

Résumé de la méthode

- **Phase 1** : *pendant au moins 15 jours et au moins trois fois par semaine.*

Se masturber, bien avant de se faire surprendre par l'éjaculation pincer la base du pénis quelques instant et reprendre la masturbation. Ne pas perdre de vue qu'il s'agit d'un travail d'anticipation : ni trop tôt, ni trop tard. On aura ainsi effectué au moins trois arrêts/compression avant l'éjaculation qui ne doit pas survenir avant un minimum de 10 minutes de masturbation.

- **Phase 2** : *pendant au moins 15 jours et au moins trois fois par semaine.*

A l'approche de l'éjaculation, il faut effectuer la compression avec les muscles du périnée. On peut aussi les faire travailler bien avant le point critique.

- **Phase 3** : *au moins trois fois par semaine.*

On reprend la phase 2 mais en pénétrant la partenaire. Marquer un long temps d'arrêt au moment de la pénétration pour calmer les émotions.

Relire les descriptions détaillées depuis le menu à votre gauche.

Bonne pratique

J'espère que mon témoignage vous donnera l'impulsion nécessaire pour changer votre situation et que mes conseils vous seront utiles, il n'y a que le premier pas qui coûte. Peut-être le côté technique de ce site vous aura dérangé ; je vous comprends mais sachez que la technique se fait vite oublier avec l'expérience amoureuse, tout comme une partition rébarbative s'oublie et nous laisse tout entier au plaisir de la musique.

Je tiens cependant à vous rappeler qu'une consultation chez un sexologue, si vous en avez la possibilité, sera probablement la meilleure solution. Si vous êtes vraiment décidé à agir, faites-le tout de suite, pas dans six mois ou dans un an, les excuses ne manquent pas, mais maintenant, pour que votre désir de changement ne soit pas seulement un feu de paille.