



Con eiaculazione precoce vogliamo intendere l'incapacità dell'uomo di attendere il momento giusto per eiaculare. Le cause che sono state invocate per spiegare l'origine di questo disturbo, sono quasi sempre **psicologiche**: **l'ansia** può certamente essere un elemento determinante, anche un conflitto all'interno della coppia può manifestarsi in questa maniera. Tra gli aspetti comportamentali l'elemento più ricorrente è comunque la disabilità a riconoscere il cosiddetto **punto di non ritorno**

Leggi anche la [rassegna web salute e ambiente](#)

Una volta superato il punto di non ritorno l'eiaculazione avviene "automaticamente". Bisogna quindi imparare prima a conoscere il proprio corpo, migliorare il proprio potenziale e recuperare in questo modo la piena fiducia in se stessi: imparando a riconoscere i muscoli che controllano il processo eiaculatorio si possono raggiungere prestazioni sessuali incredibilmente durature. In questo caso quindi serve un metodo di lavoro preciso che possa aiutare il paziente a migliorare la propria muscolatura pelvica e vivere la sessualità al suo pieno potenziale.

Molti si chiedono in cosa consiste il trattamento **psicosessuologico che consente lo sviluppo di una maggiore competenza nel gestire i tempi dell'orgasmo**

, ad esempio mediante la tecnica dello "

stop and go

". Si tratta di un

esercizio semplice

e può rappresentare un efficace e sufficiente punto di partenza per tutti quelli che soffrono di questo disturbo molto comune tra gli uomini. L'importante è eseguirlo in tranquillità, senza fretta e rilassati.

{loadposition bannerIntext}

Eiaculazione precoce: tecnica dello stop and go

Scritto da Ale

Sabato 26 Giugno 2010 00:00

1. *Masturbati fino quasi ad arrivare all'eiaculazione ma NON eiaculare! Cerca di fermarti il più vicino possibile al "punto di non ritorno" senza arrivare all'orgasmo.*

2. *Chiudi gli occhi e rilassa il tuo muscolo pelvico: dovresti avvertire comunque delle contrazioni nel muscolo, cerca di mantenerlo il più possibile rilassato.*

3. *Dopo qualche istante di pausa continua a masturbarti fino ad arrivare ancora più vicino all'orgasmo, senza però arrivarci effettivamente e ripeti la procedura.*

4. *Inizialmente cerca di durare almeno 5 minuti. Dopo qualche settimana di esercizio, quando ti sentirai a tuo agio, potrai incrementare il tempo a 10 minuti, poi 15, 20, 30 minuti.□*

Ci sono anche altre tecniche, come provare ad allenare i muscoli pubococcigei, gli stessi che si contraggono quando si ci trattiene dall'urinare. Irrobustendoli potrete comandare l'orgasmo come fanno gli attori dei film hard. Per allenarli consiglio dalle 100 alle 400 contrazioni al giorno. Dopo un mese si avranno veri benefici sul controllo dell'eiaculazione ([metodo Kegel](#)).

Lo stop and go è quello elettivo per la semplicità ed efficacia, certo il metodo è abbastanza scoccante, ma è semplice e più utile di tanti pseudo farmaci. (Fonti: [saluteuomo.net](#) , [samant ha](#))

Vedi anche:

- [Spray contro eiaculazione precoce](#)
- [Eiaculazione precoce si cura](#)