto, ok? Faça uso dos exercícios diariamente e suplemente de acordo com o seu tempo livre.

1. MACA PERUANA



Esse pó milagroso na sua dieta é imprescindível para o tratamento de ejaculação precoce. A maca peruana é um vegetal crucífero e nativo da região Andina no Peru. Suas propriedades etnomedicinais estão relacionadas á fertilidade e a vitalidade, pois equilibra a disfunção hormonal, controla a ansiedade, o estresse e aumenta o sistema imunológico.

Como tomar?

Simples! A dose recomendada por dia é de aproximadamente 3000 mg, dividida em três vezes e tomadas durante as refeições até no máximo de 4 meses.

Pode ser consumida como um alimento, na forma de raíz ou pó, podendo também ser adicionada na preparação de pratos ou bebidas, por exemplo, na proporção de duas ou três colheres de chá.

Antes de mais nada, é recomendável consultar um nutricionista caso o seu problema possa ser grave ou achar que precise de acompanhamento, ok?

Se quiser saber mais sobre a maca peruana e seus benefícios, leia o post sobre os benefícios da maca peruana no tratamento de ejaculação precoce.

2. MEL OU CHOCOLATE



Tanto o mel quanto o chocolate são responsáveis também por elevar os níveis de serotonina, e devem ser incluídos a lista.

No caso para tratamento, recomendamos que o mel seja tomado pela manhã, junto com fruta ou castanhas.

O chocolate, por sua vez, deve ser consumido com moderação, e dê sempre a preferência às variantes mais escuras e com maiores quantidades de cacau, já que não possuem tanta gordura e são mais benéficos para o coração.

3. Chá de Camomila + Açafrão



Como sabemos, a Camomila possui diversas propriedades naturais e medicinais que auxiliam na diminuição da ansiedade no corpo. A sensação de *“calmaria”* que a camomila traz é provocada por suas folhas, diminuindo a ansiedade e trazendo relaxando antes da relação começar de fato.

O açafrão, no entanto, possui propriedades anti-inflamatórias, e fazendo a mistura desses dois ingredientes especiais, temos um remedinho natural para ejaculação precoce.

Como fazer?

Ferva a água e misture as folhas de camomila + meia colher de açafrão. Utilize mel para adoçar ou qualquer outro ingrediente que você já utiliza para adoçar.

4. XtraGEL ou HotGEL



Esse é o mais famoso pela internet e aparentemente tem conquistado muitos homens que precisam de uma melhoria rápida no processo de ejaculação precoce. De acordo com nosso especialista, que é um dos colaboradores da *SEXOLOGIA MASCULINA,* os resultados obtidos pelo hotGel são excelentes, não possui efeitos colaterais, e por ser tratar de apenas um gel com propriedades naturais, não necessita de prescrição médica.

Fizemos um post com alguns depoimentos de nossos clientes que utilizam o produto há mais de dois anos. Você pode ler os depoimentos dos nossos rapazes clicando aqui.

De acordo com a nossa demanda, 4 em homens utilizam o **XtraGEL** no tratamento de ejaculação precoce e garantem resultados incríveis já nas primeiras relações. Mas claro, isso pode variar de pessoa para pessoa.

Para acessar o produto e adquirir um super desconto na compra, clique na imagem abaixo:



Agradecimentos



Agradecemos a você, caro leitor, por colaborar com a produção deste e-book. Durante nosso percurso, havíamos recebido vários e-mails nos solicitando a criação de um tutorial para auxílio de nossos clientes na busca de tratamentos eficazes para ejaculação precoce.

E com muito trabalho e pesquisa, desenvolvemos este pequeno E-Book para que possa acessá-lo quando estiver com alguma dúvida sobre os principais exercícios e os principais suplementos recomendados por nossos especialistas do mercado.

Obrigado pela leitura!

Siga-nos nas redes sociais

YouTube facebook

WWW.SEXOLOGIAMASCULINA.COM.BR

© All rights reserved


SEXOLOGIA
MASCULINA
O Guia Definitivo
Para Tratamento De
Ejaculação Precoce
© All Rights Reserved