

## Jak bojovat proti předčasné ejakulaci?



Předčasná ejakulace v podobě nežádoucího a příliš brzkého vyvrcholení je často vnímána jako velké selhání muže. Nepomáhá tomu ani fakt, že žena potřebuje asi 3x delší a intenzivnější stimulaci pro dosažení orgasmu, než muž.



Co dělat, pokud vydržíme sotva 5 minut či 1 minutu soulože? Prodloužení sexuální výdrže je opravdu nezbytné, pokud chcete zachovat dobrý vztah se svou partnerkou.

Na druhé straně vám může být útechou, že pokud muž nemůže vyvrcholit ani po hodině soulože žena z toho moc nadšená není a po nějakém čase začne sex nenávidět. K předčasnému vyvrcholení vedou často faktory psychologické a muži o problému neradi mluví.

### Co přesně je předčasná ejakulace?

Předčasná ejakulace je stav, kdy jí muž při sexu dosáhne mnohem dříve, než by chtěl on sám nebo by chtěla jeho partnerka. Není to ale většinou žádná nemoc a nepodléhá léčbě v pravém slova smyslu.

**Podle odhadů má problémy s předčasným vyvrcholením 1 z 3 mužů.** Pokud k němu dojde jen občas, problém není závažný, ale pokud k němu dochází zcela pravidelně při každém sexu, je na čase zbystřit svou pozornost a začít to řešit.

Diagnostická kritéria upřesňují předčasnou ejakulaci následujícími příznaky. **Když k ejakulaci dojde asi do minuty po vniknutí penisu do vagíny**, nebo když muž není sám schopen ejakulaci pozastavit, anebo pokud se kvůli ní muž začne raději vyhýbat sexu a dostane se do psychických problémů, které následně ještě více oslabí ejakulaci a erekci.

**ČTĚTE TAKÉ: 14 tipů pro oddálení ejakulace a maximalizaci výdrže.**

### Jak se bránit brzkému orgasmu?

Zejména posílením svalů pánevního dna pomocí cvičení. Jde o neúčinnější metodu a zmínit lze zejména *jelqing* a *Kegeľovy cviky*.

Jelqing je také účinná metoda pro zvětšování penisu založená na pravidelném cvičení. Pravidelné cvičení je pro penis zdravé a příznivě jej ovlivňuje.

Velmi prospěšná je i jóga, která dokonale zpevňuje svalstvo celého těla včetně intimní oblasti. Mezi sexuální techniky, zabraňující výronu semene patří i **přerušovaná soulož**. Je třeba se také naučit myslet na něco jiného v době před ejakulací.

Mezi dobré pomocníky řadíme i doplňky výživy, což je efektivní způsob, jak udržet v penisu krev dlouhou dobu a podpořit současně i tvorbu spermií. Jedna ejakulace nemusí být zároveň ta poslední.

Zkusit můžete **VIMAX, Erexan, Terez, Almea či Primulus** a další. Vyzkoušet můžete i jediný lék na předčasnou ejakulaci Priligy.

**TIP: Technika přerušované soulože dokáže sex prodloužit až 3krát.**

## Když nastoupí bariéra

Další pomůckou jsou znecitlivující kondomy a gely. Produkty znecitliví vaše nejcitlivější místa na penisu, kdy jde zejména o žalud. **Díky tomu je pak penis stimulován o něco méně intenzivně** a to dokáže pohlavní styk prodloužit na dostatečně uspokojivou dobu.

Při těchto potížích se vyvarujte používání ultra tenkých kondomů a kondomů s tzv. *topnými složkami* zvyšujícími citlivost. Metody jsou účinné samostatně a jejich vzájemnou kombinací se lze problému postavit čelem.

## Metoda start a stop

Začněte s běžnou masturbací tak, jak jste zvyklí, a **když se bude blížit vyvrcholení, raději přestaňte a pak se párkrát zhluboka nadechněte**. Jakmile pocit vyvrcholení odezní, pokračujte.

Tuto sérii je třeba opakovat co nejdéle. Klidně neustále střídejte 5 sekund hlubokých nádechů, na 3 sekundy dech zadržte a 5 sekund vydechujte.

Oddálení orgasmu vám zabere tak 2 minuty a pravidelným opakováním dobu zkrátíte. Pak to zkuste i při sexu. Můžete při tom stimulovat partnerku rukou nebo vibrátorem.

## Metoda přiškrcení

Jde o metodu podobnou, ale místo prodýchání nebo při něm před ejakulací svůj penis přiškrtíte. **Těsně před vyvrcholením pevně stiskněte uzdičku**, tedy místo těsně pod vyústěním močové trubice, a vyčkejte, dokud stav ejakulace neodezní.

Pro bezpečnější zabránění výronu semene současně můžete přiškrtit také kořen penisu. Pokud budete mít dobře posíleny svaly pánevního dna, dokážete tyto svaly zatnout i zcela svévolně bez nutnosti prodýchání a přiškrcení penisu.

Pokročilá metoda vyžaduje ale i několik měsíců cvičení. Současně se snažte věnovat i více předeheře. Pokud dokážete ženu na úplné maximum vydráždit před vniknutím, vyvrcholíte spolu, nebo velmi záhy po sobě.

## Silikonový kroužek na uzdičku

Jeho funkce je velmi prostá. Zakryje nejcitlivější místo penisu - *uzdičku* - a sníží její citlivost. Příjemné pocity během sexu ale zůstanou.

Použití je velmi snadné. Kroužek je ze silikonu, mírně elastický a jeho navlečení na penis je hračka. Nezapomeňte jej ale nejdříve namazat lubrikačním gelem na vodní bázi. Pro jeho čištění pak stačí čistá voda nebo trocha jemného mýdla.

**Jde o užitečnou pomůcku, která váš penis stylově ozdobí.** Můžete partnerku nechat i při tom, že je to pro její větší dráždění a blaho, nikoliv praktická pomůcka pro vás.

## **Sexuální polohy pro slabší dráždění penisu**

Muž by se měl vyhýbat pozicím, kdy na něm leží většina práce, jako je třeba misionářská poloha. Muž je zde velmi iniciativní. Pokud má muž problém s předčasnou ejakulací, tyto polohy mu opravdu nepomohou.

**Vyhnete se i polohám zezadu,** což asi neocení vaše partnerky, protože ty tuto polohu naopak milují. Polohy jsou velmi dráždivé a muž se tak udělá velmi rychle.

**Vhodné jsou polohy, kdy je vagína co nejvíce rozevřená a tření je slabší.** Jde o všechny polohy, kde převezme iniciativu partnerka.

Jde o polohy, kdy muž sedí a žena na něj nasedá, nebo kdy muž leží a žena je nahoře. Může být i bokem k němu, nebo může jít o intimní hrudník na hrudník. Žena cítí uspokojení a muž nemusí přirážet. Nohy ženy by při polohách měly být co nejdál od sebe. Prostě zkuste vše, co pomůže.

Jak tedy vidíte, pořád je dost možností, jak ejakulaci oddálit. Rady aplikujte do praxe hned dnes večer.

**DÁLE SI PŘEČTĚTE o návlecích na penis, které lépe uspokojí partnerku a znecitliví penis na delší dobu.**

Autor článku oReprodukci, článek byl napsán 3.01.2018.

URL článku: <http://oreprodukci.cz/clanky/jak-bojovat-proti-predcasne-ejakulaci>.