



**COME DURARE  
DI PIÙ  
A LETTO**

## Sommario

Chi sono e perché ti puoi fidare di quello che dico.....	4
Perché è fondamentale che tu risolva una volta e per tutte i tuoi problemi di durata .....	5
Considerazioni preliminari sul venire troppo presto .....	6
Masturbarsi o no prima di fare sesso?.....	8
Quanto dovrebbe durare il sesso.....	9
Il segreto per durare quanto vuoi tu.....	10
La scala di eccitazione .....	13
Istruzioni durante il sesso .....	17

Ciao,

Nel Report scoprirai i segreti per durare di più, tanto quanto vuoi...

So che se oggi hai problemi di durata la frase...

*“Durare tanto quanto vuoi”*

...può sembrare un sogno o qualcosa di impossibile ma, se applichi quello che ti sto per svelare in questo report, questo sogno diventerà realtà, promesso.

Nel Report infatti andremo a vedere:

- Chi sono e perché ti puoi fidare di quello che dico
- Perché è fondamentale che risolvi una volta e per tutte i tuoi problemi di durata
- Considerazioni preliminari sul venire troppo presto
- Se masturbarsi prima di fare sesso può essere una soluzione
- Quanto dovrebbe durare il sesso
- Il segreto per durare quanto vuoi tu
- Perché stare alla larga da consigli “strambi”
- Legame fra tensione e stress e venire troppo presto
- Se è possibile non pensare a nulla durante il sesso e se aiuta a durare di più

- La verità sulle posizioni per durare di più
- Fitness e durata a letto
- La scala di eccitazione
- Un esercizio per allenarti ad alzare e abbassare il tuo livello di eccitazione nella scala
- Istruzioni durante il sesso per durare di più
- Perché e come compensare quando rallenti il ritmo dei tuoi colpi
- Cosa fare se lei ti prega di scoparla con tutte le tue forze ma tu non hai più benzina
- Cosa fare se vieni subito o troppo presto
- Cosa fare se vieni prima di lei

## CHI SONO E PERCHÉ TI PUOI FIDARE DI QUELLO CHE DICO

Io sono Giò e in questo Report sarò il tuo “personal trainer” per migliorare le tue performance di durata a letto.

Non sono nient'altro che **un uomo come te e come tutti gli altri**. Infatti devi sapere che, anche se oggi ti sembra di avere un problema grandissimo ed essere solo, **il tuo problema ce l'ho avuto anche io e... come noi... tutti gli altri uomini su questo pianeta**.

Infatti quando si tratta di essere un grande amante o un Dio del Sesso vale il vecchio detto...

*“Nessuno nasce imparato”.*

Le mie prime volte sono state qualcosa di **veramente tragico**. Venivo alla velocità della luce. Roba che fra un po' ci voleva più a mettere il preservativo che a consumare il rapporto con la ragazza di turno.

Anzi... sentiti pure libero di levare il “fra un po'” dalla frase precedente.

Se da un lato ti posso dire che so benissimo come ti senti perché venire troppo presto è una sensazione davvero **umiliante**, dall'altro ti posso dire che non ti devi

preoccupare perché **è stato il punto di partenza per tutti gli uomini**.

Il fatto è che alcuni riescono a prendere controllo della loro eiaculazione da soli perché prendono consapevolezza dei segnali che il corpo manda e riescono a controllarli. Alcuni meglio o perfettamente, altri un po' meno ma riescono comunque a diventare “sufficienti” in durata.

Per altre persone, come era successo a me e come, probabilmente, se hai scaricato questo Report capita anche a te, prendere consapevolezza di questi segnali da soli è più difficile perché non sanno cosa e come fare.

In questo Report ti vado a svelare esattamente come io ho risolto il problema e passare da:

- Un uomo veloce come Superman (ma non in senso positivo)
- A un uomo che può venire quando vuole lui, senza più temere brutte figure a letto

Prima di entrare nel vivo del Report però fammi fare una precisazione molto importante e cioè...

## PERCHÉ È FONDAMENTALE CHE TU RISOLVA UNA VOLTA E PER TUTTE I TUOI PROBLEMI DI DURATA

Come vedremo più avanti nel Report venire presto **non è sempre una cosa negativa**.

Infatti per alcune donne è eccitante il fatto di riuscire a fare venire un uomo presto perché per loro comporta **gratificazione a livello psicologico**.

Una delle cose che noterai infatti quando diventi capace di durare veramente tanto è che alcune donne ti chiederanno cose del tipo:

*“Ma io ti piaccio davvero?”*

Questo perché non si capacitano del fatto che tu riesci a durare così a lungo e quindi iniziano a pensare che non ti piacciono abbastanza se duri così tanto. Quello che dovrai fare con queste donne sarà semplicemente rassicurarle del fatto che ti piacciono e, proprio per questo, per te è eccitante farle godere al massimo.

Ma, al di là di questo *“danno collaterale”* del durare a lungo, come dicevamo per alcune donne è eccitante farti venire in fretta quindi qualche volta, con loro, potrai permetterti di essere egoista.

Il punto però non è tanto essere egoista “una tantum”.

Se vieni presto in maniera “calcolata” per dare appagamento psicologico ad una donna infatti non c'è alcun tipo di problema.

**Il problema è quando tu vieni costantemente troppo presto.** Infatti questo comporta **problemi enormi** nella tua vita relazionale in quanto:

- Se lei ogni tanto vuole sapere di essere in grado di farti impazzire, dall'altro lato vuole provare orgasmi anche lei e, se tu non sei in grado di darglieli, lei va altrove
- Venire sempre troppo presto mina la tua autostima
- E la mina sotto le lenzuola rendendoti insicuro a letto (cosa che uccide la sua attrazione nei tuoi confronti)

Di conseguenza questo problema ti impedisce di avere delle relazioni sane perché, sia che tu voglia una ragazza, una fidanzata, o una semplice trombamica, questo non è possibile in quanto lei:

- Perde interesse dal punto di vista sessuale perché non sei in grado di darle orgasmi

- E perde interesse anche in te come uomo in quanto tu non sei in grado di mostrarle quel grado di sicurezze e autostima minimo che lei cerca in un compagno (quale che sia il tipo della vostra relazione)

Quindi questo per te significa, presto o tardi (di solito molto presto)... GAME OVER.

Ma non ti preoccupare perché fra poco andiamo a vedere come risolvere il problema **una volta per tutte**.

Partiamo con un po' di...

## CONSIDERAZIONI PRELIMINARI SUL VENIRE TROPPO PRESTO

Imparare a durare quanto vuoi comporta due cose fondamentalmente:

- Lei prova più piacere
- Ma proverai più piacere anche tu

Quello che andiamo a creare quindi è **una situazione Win-Win dove entrambi andate a vincere godendo di più del sesso insieme**.

Quelle che andremo a scoprire insieme sono tutte le informazioni e le strategie per durare quanto vuoi a letto.

Non durare a sufficienza a letto può essere un problema davvero molto serio ma non ti devi preoccupare.

Infatti devi sapere che ogni uomo ha avuto un momento nella sua vita in cui non poteva controllare la sua durata. OGNUNO. Davvero. Non lo dico per rassicurarti anche se tu, magari, ne avresti bisogno.

Si tratta di una situazione abbastanza umiliante... ti parlo per esperienza.

Ma quello che tu devi capire è che è un problema che si può affrontare e risolvere tranquillamente perché nessun uomo sulla terra è nato con l'abilità di essere un grande amante a letto.

**Si tratta solo di pratica ed allenamento...** nell'hobby più piacevole della vita ;-).

Puoi tranquillamente vederlo come uno sport in cui **più ti alleni e più migliori**. Gli uomini quando iniziano a fare sesso **non sono naturalmente bravi**. Il problema è che anche allenandoti (quindi facendo sesso nella nostra metafora) non necessariamente migliori se non sai cosa fare o non hai una guida.

Diventare un grande amante o un Dio del Sesso infatti non è qualcosa che si impara in un batter d'occhio e, se non sai come fare, spesso non impari proprio.

Questo per ragazzi e uomini con problemi di durata si traduce in una sveltina non esattamente esaltante per lei.

Partiamo da una premessa molto importante: benché si senta molto spesso parlare di eiaculazione precoce questo fenomeno (reale) **è molto più raro di quello che si può pensare** quindi si tratta molto spesso di un problema **mentale e non fisico**.

Se tu sei in grado di controllarti quando ti masturbi e/o guardando un film porno **non si tratta di un problema di carattere fisico ma mentale**.

Se tu puoi decidere quando venire mentre guardi un porno puoi ottenere lo stesso risultato anche mentre stai facendo sesso per davvero. E.... anche nel caso tu ora non sia in grado di farlo in questo report andremo a vedere come fare.

Se tu puoi controllarti in questo tipo di situazione **non hai alcun tipo di problema di eiaculazione precoce**. Si tratta solo di **allenare la tua mente per raggiungere maggiore consapevolezza fisica**.

Un'altra premessa: anche se per te è venire troppo presto è un problema estremamente importante **non è necessariamente sempre un male**. Infatti ci sono alcune donne eccitate dal fatto che il loro ragazzo sia così arrapato da loro da venire in fretta.

Intanto che migliori puoi usare questo piccolo trucco. Quando vedi che sei troppo eccitato e stai per venire devi solo uscire fuori, iniziare a leccargliela, calmarti e rilassarti un attimo e poi rientrare.

**Lei non si lamenta quando sei lì a leccarle la figa.**

L'unica cosa che devi fare è praticare ed allenarti in modo da diventare capace di durare quanto vuoi.

La prima cosa da fare è **rimuovere lo stigma di venire troppo presto**. Se tu te ne preoccupi per tutto il tempo questo, tanto per cominciare, andrà a compromettere la tua erezione.

Questo è un problema che si può risolvere. Anche se a te sembra impossibile si tratta solo di **prendere consapevolezza del proprio corpo**.

Un'altra cosa che ti devi mettere in testa e che **non c'è vergogna nel venire troppo presto e ricominciare**.

Più avanti nel Report andremo anche a vedere come gestire questa situazione nella maniera migliore possibile intanto che ti alleni per durare quanto vuoi.

## **MASTURBARSÌ O NO PRIMA DI FARE SESSO?**

Alcuni esperti consigliano di masturbarsi prima di fare sesso in modo da durare di più.

Infatti una delle cose che può aiutarti a durare di più è masturbarti prima di avere un rapporto sessuale così da liberarti di quella "sensibilità" dovuta al primo orgasmo della giornata. Come sai **la seconda volta si dura di più**.

Altri invece sono estremamente contrari a questa pratica.

La realtà è che **non esiste una strategia giusta per tutti**. Questo perché ogni persona è diversa e quindi il corpo di ognuno di noi reagisce in maniera differente.

Per alcuni masturbarsi può aiutare mentre per altri non è la soluzione.

La verità è che puoi usare questa strategia, se per te funziona, MA... **solo come passaggio intermedio**. Cioè farti una sega prima di fare sesso non è la cura definitiva ma, al massimo, un sostegno finché non migliori.

Visto però che così ti ho detto *"un po' tutto e niente"* andiamo a vedere un po' di linee guida se tu vuoi provare questa strategia.

Ci sono un po' di regole da seguire.

La prima è quella di capire se questa è una strategia che funziona per te oppure non ti dà alcun reale beneficio.

Infatti potrebbe dimostrarsi completamente inutile perché, **se il tuo problema è la consapevolezza nei segnali del tuo corpo, masturbarti prima non ti aiuta ad essere più consapevole e potresti ritrovarti a venire subito anche essendoti masturbato**.



La seconda regola è quella di **essere ben consapevole della durata del tuo periodo refrattario** (quel breve momento che arriva dopo l'orgasmo, durante il quale un uomo non riesce ad avere un'erezione).

Questo perché se tu ti masturbi, ad esempio, subito prima che lei arrivi a casa tua va a finire che non ti viene duro... e non perché sei diventato improvvisamente impotente ma perché sei ancora nel mezzo del periodo refrattario... inizi ad andare in panico e non ti tira più.

La terza regola, se tu decidi di provare ad applicare questa strategia... **è di applicarla con donne che ti piacciono**. Infatti se la applichi con una donna che a malapena riesce a fartelo venir duro... così facendo rischi di non andare da nessuna parte.

Insomma... se vuoi provare devi fare un po' di "test" ma al tempo stesso devi essere consapevole che **non è la soluzione definitiva al tuo problema**.

## QUANTO DOVREBBE DURARE IL SESSO

Ma quanto dovrebbe durare il sesso?

**Almeno abbastanza per farle avere un orgasmo.** Ti sto parlando nello specifico di un orgasmo **durante la penetrazione**.

E... una volta che sei in grado di decidere tu quando venire... venire insieme è una sensazione fantastica.

Se ancora non sei super allenato uno dei possibili trucchi è quello di usare posizioni con cui il clitoride è maggiormente stimolato durante la penetrazione o giocattoli per stimolarlo, in modo da farla venire prima.

Fortunatamente alcune ragazze vengono veramente in fretta.

E i preliminari funzionano, quindi cura sempre questa parte del sesso. Più avanti nel Report ne parlo meglio.

Quello che però devi capire è che non c'è niente di meglio che essere in grado di far venire una ragazza più volte e, per raggiungere questo risultato, devi essere in grado di durare quanto vuoi tu.

# IL SEGRETO PER DURARE QUANTO VUOI TU

**Il segreto sta nel raggiungere lo stato mentale in cui sei abbastanza arrapato da avercelo bello duro ma non abbastanza da venire.**

Puoi provare a rimanere per tanto tempo sul bordo del venire con la masturbazione tanto per avere idea della sensazione che si prova. In pratica devi imparare a identificare quella sensazione che provi quando se vuoi venire puoi ma sei anche ancora in tempo per controllarti. **Questa è la chiave.**

Identifica questa sensazione **sul limite**. Una volta fatto, migliorare è solo questione di pratica.

Quando farai sesso nella pratica e saprai come identificare che stai per venire... è un po' come se fossi in macchina e vedessi un incidente davanti a te. La cosa più logica da fare è rallentare e fermarsi.

La stessa cosa avviene per controllare la tua eiaculazione.

**Il problema della maggior parte degli uomini è che non rallentano finché non è troppo tardi.** Non riconoscono la sensazione che li avvisa che se continuano a darci vengono. Se tu inizi ad avere anche

la minima sensazione che potresti venire, quello è il momento in cui devi iniziare a rallentare.

## **Perché stare alla larga da consigli “strambi”**

Molte persone consigliano di pensare a cose orripilanti come:

- Le cosce pelose della tua professoressa cozza del liceo
- Tuo padre nudo
- Carcasse di animali
- E stramberie del genere

Questo è **l'approccio sbagliato**. Non si tratta di diminuire la tua eccitazione ma di riconoscerla in modo da essere in grado di controllarla al momento opportuno.

**Non devi pensare al tuo orgasmo come al nemico ma semplicemente prenderne controllo.**

Devi anche realizzare che, se da un lato è sacrosanto che devi lavorare sulla tua durata, per alcune donne è arrapante quando vieni presto perché si sentono in una posizione di dominio per averti fatto venire. Si lo so che continuo a ripeterlo... ma sto cercando di mettertelo in testa 😊.

## **Legame fra tensione e stress e venire troppo presto**

La tensione e lo stress sono **nemiche della tua durata**.

Mi riferisco sia alla tensione muscolare che puoi sperimentare durante un rapporto prima di venire ma anche alla tensione e allo stress della vita quotidiana.

Quando entri in tensione è il momento in cui devi rilassarti. Non solo sessualmente ma anche mentalmente.

Questo è vero sia durante il sesso che nella vita in generale. Se nella tua vita quotidiana manchi di rilassatezza e sei troppo teso questo andrà a impattare in maniera negativa sulla tua vita sessuale sotto le coperte.

**Fare sesso significa essere nel momento** quindi devi rimuovere tutte quelle che sono le tensioni e i problemi quotidiani e pensare solo al tuo piacere e al suo piacere.

Anche se sembra facile a dirsi ma non altrettanto a farsi, il semplice essere rilassato ti permetterà di essere più consapevole del punto in cui sei rispetto al tuo orgasmo.

Più avanti nel Report andiamo a vedere i trucchi per eliminare la tensione muscolare che ti porta all'orgasmo troppo presto durante il sesso.

Per quanto riguarda la tensione e lo stress della vita quotidiana un ottimo consiglio è quello di praticare meditazione e Yoga. Vedrai che queste due discipline impattano in maniera straordinaria sul tuo stato di rilassatezza generale e sulla tua vita sessuale.

## **E' possibile non pensare a nulla durante il sesso? E questo aiuta a durare di più?**

Alcuni consigliano di non pensare assolutamente a nulla quando fai sesso ma ottenere un risultato di questo tipo **non è affatto così semplice**.

E... anche se fossi in grado di raggiungere questo tipo di risultato **questa non è la strada giusta**.

Stiamo parlando del TUO orgasmo. Quindi se da un lato è importante imparare di più per farla venire più volte... dall'altro il sesso deve essere piacevole anche per te.

Ancora... Il segreto non è trovare espedienti per abbassare la tua eccitazione ma **imparare a controllarla a tuo piacimento**.

## **La verità sulle posizioni per durare di più**

In giro si sente un gran parlare delle posizioni migliori per durare di più.

Nonostante quando non sei ancora ben allenato usare posizioni che provocano meno "frizione" possa aiutare questa **non è la chiave per risolvere il tuo problema**.

Per due motivi:

- Il primo è dovuto dal fatto che, come imparerai se mi segui sul sito, uno dei pilastri del sesso è la varietà e questo significa che tu devi essere in grado di destreggiarti in varie posizioni
- Il secondo è che non tutti provano lo stesso grado di piacere o meno con la stessa posizione quindi farti una lista delle “posizioni sicure” sarebbe fuorviante.

Infatti la verità è che **non c'è un consiglio che vada bene per tutti**. Dipende molto dalla tua psicologia.

Infatti ci sono certi uomini che impazziscono all'idea che sia lei a dominare e rischiano di venir prima essendo cavalcati nonostante, la posizione con lei sopra, è considerata generalmente più “sicura”.

Di contro, se tu sei un ragazzo naturalmente dominante la posizione del missionario potrebbe risultare “*pericolosa*” per te. Non c'è davvero un consiglio che vada bene per tutti.

C'è però da dire che la pecorina è di solito la posizione che provoca più problemi in generale.

La cosa davvero importante è che col tempo impari a controllare la forza dei tuoi colpi e la velocità.

## **Fitness e durata a letto**

Un'altra cosa importante che devi sapere è che, per aiutare la tue prestazioni e la tua durata, **hai bisogno di essere in buona forma fisica**. In realtà quella di essere in buona forma fisica è una cosa che dovresti fare in generale per la tua salute e la tua vita.

Ma **buona forma atletica e buone prestazioni vanno a braccetto. La verità è che non puoi essere fuori forma ed eccezionale a letto. MA puoi essere in forma smagliante ed eccezionale a letto.**

Per un certo verso il sesso è come uno sport da combattimento “full contact”.

Hai bisogno dell'allenamento aerobico e muscolare per durare di più. Per un motivo molto semplice. Se il tuo corpo è in sofferenza e tu vai in debito di ossigeno hai molto meno controllo del tuo pene.

Quindi migliora la tua forma e migliorerai la tua durata. Non ti sto dicendo che devi diventare un body builder ma di fare del sano fitness.

Questo contribuirà anche a **migliorare i tuoi livelli di testosterone**. Senza considerare che sei più arrapante per lei. Ancora... Più fai vita sedentaria meno vuoi usare il tuo corpo in generale. Al contrario più fai attività fisica più vorrai usarlo.

Davvero... **un sacco di problemi di carattere sessuale se ne vanno via da soli solo grazie al work-out e senza farci un lavoro specifico sopra.**

**La cosa più importante in assoluto è il cardio.** Non ti sto parlando di sprint o cose complicate. Una semplice corsetta ad andatura regolare è più che sufficiente a innalzare la tua durata.

Bastano 30-40 minuti con un cardiofrequenzimetro per 2 o 3 volte a settimana.

## LA SCALA DI ECCITAZIONE

Conoscere la scala di eccitazione è qualcosa di veramente fondamentale perché ti permette di non raggiungere quel punto in cui ti ritrovi a dire...

*“Oh cazzo... Ormai è fatta!”*

O meglio... potrai raggiungerlo (se no dove sta il divertimento ☺ ) **MA quando vuoi tu.**

E ricorda... La pratica rende perfetti.

Andiamo a vedere i vari livelli di questa scala.

Al livello 1 non sei arrapato per niente.

I livelli dal 2 al 6 sono i livelli che ti servono per raggiungere un'erezione sufficiente al penetrazione. Qui è inutile che te li stia a descrivere. Se tu hai scaricato questo Report infatti non hai problemi a raggiungere l'erezione ma devi solo imparare a controllarti.

I livelli 7 e 8 sono quelli in cui tu sei in grado di avere sesso in tranquillità.

Il 9 non è per forza un punto di non ritorno ma, specie all'inizio, sarà difficile continuare il sesso senza venire se hai raggiunto il livello 9.

Il 10 significa che sei venuto e la frittata è fatta.

Tu vuoi rimanere nella zona fra il 7 e l'8 perché è la zona ideale in cui non ti devi preoccupare di alcun rischio come quello di perdere la tua erezione e, al tempo stesso, puoi fare sesso senza starti a preoccupare di stare a venire.

Fra poco ti darò delle istruzioni su come abbassare e alzare il livello su questa scala ma, per prima cosa, andiamo a vedere cosa fare se raggiungi il livello 9 e vuoi tornare indietro.

Parto da qui, anche se potrebbe sembrare contro intuitivo, perché molto probabilmente chi scarica questo Report sono persone che raggiungo il livello 9 con una certa facilità.

Andiamo a vedere quindi come contrastare il livello 9.

La prima strategia è quella di **mantenere i tuoi occhi completamente aperti**. Se fai attenzione a cosa succede quando sei super eccitato e stai per venire infatti, noterai che i tuoi occhi tendono a chiudersi un pochino.

Tu non devi permettere che questo succeda perché, se questo accade, diventa veramente difficile tornare indietro.

Ovviamente non ti sto dicendo di spalancare i tuoi occhi come due fari e guardarla come un pazzo con l'aria di quei ragazzi che si vanno a mangiare le pastiglie in

discoteca. Ti sto solo dicendo di fare uno sforzo cosciente per tenere i tuoi occhi ben aperti.

Il secondo stratagemma è quello di **monitorare la tua respirazione**. Questo perché, sempre se fai attenzione a quello che succede quando vieni, noterai che per qualche attimo trattiieni il tuo respiro. Se raggiungi questo punto è "game over"

Quello che devi fare e semplicemente prendere un piccolo respiro dal naso ed emettere un leggero espiro dalla bocca. Lei, presa dall'eccitazione, non si accorgerà di nulla.

**Applicare questo piccolo espediente da solo spesso risolve i problemi di durata di moltissimi uomini.**

Quindi... non trattenere il tuo respiro. Se lo fai porterai i tuoi muscoli in tensione e verrai.

Il terzo trucco può sembrare abbastanza ovvio ma è fondamentale: semplicemente **rallenta o fermati**.

Quello che devi fare per imparare a salire e scendere nella scala è masturbarti. Se hai appena scaricato questo Report probabilmente non mi segui ancora su Diodelsesso.net e quindi non sai che generalmente sconsiglio la masturbazione per tutta una serie di motivi.

Questo non è il caso però di chi si deve allenare per problemi di durata. Infatti la masturbazione, se fatta in

maniera “analitica” (cioè prestando attenzione al tuo livello di eccitazione), ti permette di prendere consapevolezza dei segnali che il tuo corpo ti manda e quindi di controllare il tuo livello di eccitazione.

In più la masturbazione manuale ti toglie dalla testa un sacco di pippe mentali. Scusa il gioco di parole 😊.

Infatti, **se sei in grado di controllare il tuo livello di eccitazione durante la masturbazione significa che sei assolutamente in grado di farlo anche durante il sesso.**

E quindi, se questo fosse il tuo caso, se riesci a controllarti durante la masturbazione puoi smetterla di farti pippe mentali sull'eiaculazione precoce perché **non è il tuo caso.**

Se riesci a controllarti durante la masturbazione ma non durante il sesso il problema è mentale e ti serve solo un po' di pratica per risolverlo.

Tieni presente che “l'allenamento con la masturbazione” **è solo un passaggio intermedio** perché lo scopo che vogliamo raggiungere è quello di poter durare quanto vogliamo durante il sesso smettendo di masturbarci (se tu vuoi farlo ovviamente).

Un altro vantaggio della masturbazione è che su alcuni uomini (quindi non tutti) serve anche a desensibilizzarli per quando faranno sesso per davvero.

## **Esercizio per allenarti ad alzare e abbassare il tuo livello nella scala**

Quello che devi fare è sceglierti un porno che ti piace.

Se mi seguirai su Diodelsesso.net vedrai che quella di guardare porno è un'altra pratica che ti sconsiglio ma, solo in questo caso, per il tipo di training che andiamo a fare, va bene.

**Quello che vogliamo raggiungere con questo esercizio è la capacità di riconoscere la zona 8-9 e prendere familiarità con essa. Inoltre vogliamo imparare a far salire e scendere il nostro livello di eccitazione a nostro piacimento.**

La prima cosa che devi fare, davanti al tuo bel porno, è raggiungere il livello 7 che come abbiamo visto corrisponde al tuo pene completamente in erezione, cioè pronto per quella che nel sesso vero sarebbe una penetrazione.

Fin qui sono sicuro che non ti servono particolari istruzioni 😊.

Ora che sei al livello 7 nota il tuo respiro e la tua “velocità di esecuzione”.

Ora aumenta la velocità un pochino. Se sei più eccitato dovremmo essere arrivati al livello 8.



Ora che sei al livello 8 nota di nuovo il tuo respiro e la tua “velocità di esecuzione”.

Ora inizia a rallentare fino a scendere al livello 6.

Ora aumenta il ritmo di nuovo.

Raggiungi il livello 7 (nota i cambiamenti di respiro e velocità).

Raggiungi il livello 8 (nota i cambiamenti di respiro e velocità).

Rallenta di nuovo fino a scendere al livello 6.

Ripeti questo processo 2 o 3 volte facendo attenzione ad avere consapevolezza di quello che succede nel tuo corpo (velocità di respiro e di esecuzione).

Ora ricomincia ma questa volta arriva al livello 9.

Nota la differenza fra il livello 8 e il 9 (il 9 è quando stai quasi per venire).

Raggiunto il livello 9 utilizza i 3 trucchi che abbiamo imparato e cioè:

- Tieni gli occhi aperti
- Respira come abbiamo visto
- Rallenta o, se necessario, fermati proprio

Torna di nuovo a 6.

Ricomincia fino a venire questa volta.

Ok. Perfetto.

Facendo questo training tu puoi prendere consapevolezza dei tuoi livelli di eccitazione e, al tempo stesso, imparare ad alzarli e soprattutto abbassarli, anche durante il sesso vero.

Inoltre **se sei in grado di portare a termine questo allenamento non hai alcun problema di carattere fisico quindi dimentica le parole “eiaculazione precoce”.**



## ISTRUZIONI DURANTE IL SESSO

Il sesso orale è un ottimo warm up. Un pompino ti rilassa, ricevi piacere e ti porta nel momento.

**L'obiettivo qui non è raggiungere l'orgasmo ma aumentare il tuo livello di eccitazione.**

Ma ricorda: il punto non è venire. Ma aumentare il vostro livello di eccitazione. Il tuo per ovvi motivi. Il suo perché la maggior parte delle donne si eccitano a dare piacere all'uomo.

Appena senti che l'eccitazione sta aumentando **fermala** e porta l'attenzione su di lei svestendola e concentrandoti sui preliminari.

I preliminari sono sempre importanti. Quindi prenditi tutto il tempo che ti serve.

Una nota molto importante: **le donne sono diverse da noi uomini ed è come se non riuscissero a pensare al sesso come diviso in due tronconi separati (preliminari – sesso). Questo significa che lunghi preliminari creano la sensazione in lei che il vostro rapporto sia durato di più ;-).**

Devi spendere almeno 15 minuti nei preliminari MA puoi prolungarli quanto vuoi, anche fino a 2 ore.

Prima di passare al sesso vero e proprio leccala per bene.

Dalle un orgasmo con la tua lingua. Anche se non dovessi farla venire durante la penetrazione questo aumenterà la percezione che lei avrà in generale del vostro rapporto sessuale.

Se sei uno di quei ragazzi che non si eccitano quando leccano una patata (con conseguente perdita dell'erezione) mentre la lecchi puoi masturbarti **molto gentilmente** in modo da essere pronto quando lei è pronta.

**Lunghi preliminari e ottimo sesso orale la portano ad essere bagnata per bene quando la penetri. Questo comporta meno "frizione" durante la penetrazione, che naturalmente ti aiuterà a durare di più.**

Se lei è la tua ragazza e non usi il preservativo, **lubrifica per bene il tuo pisello con la tua saliva.** Questo, unito al fatto che lei è bagnata, aiuterà a diminuire la frizione mentre la penetri e farti durare più a lungo.

Quando la penetri posiziona sia le tue braccia che il tuo corpo **nella posizione più rilassata possibile** che riesci a trovare, a seconda della posizione che state mettendo in atto. **Posizione corporee non**

**confortevoli aumentano il livello di tensione generale che hai nel corpo e sono nemiche della tua durata.**

Per farti un esempio di cosa intendo molti uomini nel missionario tendono a tenere le braccia dritte in una posizione che crea un triangolo immaginario fra il loro pene, le loro spalle, e le mani appoggiate al materasso.

Questa posizione, che non creerà alcun problema una volta che sei allenato per bene, è invece sconsigliabile se hai ancora problemi di durata.

E invece consigliabile **sdraiarti su di lei con i gomiti sul materasso**. Questo, oltre a creare una sensazione di maggiore contatto fra i vostri corpi e quindi maggiore intimità, ai nostri fini serve perché è più confortevole e quindi ti permette di avere maggior controllo sulla tua “performance”.

Un altro piccolo accorgimento da utilizzare è quello di utilizzare posizioni che creano maggior frizione col suo clitoride. Questo la farà venire prima e, di contro, tu hai bisogno di durare di meno per farla venire durante la penetrazione.

Ogni volta che senti che stai per venire semplicemente...

**Rallenta!**

Diminuisci il contatto fra i vostri corpi in modo da raggiungere più velocemente una sensazione di maggior rilassatezza.

Quando sei nella situazione in cui devi “riprendere il controllo” per non venire **dalle “colpi” più corti** (cioè entrate meno in profondità in patata). Questo ti aiuterà a riprendere il controllo.

Se senti che tutto questo non è ancora sufficiente semplicemente **esci e concentrati su di lei**. Baciale e stuzzicale le tette. Torna a leccare la sua patata.

**Il sesso e quanto duri a letto non riguarda sempre la penetrazione.**

Quando senti che sei di nuovo in grado di controllarti torna a penetrarla.

Approfitta anche di tutte le posizioni che ti permettono di stimolare il suo clitoride manualmente se questo non è stimolato dallo sfregamento dei vostri corpi.

Ricorda: più espedienti usi per farla venire prima più sarà semplice il tuo lavoro.

Qualora la posizione te lo permetta, **porta la tua schiena all'indietro**. Questo ti permetterà di rilasciare tensione in tutto il tuo corpo.

Un altro piccolo trucco quando senti che sta per venire è quello di **cambiare posizione**. Questo ti permette di

“riprenderti un attimo” mentre vi sedete entrambi con le ginocchia sul letto e vi baciare prima che tu rientri... e lei non si accorgerà di nulla ;-).

Quando cambi posizione puoi anche fartelo succhiare un po'. Non troppo forte in modo da rilassarti un attimo e riprendere il controllo.

In realtà, se per te è una di quelle posizioni particolarmente eccitanti, la posizione più pericolosa è quella in cui è lei a stare sopra. Questo perché in questa posizione **è lei a controllare velocità e intensità della penetrazione.**

Ma anche qui c'è un piccolo trucco. Per metterlo in pratica però è necessario che tu abbia **totale consapevolezza di dove si trovano i tuoi limiti.**

Infatti, poco prima di raggiungerli non devi far altro che alzare la tua schiena dal letto e sederti anche tu, con la schiena leggermente inclinata all'indietro. Ora afferrala, portale verso di te e inizia a baciarla.

Questo serve a:

- Rallentare il ritmo e la velocità di penetrazione
- Stopparla del tutto se è il caso, cioè tu sei ancora dentro di lei ma interrompi lo sfregamento
- E in ogni caso rende la penetrazione più “corta”

Questo ti dà il tempo di riprenderti e poi ricominciare.

Ora andiamo a vedere come “minimizzare i rischi della pecorina” visto che questa posizione è famosa per esporti al rischio di venire prima.

Infatti se inizialmente potresti decidere di evitare questa posizione in quanto rischiosa, una volta che ti sei impraticato devi imparare a controllarti anche durante la pecorina.

Questo perché la pecorina è la posizione per eccellenza in cui:

- Sei l'uomo
- Prendi il controllo
- E la domini

Quindi **non possiamo semplicemente far finta che non esista.**

La prima cosa che devi capire è che, nonostante questa posizione possa essere insidiosa per la frizione che provoca, tu puoi comunque controllare:

- Profondità di penetrazione
- Velocità
- E forza dei tuoi colpi

Inoltre puoi rilasciare la tensione nel tuo corpo:

- Facendo leva sul suo culo con le mani
- Facendo leva sulle sue cosce con le mani
- Portando indietro la schiena mentre la penetri

Inoltre se senti che stai per venire puoi abbassarti su di lei e girarle la testa leggermente e baciarla. Mentre fai questo tu sarai ancora dentro di lei ma interrompi i colpi avendo modo di riprenderti un attimo.

Vedrai che più sei attaccato al suo corpo, più diventa difficile cavalcarla con forza e questo ti dà modo di diminuire il tuo livello di eccitazione e riprendere il controllo.

Un altro espediente per guadagnare tempo se senti che stai per venire e portarla al bordo del letto in modo da penetrarla mentre sei in piedi (e lei è ancora a pecorina).

Questo ti dà modo di uscire per riprenderti e, se ti serve più tempo, puoi leccarle la figa prima di rientrare.

Una nota importante: quando hai raggiunto un livello decente **usare la pecorina come allenamento ti porterà ad avere una durata pazzesca in pochissimo tempo. Infatti imparare a controllarti durante la pecorina accresce la tua abilità nel durare di più in tutte le posizioni in modo eccezionale.**

## **Perché e come compensare quando rallenti il ritmo dei tuoi colpi**

Quando rallenti il ritmo e la forza dei tuo colpi, la stimolazione che lei sente, e di conseguenza il suo piacere, è inferiore.

Ma deve essere per forza così o possiamo farci qualcosa in merito?

Anche qui c'è un piccolo espediente. Ogni volta che rallenti il ritmo inizia a masturbarle il clitoride. In questo modo mantieni il suo livello di eccitazione costante anche mentre stai “ricaricando le batterie”.

## **Cosa fare se lei ti prega di “darci più dentro” ma tu sei a corto di benzina**

A volte devi bloccarti un pochino anche se lei ti chiede di scoparla più forte.

Ma non importa. In realtà anche rallentando quando lei ti chiede di spingere **è una situazione Win-Win perché tu hai tempo di riprenderti un attimo e lei ti vorrà ancora di più.**

Devi considerare che una donna che ti dice che “ti vuole di più” è qualcosa di arrapante praticamente per ogni uomo. Questo comporta in genere un aumento della potenza dell'erezione quindi, **anche un ritmo meno**

**sostenuto la farà godere lo stesso mentre ti riprendi.**

Ma cosa fare se lei ti prega di darci dentro e anche rallentare non è abbastanza?

Devi ricordarti che le donne amano essere stuzzicate quindi tu puoi usare un altro piccolo espediente.

Abbiamo detto sei nella situazione in cui lei ti prega di darci dentro ancora più forte ma se non esci vieni.

Quindi quello che devi fare è uscire e:

- Stuzzicarla
- E parlarle sporco (come nell'esempio dure righe più in basso)

In modo da tener viva la sua eccitazione. Esci e, mentre le masturbi il clitoride dille qualcosa del tipo...

*“Sei proprio una bambina cattiva... Ora ti devo punire”*

Girala e dalle uno schiaffo sul culo.

Questo piccolo espediente ti permette di mantenere l'eccitazione viva in lei e riprenderti in modo da rientrare e darci dentro a tutta forza.

In pratica se lei ti dice:

*“Si scopami più forte”*

Hai 2 possibili soluzioni:

- Rallenti od esci nel modo in cui abbiamo visto
- Oppure se vuoi puoi farlo ma devi conoscere i tuoi limiti

Ma cosa fare se tu vuoi rallentare e uscire mentre lei invece insiste?

A questo punto il modo di gestire questa situazione nel modo più da uomo possibile è semplicemente quello di dirle:

*“Se ti scopo più forte ti sbatto direttamente contro il muro o vengo dentro di te”*

A questo punto possono succedere due cose:

- La prima è che lei ti dice di venire e quindi puoi farlo
- La seconda è che smette di “protestare” e quindi puoi rallentare o uscire come abbiamo visto

### **Cosa fare se vieni subito o troppo presto**

Se hai appena scaricato questo Report, devi ancora iniziare ad allenarti o sei ancora all'inizio dei tuoi allenamenti ci può stare che questo accada.

In questo caso c'è un modo corretto e uno completamente sbagliato di gestire la cosa.

Partiamo da quello sbagliato così, se è il modo in cui tu reagiresti normalmente, andiamo subito ad eliminarlo.

Quello che fanno la maggior parte degli uomini dopo una “sveltina involontaria” è semplicemente farsi piccoli e uscirsene con frasi del tipo:

*“Non so proprio cosa sia successo. Di solito non succede mai”*

Con tanto di gocciolina di sudore freddo lungo la fronte.

Una cosa del genere va assolutamente evitata per una serie di motivi:

- In questo modo ci si dimostra insicuri
- E' un modo di reagire servile e apologetico
- Si mette la donna nella condizione imbarazzante di dover essere lei a rassicurare l'uomo sul fatto che va tutto bene e può capitare

Tutto questo, unito a una prestazione sessuale scadente uccide la sua attrazione verso un potenziale partner e nella pratica si traduce con lei che ti rassicura nel mentre ma, tornando a casa, penserà dentro di se:

*“Bella merda”*

E non la rivedrai probabilmente mai più.

Il modo corretto di affrontare la cosa invece è mostrandosi comunque sicuri di se è uomini al tempo stesso guardandola dritta negli occhi e dicendole qualcosa del tipo:

*“Guarda che cosa hai fatto”*

E buttandoti a leccarle la patata immediatamente senza darle troppo tempo per razionalizzare l'accaduto.

Questa non è la soluzione al problema in quanto la soluzione è imparare a durare quanto vuoi ma è il metodo corretto per gestire incidenti di percorso intanto che fai pratica.

Sia lei che tu sapete che a seconda volta durerai di più quindi continua a curarti del suo piacere finché non sei pronto a ripartire.

### **Cosa fare se vieni prima di lei**

Cosa fare invece se vieni prima di lei ma a seguito di una prestazione comunque decente.

Anche qui c'è un modo corretto e uno sbagliato di affrontare la cosa.

Partiamo da quello sbagliato. La maggior parte degli uomini penseranno di aver fatto bene o male il loro e quindi per loro è finita lì.

Questo non è quello che fa un Dio del Sesso. Infatti anche quando diventi estremamente bravo ci può stare di venire prima di lei e non c'è alcuna vergogna in questo.

Semplicemente quello che devi fare è dirle qualcosa del tipo...

*“Ora ci penso io a te”*

E prenderti cura del suo piacere con lei tue mani e la tua lingua fino a, eventualmente, essere pronto a ripartire.

Anche se la situazione ideale è quella in cui venite insieme o quella in cui la fai venire più volte, attraverso diversi tipi di orgasmi, e poi vieni tu... Quelli che abbiamo visto sono tutti ottimi espedienti per gestire una situazione non ideale da uomo.

Bene... hai scoperto un sacco di cose interessanti sul durare di più, ma per fare il passo definitivo e durare esattamente quanto vuoi tu in un modo semplice ed efficace, [ti consiglio di dare un'occhiata a questo](#).

Ora non mi resta che augurarti...

Buon allenamento e buona pratica,

Giò

[DioDelSesso.net](http://DioDelSesso.net)