



# TERMINAR CON LA EYACULACION PRECOZ

**REPORTE GRATUITO**

[www.cuerpoenequilibrio.com/maestrodelorgasmo](http://www.cuerpoenequilibrio.com/maestrodelorgasmo)

**Revelado!**

# 6 Pasos para Terminar con la Eyaculación Precoz

Hola, soy Rafael, y hoy es un gran día!

Tienes la gran suerte haber tropezado con el conocimiento que puede transformar tu vida sexual.

En este informe descubrirás la fórmula simple de 6 pasos que cualquier hombre puede usar para durar mucho más tiempo en la cama.

No importa si tienes 18 años de edad y sólo alguna vez has tenido sexo o si estás en tus años 50 y has pasado demasiados años luchando contra la eyaculación precoz...

Ya sea que pienses que tienes un pene pequeño o creas que sólo naciste con el "gen" de la eyaculación precoz. Esta fórmula funciona para ti. Y esto no es sólo una falsa promesa.

En los últimos años he enseñado, literalmente, a miles de hombres a durar más tiempo en la cama, ya sea a través de mi libro "Maestro del Orgasmo" o a través de mi boletín de noticias que sale a decenas de miles de suscriptores.

En este informe voy a compartir contigo mi fórmula de 6 pasos para durar más en la cama.

## 6 Pasos para Terminar con la Eyaculación Precoz

---

La fórmula se aplica mejor paso a paso en el orden que te la doy.

Lee toda la guía hasta el final y después de eso tómate un tiempo para reflexionar sobre la forma en que realmente vas a aplicar lo que aprendiste aquí.

Podría decirte todos los secretos del mundo para durar más en la cama, pero si en realidad no terminas usándolos, entonces no vas a ver ningún resultado. Con esto dicho, aquí está la fórmula de 6 pasos para durar más en la cama...

PD – Si deseas conseguir incluso más consejos gratis para durar más en la cama y averiguar lo que yo personalmente hice para pasar a durar menos de 10 segundos a más de 30 minutos en la cama, entonces

**[Haz Clic Aquí Para Ver el Video Gratis Que Muestra Cómo Aprendí a Durar Más de 30 Minutos en la Cama](#)**

### **Paso #1**

#### **Comprender la causa real de la eyaculación precoz y revertirla**

Así que una pregunta muy común que sueles hacerte es "¿cuál es la causa de la eyaculación precoz?"

Y la verdad es que si bien hay muchas causas de la eyaculación precoz, todas ellas se pueden resumir en una causa principal, que es...

"No tomar el control del placer que experimentas durante el sexo"

Ahora, ¿qué es exactamente lo que quiero decir con esto?

## 6 Pasos para Terminar con la Eyaculación Precoz

---

Piensa por un segundo en lo que te hace al orgasmo.

Quiero decir, nunca sólo tienes un orgasmo de la nada, ¿verdad? Tiene que haber algo para causarte tener el orgasmo y lo que hace que tengas el orgasmo es el placer, o la estimulación que experimentas.

Ahora, el problema que tienes si no estás durando lo suficiente es que te permites experimentar placer, o la estimulación, con demasiada intensidad.

Esta alta intensidad de estimulación es lo que te hace tener al orgasmo antes de lo que deseas.

Cuando llegas a este, la comprensión de la verdadera causa de la eyaculación precoz es simple...

Tú + Estimulación intensa no controlada = Eyaculación Precoz

Entonces la pregunta es ¿cómo se puede hacer para llegar a durar más tiempo en la cama?

La respuesta es simple.

Para durar más en la cama todo lo que tienes que hacer es tomar el control de tu estimulación.

Porque si tú puedes tomar el control de tu estimulación y reducirla, entonces, naturalmente, necesitarás más tiempo para llegar al orgasmo.

Pero esto es algo que la mayoría de los hombres nunca hacen. La mayoría de los hombres simplemente asumen que no hay nada que puedan hacer.

## 6 Pasos para Terminar con la Eyaculación Precoz

---

Ellos asumen que sólo deben tener mala suerte, es la culpa de su esposa, novia o compañera, que nacieron con el "gen" malo, que son demasiado viejos, demasiado jóvenes, tienen el tamaño incorrecto de pene, etc.

La verdad es que si tú no estás durando tanto como quisieras en la cama, entonces todo lo que tienes que hacer es tomar el control de tu estimulación.

Cuando te das cuenta de que lo que estás haciendo antes y durante el acto sexual está en realidad afectando el tiempo que duras, entonces de pronto puedes empezar a influir drásticamente cuánto tiempo duras.

Al iniciar el reconocimiento de que cada pequeña acción que tomes antes y durante el acto sexual está teniendo algún tipo de impacto en tu estimulación, entonces se vuelve fácil el hacer un cambio.

Resulta fácil aprender las cosas que te causan sobre estimulación y por lo tanto hacerte tener el orgasmo. Así que la conclusión de lo que estoy tratando de comunicarte es que tú estás en control.

Las cosas que haces antes y durante las relaciones sexuales tienen un impacto muy real sobre cuanto duras.

Los próximos 5 pasos te dirán exactamente qué acciones cambiar antes y durante el acto sexual para reducir la estimulación y, por tanto, durar mucho más tiempo del que nunca pensaste que era posible.

### **Paso #2**

#### **Usa Solamente Estas Posiciones Para Vencer a la Eyaculación Precoz**

Las posiciones que utilizas durante las relaciones sexuales pueden tener un efecto dramático en cuánto tiempo duras en la cama.

Así que en este paso quiero demostrar qué posiciones pueden ayudarte a durar mucho más tiempo en la cama y qué posiciones pueden reducir enormemente cuanto duras.

Ahora bien, si recuerdas en el paso # 1, hablamos de cómo para durar más en la cama necesitas reducir la estimulación que experimentas durante el sexo.

Así que cuando se trata de posiciones, el durar más es tan simple como usar posiciones que causen una menor estimulación más a menudo que las posiciones que te causan mucha estimulación.

#### Posiciones de baja estimulación:

Estas son las posiciones que querrás utilizar más a menudo durante las relaciones sexuales.

Una gran posición de estimulación baja es hacerlo de pie.

Esto puede implicar que cargues a tu mujer o simplemente tener relaciones sexuales en una posición que implique ponerse de pie.

La razón de que esto funciona tan bien es porque cuando estás de pie, la tensión y la presión se dirige lejos de tu pene.

Cuando tú estás de pie la energía que se está gastando en las piernas te mantiene de pie y si la estás cargando o sosteniendo entonces la energía también está siendo gastada en la parte superior de tu cuerpo.

Dado que se necesita energía en otros lugares además de tu pene, esto quita la presión, reduce la estimulación experimentada por tu pene y por lo tanto hace más fácil el durar más.

Otra gran posición de baja estimulación es tenerla encima, mientras que tú te recuestas.

Yo sé que un montón de hombres luchan con esta posición porque sienten como si no tuvieran ningún control, pero el hecho es que simplemente no están usando la posición correctamente.

Cuando estás en esta posición hay dos maneras en las que puedes reducir su estimulación con gran eficacia.

En primer lugar puedes tomar el control al sujetar sus caderas.

Al sostener sus caderas le comunicas que estás a cargo y por lo tanto controlas su velocidad de penetración.

En segundo lugar, esta posición es diferente de la mayoría de otras posiciones en las que tú tienes que hacer algún tipo de movimiento para que funcionen.

Esto significa que en esta posición puedes relajar completamente tu cuerpo.

## 6 Pasos para Terminar con la Eyaculación Precoz

---

La mayoría de los hombres cuando llegan en esta posición se olvidan del control de estimulación, se dejan confundir y llegan al orgasmo rápidamente.

Pero cuando estás en esta posición tómate el tiempo para relajarte.

Toma algunas respiraciones lentas y profundas y conscientemente relaja todos los músculos.

Permite que todos los músculos de tus piernas se relajen.

Al relajar los músculos reduces la tensión en tu cuerpo.

Con menos tensión en tu cuerpo reduces tu estimulación y haces que sea más difícil para tu cuerpo el llegar al orgasmo.

Así que si se combinan estos dos beneficios juntos esta posición funciona muy bien.

### Posiciones de alta estimulación:

Esto varía de individuo a individuo, pero a menudo la posición del misionero (donde la mujer se acuesta boca arriba, con el hombre en la parte superior viendo hacia abajo) es muy estimulante.

Debido a que no hay tensión siendo desviada como en una posición de pie y es mucho más difícil relajarse como cuando, el hombre, está en la parte inferior, esta posición puede causar fácilmente la eyaculación precoz.



## 6 Pasos para Terminar con la Eyaculación Precoz

---

El problema de esta posición es que solamente es estimulante para el hombre.

Debes reducir tu tiempo de permanencia en esta posición o encontrar variaciones de la misma que no te hagan sentir mucha estimulación.

### Usando cambios de posición

En las posiciones cambiantes a menudo se tiene un pequeño descanso de sexo, incluso si es sólo por 10 segundos.

Este descanso de 10 segundos o más puede ser muy valioso, especialmente si te estás acercando al orgasmo, porque tomar un pequeño descanso a veces puede "reiniciar" tu estimulación por lo que tendrás unos minutos más antes de orgasmo.

En el futuro busca utilizar tus cambios de posición tácticamente cuando estás cerca del orgasmo para ayudar a durar más tiempo.

Ah, y si deseas descubrir algunas posiciones más que pueden ayudarte a durar más tiempo en la cama, entonces asegúrate de

**[Ver el vídeo gratuito que he hecho para ti en mi sitio](#)**

**[haciendo clic aquí.](#)**

### **Paso #3**

#### **Trabaja Esta técnica de Frote que Añade**

#### **Varios Minutos a Cuánto Tiempo Duras**

Aquí quiero darte una técnica de frote que es literalmente, "súper simple".

Con esto quiero decir que no es necesario pensar en ella, trabajar en ella, ni practicarla, ni nada de eso. Esto es tan sencillo como hacerlo.

Y cuando lo haces bien, puedes agregar varios minutos a cuánto tiempo duras, mientras le das un gran placer al mismo tiempo.

Ahora llamo a esta técnica de frote reductor de estimulación o "frote completo" y la forma en que funciona es así ...

Al tener relaciones sexuales la mayoría de los hombres penetran dentro y fuera totalmente.

Van tan profundo como les sea posible, y se salen casi por completo.

El problema con este estilo de frote es que es altamente estimulante.

Y al igual de lo que aprendiste en el paso # 1, querrás hacer todo lo posible para reducir tu estimulación global a un nivel controlable para que puedas durar más tiempo.

Pero al mismo tiempo, no quieres estar penetrando de tal manera que no le dé placer a ella de ninguna manera.

## 6 Pasos para Terminar con la Eyaculación Precoz

---

Ahora, antes de decirte la técnica, tienes que entender esto...

La parte final de color rosa en forma de hongo de tu pene (también conocida como el "glande") es la parte más sensible de tu pene.

Y puesto que es el más sensible, esto significa que te hace disfrutar de la mayor cantidad de estimulación y placer.

Así que si puedes reducir la cantidad de estimulación que recibe tu glande, puedes durar mucho más tiempo.

En el reductor de estimulación de "frote completo" tu objetivo es frotar y darle placer a tu mujer, mientras que al mismo tiempo reduces al mínimo la estimulación a tu glande.

Lleva tu penetración tan profundo como puedas sin lastimarla.

Una vez que llegues a dicha profundidad, sólo retira unos centímetros (4 o 5) así que mientras que estás empujando, todo el tiempo estás permaneciendo muy profundo dentro de ella.

Esto significa que tu glande no se acerca a la entrada de su vagina, que resulta ser la parte más estimulante y estrecha.

Así que, al mantener a tu glande bien lejos de la entrada de su vagina, este recibe muy poca estimulación, pero al mismo tiempo ella no se dará cuenta de prácticamente ninguna diferencia, porque todavía está experimentando un montón de frote.

Así que, mientras que estás reduciendo tu estimulación masivamente, ella sigue siendo estimulada y excitada.

En pocas palabras duras más tiempo, mientras que ella todavía recibe la misma cantidad de placer.

Ahora esta técnica de frote es un poco compleja por lo que podría ser difícil de captar por primera vez. Si tú no estás 100% seguro de la forma en que funciona, entonces es posible que desees leerla de nuevo, pero una vez que la entiendas, puede hacer maravillas para ti en el dormitorio.

### **Paso #4**

#### **Emplea Este Método de Sexo Contrario a la Intuición**

Como hombres, ¿de qué manera instintivamente nos gusta más tener sexo? En general, a nosotros los hombres nos gusta dar sexo fuerte y rápido. Simplemente es algo natural para nosotros.

Y en el porno todos los chicos también lo hacen.

Así que parece la única cosa sensata que hacer, ¿verdad?

Esto no es exactamente así.

Porque ¿cuál es el problema con frotar fuerte y rápido? El frotar duro y rápido causa demasiada estimulación.

Y de nuevo, al igual de lo que aprendiste en el paso 1, para durar más en la cama tienes que reducir tu estimulación global a un nivel controlable.

Ahora, lo curioso es, en nuestro deseo de frotar fuerte y rápido, rara vez tomamos un momento para pensar lo que a la mujer realmente le gusta.

## 6 Pasos para Terminar con la Eyaculación Precoz

---

Quiero decir, en el porno las mujeres parecen estar contentas con recibir penetraciones y movimientos fuertes y rápidos, pero ¿qué pasa con la vida real?

Bueno, la verdad es que en la vida real a las mujeres generalmente les gusta que les hagan el amor de una manera compasiva y amorosa.

Esto significa que no necesitan ser cornadas súper duro para experimentar un orgasmo.

De hecho, cuando te tomas tu tiempo, disfrutas de los juegos previos, acumulas un montón de anticipación y de forma muy lenta y provocativa comienzas a tener relaciones sexuales con ella, ella se volverá loca por ti.

Verás, tienes que darte cuenta de que las mujeres experimentan el sexo completamente diferente a nosotros, los hombres.

Nosotros los hombres somos muy visuales y nos gusta el aspecto de sexo duro y áspero, mientras que a las mujeres les gusta sentir las cosas y ser apreciadas.

Y de muchas otras maneras nosotros los hombres experimentamos el sexo de manera muy diferente a las mujeres.

Así que cuando te tomas tu tiempo para tener relaciones sexuales y cuando te tomas las cosas más lento, en realidad estás hablando su idioma.

Ellas realmente se meten en lo que estás haciendo y si estableces las cosas correctamente, ella va a llegar al orgasmo más rápido de lo que esperabas.

Muchas veces tú ni siquiera tendrás que estar penetrándola a 100 kilómetros por hora para llegar al orgasmo.

## 6 Pasos para Terminar con la Eyaculación Precoz

---

Claro, puedes optar por aumentar la velocidad de tu penetración más adelante en el sexo, pero no es necesario hacerlo al iniciar.

La conclusión de lo que estoy tratando de decir es que tomarse las cosas un poco más lento está bien.

De hecho, es mucho más que bien, en realidad es algo muy apreciado por tu mujer.

Y cuando te tomas las cosas con calma, hay dos ventajas muy evidentes cuando se trata de durar más en la cama...

En primer lugar, si vas más lento entonces te estás dando menos estimulación, y como sabes, con menos estimulación duras más tiempo.

En segundo lugar, si comienzas lento entonces le estás dando a tu pene más tiempo para acostumbrarse a estar en la vagina.

Y la razón por la que esto es tan importante es porque si tú vas y empiezas a frotar muy rápido, entonces tu cuerpo reacciona instintivamente con el orgasmo.

Sin embargo, si vas muy despacio, entonces tu pene tiene la oportunidad de "aclimatarse" o acostumbrarse a la sensación de la vagina, por lo que la sensación inicial estimulante y potente que puede desencadenar el orgasmo muy temprano desaparece o se retrasa.

Cuanto más tiempo pases en la vagina menos estimulación directa estarás recibiendo.

Una vez que has estado frotando muy lentamente durante un minuto o dos, de pronto podrás frotar más rápido y no es un problema, mientras que si hubieras partido empujando rápidamente al comienzo, tu cuerpo

habría quedado abrumado con la estimulación y no hubieses durado mucho en absoluto.

### **Paso #5**

#### **Controla a Tus Hormonas Para Durar Más**

Una causa de la eyaculación precoz que no mencioné en el paso # 1 son las hormonas.

(En caso de que no sepas lo que son las hormonas, son básicamente productos químicos liberados por el cuerpo en el torrente sanguíneo para influir en otros procesos del cuerpo)

Lo que ocurre durante las relaciones sexuales es que, dependiendo de nuestras emociones, diferentes hormonas se liberan en el torrente sanguíneo.

A veces las hormonas que se liberan en nuestro torrente sanguíneo pueden realmente favorecer a la eyaculación precoz.

En particular, estoy hablando de las hormonas dopamina y la adrenalina.

Estas dos hormonas son liberadas cuando experimentamos emociones de miedo, estrés y sobreexcitación.

Ahora las razones por las que estas hormonas estimulan el orgasmo precoz no son exactamente conocidas, pero mi conjetura es que en los tiempos de las cavernas, si estabas bajo amenaza física, entonces, ser capaz de reproducirte o tener un orgasmo rápidamente sería muy importante de lo

## 6 Pasos para Terminar con la Eyaculación Precoz

---

contrario probablemente terminarías comido. Así que para ayudar a un hombre de las cavernas a tener un orgasmo rápidamente si se sentía amenazado (es decir, temerosos, estresados o sobreexcitado), estas dos hormonas se liberan en el torrente sanguíneo para estimular el orgasmo.

De todas formas las razones por las cuales estas dos hormonas causan la eyaculación precoz no son importantes.

Lo importante es darse cuenta de que si quieres durar más en la cama, no puedes permitirte el lujo de tener estas dos hormonas liberándose en el torrente sanguíneo en cantidades mayores de lo normal, por lo que tienes que aprender a controlar la liberación de estas hormonas.

Ahora bien, si estás pensando "¿Cómo diablos puedo controlar mis niveles hormonales?!" entonces no te preocupes ...

El control de la liberación de estas dos hormonas no es tan difícil como parece. En realidad es bastante simple.

Porque recuerda, lo que provoca la liberación de estas dos hormonas es experimentar las emociones de miedo, estrés y sobreexcitación.

Esto significa que para durar más en la cama, todo lo que tienes que hacer es encontrar un par de cosas que puedas hacer para detener el experimentar estas emociones antes y durante el acto sexual.

¿Aún suena complicado?

Lo que esto significa en realidad es que tienes que averiguar algunas formas de relajarte antes y durante el acto sexual.



## 6 Pasos para Terminar con la Eyaculación Precoz

---

Y una de las maneras más simples para relajarse antes y durante las relaciones sexuales (sin hacer nada demasiado raro) es utilizar la respiración lenta y profunda.

Normalmente, cuando la mayoría de los hombres tienen sexo, tienden a respirar respiraciones muy rápidas y poco profundas.

Esto tiene el efecto de aumentar la tensión en el cuerpo, creando miedo, estrés y la sobreexcitación.

Así que la simple cura para esto es simplemente tomar conciencia de tu respiración superficial y en su lugar tomar algunas respiraciones profundas muy lentas.

A medida que tomes estas respiraciones lentas y profundas, comenzarás a notar que tu cuerpo se relaja.

También observarás a tus músculos cada vez menos tensos.

Conforme encuentres a todo tu cuerpo relajándose, la tensión general caerá. Y a medida que la tensión cae también lo hará cualquier miedo, estrés o sobreexcitación.

Y como he dicho antes, esta reducción en el miedo, el estrés o la sobreexcitación ralentiza la liberación de dopamina y la adrenalina, por lo que durar más es algo natural.

La respiración no es la única manera de eliminar el miedo, el estrés y sobreexcitación no deseados en el cuerpo. Hay otras técnicas muy poderosas para lograr esto que yo enseño en mi libro, así que asegúrate de checarlas si eres serio acerca de durar más.

**[Mira todos los detalles en mi video](#)**

### **Paso #6**

#### **Masturbación Para Establecer Cuanto Duras**

Casi ningún hombre se da cuenta de esto, pero...

"Cuando te masturbas estás entrenando a tu cuerpo para saber cuánto tiempo durarás teniendo sexo"

Esto significa que si normalmente te masturbas bajo mucha presión y estás lleno de nervios, porque alguien podría descubrirte, entonces es muy probable que no vayas a durar mucho tiempo cuando se trate de "sexo real".

Verás, si tú normalmente te masturbas por un minuto o dos antes del orgasmo, entonces puedes esperar lo mismo cuando se trata de tener sexo, porque tu cuerpo simplemente asume que así es como es.

Es simplemente totalmente irreal el masturbarse durante un minuto o dos, pero luego, cuando se trata de sexo, esperar durar de 20 a 30 minutos.

Tu cuerpo simplemente no sabrá cómo manejarlo.

Si quieres durar más en la cama, entonces tienes que comenzar a masturbarte durante el tiempo que quieres durar.

Y en realidad hacer esto es muy simple.

A partir de ahora, comprométete a masturbarse sólo en condiciones donde no sientas ninguna presión.

No te masturbes si sabes que sólo tienes 5 minutos, antes de saber que tienes que hacer algo o si te preocupa que alguien pueda descubrirte.

## 6 Pasos para Terminar con la Eyaculación Precoz

---

Sólo mastúrbate cuando tengas el tiempo para hacerlo durante el tiempo por el cual quisieras tener sexo. Este paso es realmente así de simple.

Si te encuentras acercándote al orgasmo durante la masturbación, entonces simplemente detente por un minuto más o menos hasta que la sensación se vaya y luego comienza de nuevo.

Esto te acostumbrará a sentir cómo es el durar por mucho más tiempo.

Te sorprenderá de cuánto tiempo vas a durar en la cama después de hacer esto.

Para Finalizar:

Espero que hayas encontrado todos los consejos de este informe útiles.

Si tomas lo que has aprendido aquí y lo aplicas la próxima vez que tengas relaciones sexuales estoy seguro de que puedes añadir varios minutos a cuánto tiempo duras.

Para saber más sobre cómo durar más tiempo en la cama y vencer la eyaculación precoz asegúrate de ver

**[Video Gratis Que Muestra Cómo Pasé de Durar Menos de 10 Segundos A Más de 30 Minutos en la Cama](#)**

*Rafael Cruz*