

UN HOMME SUR CINQ

***DEUX EXERCICES
DE MASTURBATION
SANS ACCESSOIRE***

Bonus de la vidéo « L'accessoire pour durer plus longtemps ? »

Bonjour,

Des deux techniques de masturbations permettent de ressentir des sensations plus proches de celles ressenties lors d'une pénétration.

PREMIÈRE TECHNIQUE DE MASTURBATION

- Enduisez la paume de l'une de vos mains de crème hydratante, ou bien de gel lubrifiant.
- Posez cette main sur une table, au bord de la table, paume vers le haut.
- Placez votre pénis en érection dans votre paume
- Laissez la main posée sur la table et refermez les doigts sur votre pénis en érection
- Faites coulisser votre pénis :
 - La main reste immobile
 - Utilisez la bascule du bassin

Cette technique permet de vous forcer à bouger votre bassin, comme vous le faites durant les va-et-vient.

Il est courant que cet exercice soit inconfortable les premières fois.

- La stimulation est moins facile
- La position debout est peu confortable
- Les mouvements du bassin demandent plus d'efforts que ceux du poignet

Cette technique de masturbation est peu courante.

Mais elle est très précieuse pour développer votre maîtrise de votre excitation.

Certains hommes s'y habituent rapidement. Ils utilisent ensuite cette technique régulièrement.

D'autres ne parviennent jamais à s'y habituer.

Essayez cette technique plusieurs fois avant de juger si elle vous plaît ou non.

Si elle vous plaît, vous pourrez l'utiliser comme une alternative particulièrement utile à votre méthode de masturbation habituelle.

SECONDE TECHNIQUE DE MASTURBATION

De la même façon que vous avez essayé d'utiliser la bascule du bassin en vous masturbant en position debout, stimulez-vous en position allongée sur le dos, en utilisant la bascule du bassin.

La position est bien plus agréable qu'avec le premier exercice.

Mais l'opération est plus délicate :

Il n'y a pas de point d'appui pour maintenir la main immobile.

Vous serez très tenté d'arrêter les mouvements de bassin et faire bouger votre main sur votre pénis, comme vous le faites d'habitude.

LA RÉÉDUCATION COMPLÈTE

Si vous souffrez d'un problème bien installé d'éjaculation précoce, les astuces et conseils éparses seront peu utiles.

Une rééducation sexuelle globale, avec une approche structurée et progressive est alors nécessaire.

Je propose cette rééducation :

- sous la forme de téléconsultations individuelles par webcam
- Sous la forme de vidéos et enregistrées et de documents à télécharger.

Passez une bonne journée,

A handwritten signature in black ink that reads "Eric Air". The signature is written in a cursive, flowing style.