

DESTRUINDO A DISFUNÇÃO PRECOCE

E-book - Com o livro em formato
PDF. DESTRUINDO A DISFUNÇÃO PRECOCE,
você vai descobrir ainda hoje como
homens comuns como eu e você estão
conseguindo durar mais de **40** minutos
na cama, SEM necessidade de tomar
remédios!

CARLOS SILVA



AVISO LEGAL E TERMOS DE USO

- Os Termos e Condições atuam como um contrato jurídico que estabelece as regras e diretrizes que os usuários devem concordar e seguir para usar e acessar seu site ou aplicativo móvel. Já o acordo de Política de Privacidade informa os usuários sobre o tipo de dados que você recebe e como você está usando esses dados.
- Uma Política de Privacidade é utilizada para informar aos usuários do site como suas informações pessoais serão coletadas, armazenadas e compartilhadas com outros parceiros ou vendidas para outras empresas. Por isso ela deve ser específica e individual para cada website e incluir a legislação relevante que é aplicável à indústria e localização de cada empresa.
- Os Termos e Condições indicam as regras que devem ser respeitadas ao se fazer uso do **E-BOOK** e podem impedir eventuais reclamações dos usuários. Os termos e condições geralmente incluem um aviso de isenção de responsabilidade que assegurará que, se qualquer informação for exibida incorretamente em seu site, você não pode ser responsável perante o visitante, caso eles dependam das informações em seu e-book.

1-BOAS VINDAS

Existem centenas de livros e e-books sendo vendidos nas livrarias e na Internet. Compre qualquer um deles e você verá que centenas de páginas foram escritas apenas para lhe dizer como contrair seu músculo PC (pubococcígeo). O resultado é o desperdício de dinheiro e de seu tempo precioso.

Eu tentei dar-lhe o melhor do conhecimento sobre o tema de forma concisa e resumida, de modo que pudesse poupá-lo de vaguar em uma vasta selva de palavras e pudesse economizar o seu tempo.

Eu tentei dar-lhe cada porção do conhecimento que a sabedoria humana criou para lidar com o problema da ejaculação precoce naturalmente e de forma permanente.

Nós honestamente incluímos os métodos e técnicas que têm me beneficiado e me ajudado a me tornar um mestre da ejaculação voluntária. Eu espero (desde que você utilize essas técnicas e métodos de modo sincero) que você seja exaltado com sucesso durante a vida toda

Carlos silva

Como controlar a ejaculação precoce

- A ejaculação precoce acontece quando o homem atinge o orgasmo logo nos primeiros segundos após a penetração ou antes de ter penetrado, acabando por ser insatisfatório para o casal.
- Esta disfunção sexual é mais comum em adolescentes, devido às alterações hormonais, que os tornam mais excitáveis, mas também pode surgir no adulto, estando, nestes casos, mais relacionado com fatores psicológicos, como estresse, ansiedade ou medo, por exemplo.
- A ejaculação precoce pode ser controlada com o uso de algumas técnicas e exercícios, mas em alguns casos pode até ser necessário o uso de medicamento ou realização de psicoterapia. Assim, o melhor é sempre consultar um urologista para identificar a possível causa da ejaculação precoce e iniciar o tratamento mais adequado.
- *Carlos silva*

Opções de tratamento para controlar a ejaculação

- **1. Técnica "start-stop"**

- Esta técnica é bastante utilizada e ajuda a habituar o homem para demorar mais tempo até ejacular. Para isso, a técnica é feita com passos graduais, que incluem:
 - No primeiro dia, o homem deve masturbar-se com a mão seca, fazendo 3 movimentos e parando por 2 ou 3 segundos. Depois de cada pausa deve-se fazer novamente 3 movimentos e parar. Este padrão deve ser mantido por 10 vezes. Caso a ejaculação aconteça antes dessas 10 vezes, deve-se voltar a repetir o exercício nos dias seguintes até conseguir aguentar por 10 vezes;
 - Após conseguir fazer 10 vezes de 3 movimentos, deve-se repetir a técnica, mas com 5 movimentos seguidos, intercalados com pausas;
 - Quando se conseguir fazer 10 vezes de 5 movimento, passa-se a fazer 7 movimentos seguidos;
 - Após se atingir as 10 vezes com 7 movimentos seguidos, deve-se repetir toda a técnica, começando novamente com os 3 movimentos, mas com a mão úmida, usando para isso algum tipo de lubrificante ou vaselina;
 - Quando se chegar novamente aos 7 movimentos, a técnica deve ser repetida, mas pela parceira ou parceiro.

• **2. Técnica da compressão**

- Nesta técnica o homem aprende a reconhecer as sensações que surgem antes da ejaculação e a controlá-las. A grande vantagem desta técnica é que pode ser feita pelo próprio homem, não sendo necessária a ajuda da parceira ou parceiro.
- Para isso, deve-se fazer estimulação do pênis, através de masturbação ou relação sexual, e, quando se sentir que se irá ejacular, deve-se parar e fazer pressão sobre a cabeça do pênis.
- Para isso, deve-se colocar o polegar na parte de baixo da cabeça do pênis, por cima do freio, e com o dedo indicador e médio pressionar por cima do pênis, encerrando a uretra. A pressão deve ser mantida por 3 a 4 segundos e deve ser ligeiramente incômoda, mas sem causar dor. Esta técnica deve ser repetida, no máximo, 5 vezes seguidas.
- Outra opção de compressão é apertar na base do pênis. Esta técnica pode ser feita durante a penetração, mas é importante pedir à parceira ou parceiro para que não se mova, evitando estimulação no momento de fazer a compressão.
- *Carlos silva*

• **3. Técnica de dessensibilização**

- Esta é uma técnica bastante simples, mas que pode não ter resultado com todos os homens, pois consiste em fazer masturbação 1 a 2 horas antes da relação sexual, o que diminui a sensibilidade para o orgasmo.
- Além disso, caso o homem não utilize preservativo, por já ter uma relação duradoura, o urologista pode aconselhar o seu uso, já que normalmente diminui a sensibilidade do pênis, permitindo controlar o orgasmo.

- **4. Fazer exercícios de Kegel**

- Os exercícios de Kegel permitem fortalecer os músculos do assoalho pélvico, que são o grupo de músculos que fica na região pélvica e em volta da uretra. Quando estes músculos ficam mais fortes, o homem pode conseguir ser mais capaz de controlar a ejaculação, evitando que ocorra quando os contrai, por exemplo.
- Estes exercícios devem ser feitos todos os dias em 10 séries de 10 repetições

• **5. Uso de anestésicos tópicos**

- Algumas pomadas ou sprays que contêm uma substância anestésica, como lidocaína ou benzocaína, podem ser usados para diminuir a sensibilidade do pênis e aumentar a duração do ato sexual, sem que ocorra a ejaculação. Este tipo de produtos deve ser indicado pelo médico e precisam ser aplicados cerca de 10 a 15 minutos antes da relação.
- Além destes produtos, existem ainda preservativos que contêm o anestésico no seu interior e que também podem ser usados. Alguns exemplos são:
 - Durex Prazer Prolongado;
 - Prudence Efeito Retardante;
 - Prudence Ice.
- Embora os anestésicos tenham um excelente efeito para atrasar a ejaculação, também podem ter alguns efeitos secundários, sendo que o mais comum é que o homem refira diminuição no prazer por diminuição da sensibilidade.

- **6. Uso de remédios**

- Os remédios geralmente são usados quando as outras técnicas não apresentam os resultados pretendidos. Os remédios devem ser sempre recomendados pelo urologista e, geralmente, incluem antidepressivos, como Sertralina, Fluoxetina ou Trazodona, por exemplo, que tratam, principalmente a ansiedade, que é muito comum nestes casos.

Mais 4 melhores remédios para ejaculação precoce

- **1 – Os que contêm Clomipramina (Antidepressivo)**

- A clomipramina é um tipo de antidepressivo muito recomendado para o tratamento de ejaculação precoce. O problema desse tipo de medicação é que contém uma série de efeitos colaterais indesejáveis como por exemplo a falta de emoções e sensações, o sexo torna-se algo não tão satisfatório.
- Ele pode ajudar no curso natural da ejaculação, porém não é completamente satisfatório pois diminui a libido que lhe é aplicado no pênis, podendo até mesmo gerar reações alérgicas e a diminuição de prazer.
- Por isso a ejaculação precoce tratamento deve ser indicada por um médico, de modo a saber os fatores de risco de cada corpo, aprender mais sobre causas e sintomas durante a relação e o que se passa na hora H, o que pode se evitar e ajudar a manter uma ereção por mais tempo do que 30 segundos.

• **2 – Paroxetina, Fluoxetina e Ansiolíticos**

- Esse tipo de medicamentos são antidepressivos e ansiolíticos que ajudam no tratamento da ejaculação precoce por diminuir as taxas de ansiedade e conseqüentemente a vontade de ejacular.
- Porém a diferença que esse antidepressivo apresenta é que essa classe de ansiolíticos e antidepressivos funciona de forma mais amena, somente controlando a ejaculação precoce. Essa classe de medicamentos também tem efeito sobre a sensação e emoções do usuário e por isso precisa de receita médica e tem venda controlada.
- É por isso que é importante entender todos os motivos que podem causar os vários efeitos e problemas da ejaculação precoce, isso pode deixar sua vida sexual muito mais fácil e ajudar com que você demorar pra gozar.

• **3 – Trazodona**

- A Trazodona é um tipo de antidepressivo mais ameno que controla a ejaculação e também tem outros efeitos que ajuda na melhoria da vida sexual. Além do retardamento e diminuição da sensibilidade no pênis, ela o mantém mais enrijecido e funciona como um potente vasodilatador.
- Várias vezes o que falta para acabar com ejaculação precoce é aliviar os desafios do dia a dia e fortalecer a vida íntima com a parceira. Os antidepressivos usados só são usados em última opção quando já não é tratar mais com formas naturais.
- A diferença é que ao contrário de alguns ansiolíticos ela dá efeitos de controle da ejaculação sem necessariamente tornar a relação sexual sem emoção. A ejaculação é o problema que consistem em ejacular durante o início da penetração até antes, de modo que o problema pode piorar ou passar logo em homens.

- **4 – Lidocaína ou Prilocaína**

- Esse remédio geralmente é vendido em forma de Spray. O medicamento é revolucionário no tratamento do problema de ejaculação, pois age somente no pênis sem precisar expor o organismo a drogas pesadas como os antidepressivos. A prilocaína deve ser aplicada cinco minutos antes da relação sexual e é composta basicamente de anestésicos utópicos.
- Entre os únicos efeitos colaterais do uso desta medicação está a sensação de queimação no pênis que pode variar de homem para homem e algumas mulheres também reclamam da ardência. Não há problemas na glândula ou quando a ejaculação ocorre de uma vez por todas.

Alho, alecrim e gengibre ajudam a combater ejaculação precoce

- Um em cada três homens apresenta essa condição. As causas para esse problema ainda são desconhecidas, mas médicos acreditam que fatores psicológicos e biológicos podem influenciar a ocorrência da ejaculação precoce.
- Existem até remédios caseiros contra a ejaculação precoce, segundo especialistas ouvidos pelo site Minha Vida, parceiro do Catraca Livre.
- “Alho: O alho tem diversas propriedades interessantes para a saúde, inclusive a sexual. “Ele tem ação anti-inflamatória, antibacteriana, anticoagulante e se atribui a ele também propriedades afrodisíacas. Sua ação anticoagulante melhora a circulação sanguínea o que pode se refletir na ereção”, considera a nutróloga Andreia Guarnieri

- Bebida de açafrão, gengibre e leite: O leite serve mais como base para essa mistura, mas as duas especiarias têm funções que justificam serem apontadas como remédios caseiros para ejaculação precoce. O açafrão tem grande prestígio como estimulante sexual nos países do Oriente, pois tem efeito vasodilatador, além de supostamente promover aumento da sensibilidade da região genital. Já o gengibre também favorece a circulação do corpo, ajudando também a melhorar a qualidade das ereções
- Banhos de assento com alecrim: O relaxamento é fundamental para quem sofre de ejaculação precoce, por isso a nutróloga Andreia acredita que os banhos de assento com alecrim podem ser um bom tratamento caseiro. O alecrim é conhecido como revigorante e banhos de assento com alecrim fresco ajudam a ‘sedar’ os órgãos genitais e promovem relaxamento físico e mental”

Veja quais são os tratamentos disponíveis para esse problema:

- **Terapia sexual**

- Neste caso, algumas medidas simples bastam, como masturbar-se uma ou duas horas antes da relação sexual para retardar a ereção durante o ato. Evitar a penetração por um tempo e a descoberta de novas fontes de prazer sexual também pode ser uma saída para tirar a pressão da penetração.

- **Técnica do aperto**

- A técnica do aperto consiste em estimular sexualmente o homem até que ele reconheça que está quase ejaculando. Nesse momento, aperta-se suavemente a parte final do pênis (onde a glândula se encontra com o eixo) por vários segundos. Pare a estimulação sexual por cerca de 30 segundos e comece novamente. A pessoa ou o casal pode repetir esse padrão até que o homem queira ejacular. Na última vez, continue a estimulação até que o homem atinja finalmente o orgasmo.

- **Método “parar e começar”**

- O método “parar e começar” é praticamente idêntico à técnica do aperto. Esse método consiste em estimular sexualmente o homem até que ele sinta que está quase atingindo o orgasmo. Pare a estimulação por cerca de 30 segundos e comece novamente. Repita esse padrão até que o homem queira ejacular. Na última vez, continue a estimulação até que o homem atinja o orgasmo.

- **Medicamentos**

- Antidepressivos podem ser úteis porque um de seus efeitos colaterais é prolongar o tempo necessário para chegar à ejaculação. No entanto, esses medicamentos devem ser receitados por especialistas, como urologistas ou psiquiatras. Você também pode aplicar uma pomada anestésica local no pênis para reduzir o estímulo. A diminuição da sensibilidade no pênis pode retardar a ejaculação. Usar preservativos também pode ter esse efeito em alguns homens. Se as técnicas de distração causarem dificuldades para manter a ereção, os medicamentos usados para a disfunção erétil podem ajudar.

- **Procure ajuda médica**

- Conversar com um profissional sobre o problema também pode ajudar. Algumas sessões de terapia podem ajudar o paciente a reduzir a ansiedade e a encontrar métodos eficientes de evitar o estresse e contornar problemas. Se esses fatores forem solucionados, a atividade sexual do indivíduo pode melhorar significativamente.

- **ANTIDEPRESSIVOS**

- Antidepressivos podem ser úteis porque um de seus efeitos colaterais é prolongar o tempo necessário para chegar à ejaculação. No entanto, esses medicamentos devem ser prescritos por especialistas, como urologistas ou psiquiatras.
- Você também pode aplicar uma pomada anestésica local no pênis para reduzir o estímulo. A diminuição da sensibilidade no pênis pode retardar a ejaculação. Usar preservativos também pode ter esse efeito em alguns homens.
- Se as técnicas de distração causarem dificuldades para manter a ereção, os medicamentos usados para a disfunção erétil podem ajudar.

- **Gengibre**

- O gengibre é uma erva que pode dar um grande alívio contra a ejaculação precoce. Na verdade, o gengibre tem o poder de aumentar a circulação sanguínea no corpo. A circulação sanguínea aumenta em seu pênis e, como resultado, seu tempo de ejaculação é aumentado.
- Uma vez que o gengibre aumenta a circulação sanguínea no pênis, também provoca uma ereção forte e satisfaz completamente a sua parceira.
- Gengibre está prontamente disponível nas casas e você pode encontrá-lo facilmente nos mercados.
- **Como fazer um remédio caseiro para ejaculação precoce com gengibre:**
- Misture meia colher de chá de gengibre em leite e beba antes de ir para a cama. Obviamente, você encontrará resultados encorajadores.

- **Consumir alimentos ricos em zinco**

- Sua dieta desempenha um papel importante em todos os aspectos da sua vida e a saúde sexual não é uma exceção. Para combater a ejaculação precoce de forma natural, é importante fazer certos ajustes de estilo de vida e ajustar sua dieta é uma das coisas mais fáceis de fazer.
- Idealmente, você deve consumir alimentos ricos em zinco devido ao fato de este mineral ser altamente benéfico para a saúde sexual masculina.
- O zinco é crucial para a produção de testosterona e tem um grande impacto na sua libido e ereções.
- Um estudo também descobriu que a ingestão de zinco está associada a latência ejaculatória prolongada sem motivação perturbadora, vigor sexual, usabilidade e outros fatores.
- Como você pode ver, não só o zinco pode aumentar sua testosterona, mas pode ter um impacto favorável no desempenho sexual geral. Também não esqueçamos o fato de o zinco fortalecer a resistência, o que é igualmente essencial na hora do sexo.
- Não é surpresa que muitos suplementos dietéticos para o aprimoramento masculino incluam zinco na lista de ingredientes.

Chá para ejaculação precoce: Conheça 4 receitas infalíveis!

- **1 – Chá de camomila com açafão**
- A camomila contém diversas propriedades que contribuem para diminuir a ansiedade do corpo. Sabe quando uma pessoa toma uma xícara de chá de camomila e diz que está mais calma? Então, é verdade, ela está mesmo!
- Essa sensação de calma no corpo é provocada pelas folhas de camomila.
- O açafão contém propriedades anti-inflamatórias, juntar os dois é muito benéfico para quem sofre com esses episódios de ejaculação precoce.
- **Modo de preparo**
- Ferva a água, misture umas folas de camomila, ou se preferir um daqueles saquinhos prontos. Em seguida, misture meia colher de café de açafão. Misture bem, se preferir pode coar.

- **2 – Chá de hortelã**

- A ansiedade como vimos ao longo do texto pode ser a grande vilã para que o homem apresente ejaculação precoce.
 - Um dos fatores que contribuem para que o homem tenha uma ereção saudável e uma ejaculação controlada está na respiração. Quanto mais ansioso você está, mais desregulada está a sua respiração.
 - O chá de hortelã ajuda na respiração, então pode ser um ótimo aliado na hora do sexo.
- **Modo de preparo**
 - Fazer esse chá é muito fácil, você precisa apenas ferver a água e misturar umas folhinhas de hortelã. Deixe abafar por apenas 5 minutos, coe e já está pronto para ser consumido.

- **3 – Chá de erva cidreira**

- A erva cidreira tem diversas propriedades altamente benéficas para o corpo. Ela ajuda a combater a ansiedade, melhora consideravelmente a qualidade do sono, diminui os gases, aumenta a concentração entre outros benefícios.
- Por promover a tranquilidade e o bem estar, a erva cidreira pode ser utilizada por quem sofre com ejaculação precoce.

- **Modo de preparo**

- Preparar esse chá é muito fácil, você vai precisar apenas misturar água quente e umas folhinhas de erva cidreira. Tampe por uns 5 minutos, coe e consuma.

- **4 – Chá de ervas**

- O mais importante depois que você faz o chá para ejaculação precoce é consumi-lo o quanto antes. Quanto mais tempo ele ficar em contato com o oxigênio, mais rápidas são suas perdas de propriedades.

- **Modo de preparo**

- Ferva 1 litro de água. Depois de levantar fervura, misture nessa água algumas ervas importantes como a hortelã, camomila e erva cidreira, se quiser coloque uma pitada de canela. Tampe por 8 minutos aproximadamente, coe as ervas e consuma de 3 a 4 xícaras por dia.

- *Carlos Silva*

Estimulantes Sexuais para Homens em 2019 - Aprovados pela Anvisa

- **Xtrasize Site Oficial Original**

- O Que é XTRASIZE?

- Xtrasize é um produto totalmente Natural cujo principal ingrediente é SOLANUM SESSILIFLORUM, Extraídos de uma fruta exótica da Amazônia estudada pelo Embrapa, esses compostos tem forte ação na circulação sanguínea e nas taxas de hormônio testosterona, garantindo potência de ereção e facilitando o crescimento peniano.

- **[ACESSO AQUI](#)**

- **Turbo Maca Peruvian**

- Turbo Maca Peruvian é um produto com ingredientes 100% naturais, composto à base de ervas medicinais. Ele pode te fornecer uma vida sexual mais intensa, mais virilidade, potência e prazer.

- A Maca Peruviana age no combate a disfunção erétil e ajuda a aumentar a produção de sêmen. Melhora a disposição, equilíbrio corporal, além de dar auto confiança e combater o estresse do dia-a-dia.

- **Tem Efeitos Colaterais?**

- Pelo fato de todos os ingredientes do Turbo Maca Peruvian serem 100% Naturais, nunca tivemos nenhum relato de efeitos colaterais em nenhum dos clientes. Sendo assim, qualquer pessoa pode tomar tranquilamente o Turbo Maca Peruvian e aproveitar ao máximo seus efeitos positivos.

- **[ACESSO AQUI](#)**

- **Tesão de Vaca**

- Desde os tempos romanos, afrodisíacos são uma das maneiras mais famosas para aumentar o desejo sexual em mulheres e melhorar a libido. Tesão de Vaca tem sido usado por diversos homens.

- A Cada 1.000 Clientes 87% Compram Novamente!

- INFORMAÇÕES IMPORTANTES QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O TESÃO DE VACA

- FÓRMULA EXCLUSIVA E NATURAL

- AUMENTA O FLUXO SANGUÍNEO DO CLÍTORIS

- AUMENTA O NÍVEL DO CLÍMAX ERÓTICO

- ACELERA A EXCITAÇÃO E PROLONGA O ORGASMO

- AUMENTO DO DESEJO SEXUAL

- **[ACESSO AQUI](#)**

- **MaxPotent - Formula Forte**

- Muitos homens sofrem nos dias de hoje com problemas de ordem sexual, tais como disfunção erétil e ejaculação precoce, e este acaba por ser o tipo de problema que a gente sempre quer que nunca nos aconteça. Comigo aconteceu e MaxPotent Bula me ajudou.

- **A Solução: MaxPotente**

- Seu nome era MaxPotent, e ao dar uma pesquisadinha rápida pela internet, pude comprovar que ele fazia sucesso e parecia funcionar, já que haviam muitos depoimentos de homens que diziam ter recuperado a virilidade por conta dele.

- Resolvi arriscar e comprei o MaxPotent composição, ele chegou rápido e em uma embalagem muito discreta, fiquei muito impressionado por eles se importarem tanto até com os mínimos detalhes.

- **[ACESSO AQUI](#)**

- **Maca X Power**

- É comum que alguns homens sofram com a impotência sexual e a ejaculação precoce. Esses problemas acontecem eventualmente ou podem se tornar permanentes e quando isso ocorre, podem acabar trazendo problemas em relacionamentos pessoais, autoestima, estresse e até mesmo causar depressão.
- Pensando nisso, foi criado um produto que irá melhorar seu desempenho e apetite sexual, o Maca X Power.
- Esse suplemento, recém-chegado ao Brasil, virou um sucesso instantâneo, e já vendeu milhares de unidades. Seu segredo está em sua fórmula, que é composta exclusivamente por ingredientes naturais, mas com comprovação científica 100% confirmada. Por isso você não vai precisar mais se preocupar com efeitos colaterais, nem com os altos preços cobrados por uma simples pílula azul.
- **[ACESSO AQUI](#)**