

Naslov originala: Conquer Premature Ejaculation Forever!

©COPYRIGHT by dr Adam Friedman

PUBLISHER: Digital media productions Inc.

*Disclaimer:*

*Ova knjiga služi isključivo u informativne svrhe i nije namenjena da zameni medicinski savet ili mišljene ovlašćenog lekara. Primenom saveta i opisanih tehnika u knjizi preuzimate u potpunosti na sebe odgovornost za rezultate i eventualne posledice.*

## **SADRŽAJ**

<b>1. Šta je Preвременena ejakulacija?</b>	<b>str. 3</b>
<b>2. Mitovi i istine</b>	<b>str. 4</b>
<b>3. Lekovi za lečenje prevremene ejakulacije</b>	<b>str. 7</b>
<b>4. Muška seksualna reakcija</b>	<b>str. 9</b>
<b>5. Solo vežbanje</b>	<b>str. 14</b>
<b>5.1. Kako kontrolisati ejakulaciju koristeći „kreni-stani“ tehniku</b>	
<b>5.2. Kako da radite Kegelove vežbe</b>	
<b>6. Vežbanje sa partnerkom</b>	<b>str. 24</b>
<b>6.1. Tehnika „stiskanja“ u cilju odlaganja ejakulacije</b>	
<b>7. Zaključak</b>	<b>str. 26</b>

## **1. ŠTA JE PREVREMENA EJAKULACIJA?**

---

Definicija prevremene ejakulacije se menjala tokom vremena. Iako se pokušalo sa stvaranjem jedinstvene definicije za kliničke i naučne radnike, većina istraživanja koja se tiču teme prevremene ejakulacije ne koristi istu definiciju.

DSP (Dijagnostički i statistički priručnik o mentalnim poremećajima; eng. The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, ili DSM) definiše prevremenu ejakulaciju kao:

„...upornu ili ponavljajuću pojavu orgazma ili ejakulacije kojoj prethodi minimalna seksualna stimulacija, pri, ili ubrzo nakon penetracije, a pre nego što osoba to želi... Poremećaj mora izazivati značajan stres ili poteškoće u međuljudskim odnosima (i)... Prevremena ejakulacija nije uzrokovana isključivo neposrednim efektima neke supstance (n.pr. odvikavanje od opijata).

Međunarodno udruženje za seksualnu medicinu je 2008. godine objavilo novu definiciju prevremene ejakulacije, nakon savetovanja sa „dvadeset i jednim međunarodno priznatim stručnjakom“, koji su je definisali na sledeći način:

Prevremena ejakulacija je seksualna disfunkcija muškaraca koju karakteriše ejakulacija koja se uvek, ili skoro uvek dešava pre ili tokom prvog minuta od vaginalne penetracije, te

nesposobnost da se ejakulacija odloži pri svakoj ili skoro svakoj vaginalnoj penetraciji, kao i negativne lične posledice, kao što je stres, uznemirenost, frustracija i/ili izbegavanje seksualnih odnosa.

Prevremena ejakulacija može trajati celog života (ponekad se naziva i „primarna prevremena ejakulacija“), što znači da muškarac pati od nje od kada je prvi put stupio u seksualne odnose sa drugima, ili stečena (takođe se naziva „sekundarna prevremena ejakulacija“), što znači da muškarac ranije nije patio od prevremene ejakulacije, ali se ona kasnije razvila.

## 2. MITOVI I ISTINE

---

**Mit: Prevremena ejakulacija je bolest.**

**Istina:** Prevremena ejakulacija postoji kao klinička dijagnoza, ali ona nije bolest. Uzroci prevremene ejakulacije su još uvek nepoznati, ali se ona najčešće smatra pre posledicom psihičkih, nego fizičkih problema.

**Mit: Ako budem mislio na nešto što nije seksi, duže ću izdržati.**

**Istina:** Najbolje šanse da kontrolišete ejakulaciju imate ukoliko obraćate više pažnje na svoje telo, a ne manje. Metoda

„odvlačenja pažnje“ možda deluje kod nekih ljudi, ponekad, ali nije rešenje, s obzirom da vam oduzima doživljaj seksualnog zadovoljstva. Većina muškaraca može naučiti i da u potpunosti doživljava seksualno zadovoljstvo, i da kontroliše ejakulaciju, samo je potrebno vežbati.

**Mit: Neki muškarci su rođeni sa sposobnošću da kontrolišu ejakulaciju, dok drugi to ne mogu:**

**Istina:** Niko se ne rađa sa sposobnošću da kontroliše ejakulaciju. Čini se da rana iskustva sa masturbacijom, te seksualna iskustva sa partnerkama mogu imati ulogu u tome kakva je seksualna reakcija muškarca, i koliko je on svestan ejakulacione kontrole, ali ejakulacija je automatska reakcija, i, slično mokrenju, jedini način da je kontrolišete je da naučite kako.

**Mit: Ukoliko ejakulirate u roku od nekoliko minuta, vi patite od prevremene ejakulacije.**

**Istina:** Neke definicije prevremene ejakulacije uključuju tačno određen vremenski okvir, ali mnoge ne. Definicije koje navode vremenski okvir takođe obično dodatno podrazumevaju prisustvo drugih simptoma kako bi se dijagnostikovala prevremena ejakulacija.

**Mit: Vrlo mali broj muškaraca pati od prevremene ejakulacije, ja sam jedini muškarac za kog znam da je ima.**

**Istina:** Prevremena ejakulacija je možda najčešći muški seksualni poremećaj. Prema Nacionalnom istraživanju zdravlja i društvenog života (eng. National Health and Social Life Survey, ili NHSL; odnosi se na SAD), 30% muškaraca živi sa preuranjenom ejakulacijom. Vi verovatno poznajete bar jednog, ako ne i nekoliko muškaraca koji su imali iskustva sa preuranjenom ejakulacijom. Ali vrlo malo muškaraca ikada priča o tome.

**Mit: Prevremena ejakulacija je problem koji se ne može rešiti.**

**Istina:** Postoji nekoliko vrlo uspešnih načina lečenja prevremene ejakulacije. U većini slučajeva, muškarci mogu naučiti da kontrolišu ejakulaciju bez lekova ili medicinske intervencije. Postoje i pomoćna sredstva koja umnogome olakšavaju prevazilaženje problema, a o njima možete saznati u daljem tekstu.

**Mit: Moram sačekati dok ne izmisle pilulu za prevremenu ejakulaciju.**

**Istina:** Bihevioralne metode kojima se leči prevremena ejakulacija su vrlo efikasne. One takođe imaju tu prednost što povećavaju vaše razumevanje sopstvenih seksualnih reakcija, te povećavaju seksualnu komunikaciju sa vašim partnerom. Za sada nema lekova kojima bi se lečila prevremena ejakulacija, a koji koji su odobreni od strane FDA (eng. Fedaral Drug

Administration, Američka uprava za lekove). Međutim, postoje efikasna prirodna sredstva poput PROLONG tableta koja mogu pomoći velikom broju muškaraca u borbi sa ovim problemom.

### 3. LEKOVI ZA PREVREMENU EJAKULACIJU

---

Veći broj studija je pokazao da selektivni inhibitori serotoninske reapsorpcije (eng. selective serotonin reuptake inhibitors, ili SSRIs), koji se uobičajeno koriste u lečenju depresije, kao propratnu pojavu imaju odlaganje ejakulacije. Čini se da je prepisivanje ovih lekova u svrhe kojima nisu prevashodno namenjeni, odnosno u cilju lečenja prevremene ejakulacije možda uobičajena praksa. Ovo bi morao biti razlog za zabrinutost, imajući na umu da ovi inhibitori imaju mnoštvo nus pojava i neželjenih dejstava, uključujući i druge oblike seksualnih poremećaja koje su bile predmet proučavanja različitih studija.

Za dobar broj muškaraca pokazalo se da upotreba prirodnih sredstava koji sadrže određene biljne sastojke može tokom vremena produžiti vreme potrebno za dostizanje seksualnog vrhunca. Ovakvi biljni sastojci imaju pozitivno dejstvo na nivo serotonina koji je ključan za odlaganje seksualnog klimaksa kod muškaraca, ali bez neželjenih dejstava koji prate upotrebu farmakoloških sredstava. *PROLONG tablete spadaju u sam vrh*

*ovakvih sredstava po efikasnosti i omogućavaju brže i uspešnije prevladavanje prevremene ejakulacije i ako koristite tehnike opisane u ovoj knjizi.*



[WWW.PROLONG-TABLETE.COM](http://WWW.PROLONG-TABLETE.COM)

Još jedna grupa medicinskih sredstava koja se koriste u tretiranju prevremene ejakulacije su kreme za smanjenje osetljivosti, kao i sprejevi koji sadrže lokalne anestetike (najčešće). Dostupni kako u dragstorima, tako i u maloprodajama sa seksualnim pomagalicama, ovi proizvodi jednostavno otupljuju kožu, što garantuje da će muškarac duže održati erekciju tako što će eliminisati veći deo sopstvenog seksualnog zadovoljstva. Kliničke studije smatraju da su ove kreme, kojima se smanjuje osetljivost, efikasne u odlaganju ejakulacije.

Ali, tužno je da muškarac mora da donese odluku da se odrekne seksualne osetljivosti i zadovoljstva u ime „dužeg trajanja“. Ovi proizvodi imaju druge mane, koje se obično tiču



poteškoća pri upotrebi. Ukoliko se nanese suviše rano, smanjena osetljivost može otežati postizanje erekcije. Ukoliko se nanese suviše kasno, te koža ne uspe da ih potpuno upije, proizvod se može preneti na seksualnog partnera i učiniti njihov genitalni predeo takođe neosetljivim.

Sada, pre nego što pređemo na deo sa najkorisnijim tehnikama za ovladavanje ejakulacijom, korisno je da se upoznamo sa tokom fizioloških reakcija muškog tela na seksualne stimuluse.

#### **4. MUŠKA SEKSUALNA REAKCIJA**

---

Masters i Džonson su bili prvi istraživači koji su predložili „čtetvorofazni“ model seksualne reakcije. Oni su sprovedli eksperimentalna istraživanja na odraslima, jednako posmatrajući odrasle subjekte koji sudeluju u seksualnom ponašanju, te mereći šta se dešava telu tokom seksualne aktivnosti.

Iako ovaj opis seksualne reakcije kod muškarca može biti koristan način da počnete da razmišljate o sopstvenoj seksualnoj reakciji, pokušajte da ga ne posmatrate kao strogo uputstvo po kojem ćete se meriti.

Ukoliko su vaša iskustva drugačija, to ne znači obavezno da nešto nije u redu sa vama. Iako postoje neka opšta pravila,

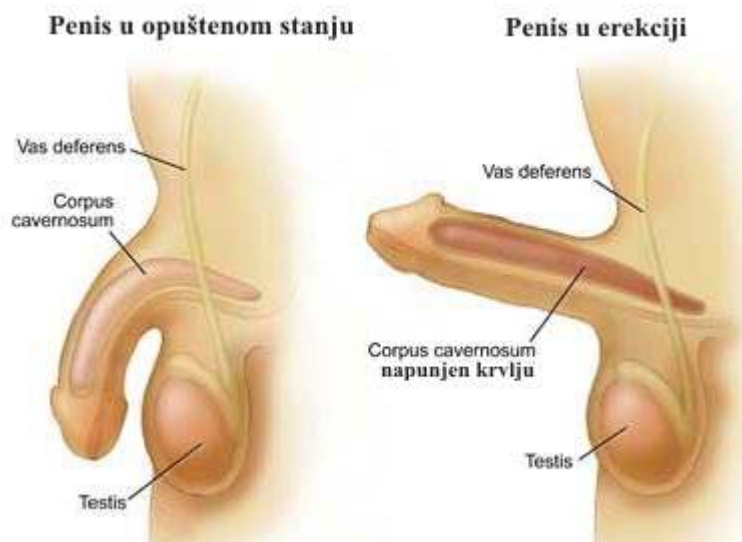
činjenica je da je svako različit, i svačija seksualna reakcija može takođe biti pomalo različita. Postoje nedostaci Mastersovog i Džonsonovog istraživanja, a neki istraživači čak smatraju da podela seksualne reakcije na stadijume nema nikakvog smisla.

Evo šta su Masters i Džonson utvrdili da se dešava tokom četiri faze ciklusa seksualne reakcije kod muškarca:

### **Prva faza seksualne reakcije muškarca – Uzbuđenje**

Kao odgovor na seksualne stimulanse (bilo da su oni psihološki, u obliku seksualno orijentisanih misli i maštanja, ili fizički, u obliku fizičke stimulacije), javlja se proces vazokongestije, kada više krvi pristiže u penis nego što otiče iz njega, a rezultat je obično da muškarac dobije erekciju. Koliko dugo će ovo trajati, i kakav će biti osećaj erekcije, razlikuje se od muškarca do muškarca, pa čak i kod istog muškarca tokom vremena. Fizičke promene mogu uključivati:

- promene na mošnjicama i testisima, pri čemu testisi rastu, a mošnice se podižu, približavajući se telu;
- crvenilo kože, a muškarci mogu iskusiti i povećanu osetljivost u nekim delovima tela, poput bradavica;
- određeno ubrzavanje srčanog ritma, povećanje krvnog pritiska, kao i mišićnu napetost.



## Druga faza seksualne reakcije muškarca – Plato

Uz nastavljenu seksualnu stimulaciju, ova faza predstavlja vreme između prvobitnog podsticaja i uzbuđenja, sve do orgazma. Za mnoge muškarce faza platoa traje veoma kratko, ali to je faza koju muškarci mogu produžiti kao način kontrolisanja prevremene ejakulacije. Fizičke promene tokom ove faze mogu uključivati:

- povećanje veličine glavića penisa; glavić takođe može izmeniti boju, postajući skoro ljubičast;
- kauperove žlezde luče tečnost koja se često naziva predsemena, i koja izlazi kroz vrh penisa;
- testisi se još više pomeraju ka telu, te se povećavaju.

- može doći do seksualno izazvanog crvenila, mišićne napetosti, ubrzavanja srčanog ritma i povećanja krvnog pritiska.

### **Treća faza seksualne reakcije muškarca – Orgazam**

Masters i Džonson su fazu orgazma kod muškaraca dodatno podelili na dva zasebna stadijuma. U prvom stadijumu:

- kontrakcije u vas deferensu, seminalnim vezikulama i prostati uzrokuju skupljanje semene tečnosti (ejakulat) ispod korena penisa, u mokraćnoj cevi;
- ovo sakupljanje tečnost obično izaziva osećaj „golicanja“.

U drugom stadijumu orgazmičke faze:

- javljaju se pulsirajuće kontrakcije mišića oko mokraćne cevi, što tera ejakulat kroz mokraćnu cev, izvan tela;
- ove kontrakcije, koje se dešavaju različitim brzinama, i u različitom kvantitetu, su ono što se obično opisuje kao osećaj oslobođanja koji donosi izuzetno zadovoljstvo.

### **Četvrta faza seksualne reakcije muškarca – Rasplet**

Faza raspleta se odnosi na vremenski period neposredno nakon orgazma, kada telo počinje da se vraća u svoje „normalno“ stanje. Ova faza podrazumeva:

- gubitak erekcije dok krv otiče iz penisa, što se dešava u dva stadijuma tokom perioda od nekoliko minuta;
- mošnice i testisi se vraćaju na normalnu veličinu;
- opšti osećaj opuštenosti;
- takođe i period otpornosti koji sledi nakon ejakulacije, kada muškarac nije sposoban da postigne ponovnu erekciju. Ovaj period može trajati nekoliko minuta, ali i mnogo duže. Čini se da traje duže kod starijih muškaraca, iako su moguće mnoge individualne razlike.

U nastavku Vam donosimo najefikasnije proverene tehnike kojima možete tokom vremena ovladati svojim ejakulatornim refleksom i produžiti seksualni odnos. Ove tehnike se preporučuju onima koji pate od težih oblika prevremene ejakulacije (dešava se *svaki* put tokom odnosa koji uvek traje manje od dve minute), kao korisno dopunsko sredstvo uz PROLONG tablete.

## 5. SOLO VEŽBANJE

---

### 5.1. Kako kontrolisati ejakulaciju koristeći „kreni – stani“ tehniku

Učenje kontrole prevremene ejakulacije bez upotrebe lekova i sredstava za smanjenje osetljivosti uključuje učenje čitanja signala koje vam šalje vaše telo, prepoznavanje blizine ejakulacije, i povlačenje sa te tačke. Tehnika koja je ispod opisana je varijacija uobičajene „kreni – stani“ tehnike.

Potrebno vreme: **Najvažniji deo ove vežbe je ponavljanje (svakodnevno, ukoliko je to moguće).**

**Evo kako:**

#### 1. **Koristite tehniku milovanja.**

Započnite masturbaciju tako što ćete gladiti svoj penis gore – dole. Ovo je najbolja tehnika za ove vežbe zato što najviše podseća na penetraciju. Nemojte razmišljati o preuranjenoj ejakulaciji niti o tome da treba da izdržite što duže. Samo se koncentrišite na fizičke osećaje u svom penisu i karličnom predelu za vreme masturbacije;

#### 2. **Pokušajte da primetite osećaj „golicanja“ koji prethodi ejakulaciji.**

Kako se približavate ejakulaciji, obratite posebnu pažnju na fizičke osećaje u svom telu. Pokušajte da primetite

osećaj „golicanja“ koji se javlja neposredno pre nego što ejakulirate. Kada budete poznavali ovaj osećaj, možete se koncentrisati na osećaje koji se javljaju neposredno pre ovog stadijuma, kada je još uvek moguće zaustaviti ejakulaciju.

**3. Naviknite se da prepoznajete osećaj „golicanja“.**

Nastavite da masturbirate bez pokušavanja da izdržite što duže ili da o bilo čemu posebno razmišljate. Samo obraćajte pažnju na to kako se vaše telo oseća dok postajete sve uzbuđeniji, i na to da prepoznate osećaj „golicanja“. Radite ovo bar još tri sledeća puta kada budete masturbirali. Nemojte sprečavati sebe u ejakulaciji, samo pokušajte da prepoznate osećaj „golicanja“, i osećaj u svom telu neposredno pre osećaja „golicanja“.

**4. Krećite i zaustavljajte se pri masturbaciji kako biste naučili da kontrolište.**

Jednom kada budete mogli da prepoznate kada će nastupiti osećaj „golicanja“, spremni ste da započnete vežbu. Pokušajte da ne koristite maštu više nego što je neophodno, i nemojte koristiti lubrikante ili seksualne igračke dok obavljate ovu vežbu.

**5. Započnite stimulaciju dok pomno obraćate pažnju na fizičke osećaje u svom telu.**

Masturbirajte dok ne počnete da se osećate uzbuđeno i dok ne dobijete erekciju. Onda prekinite stimulaciju na bar

15 sekundi i koncentrišite se na osećaj smanjenja uzbuđenosti u svom telu. Obratite pažnju na to kakav je osećaj u vašem penisu i karličnom području, te kako se ovaj osećaj menja kada prestanete da masturbirate. Primetite kakav je osećaj u ostatku vašeg tela.

**6. Nastavite dok ne osetite da se približavate osećaju „golicanja“.**

Opet počnite da masturbirate, i nastavite da periodično krećete i stajete dok ne osetite da se približavate osećaju „golicanja“ najbliže što možete. Kada osetite da ste se približili, zaustavite se dok ne osetite da ste povratili kontrolu. Neki muškarci smatraju da im kegelove vežbe (naizmenično stiskanje i opuštanje mišića karličnog dna) pomažu da povrate kontrolu (o njima pročitajte u nastavku teksta).

**7. Ne brinite ukoliko izgubite erekciju.**

Moguće je da ćete izgubiti erekciju kada prekinete stimulaciju, ali jednostavno počnite ispočetka. Možda ćete morati da upotrebite maštu kako biste se opet uzбудili, ali jednom kada uspete, pokušajte da se koncentrišete na svoje telo. Dovedite sebe blizu osećaja „golicanja“ tri puta. Nakon ovoga možete jednostavno da masturbirate dok ne ejakulirate.

**8. Pomno pratite šta se zbiva u vašem telu i svakodnevno ponavljajte ovu vežbu.**



Možda će vam u početku biti teško da izvodite ovu vežbu. Moguće je da ćete gubiti erekciju, da će vam misli odlutati, da će vam možda biti dosadno. Ali, pokušajte da istrajete, i vežbajte svaki dan. Dok to budete činili, desiće se dve stvari. Prvo, vremenski period koji mora da prođe kako biste povratili kontrolu će se postepeno smanjivati. Drugo, vremenski period između pauza, tokom kojeg možete nastaviti stimulaciju, će se povećati.

**9. Zamislite svoju seksualnu reakciju.**

Vizuelno zamislite seksualnu reakciju svoga tela kao niz amplituda (gore – dole). Svaki put kada prekinete stimulaciju, pokušajte da zamislite svoje telo kako reaguje onako kako ste zamislili, odnosno kako splašjava uzbuđenje.

**10. Postepeno povećavajte broj zaustavljanja.**

Povećavajte broj puta kada se zaustavite pri stimulaciji, dok ne dosegnete broj šest. Kada budete mogli da uradite celu vežbu (stimulišite se dok ne stignete do tačke koja neposredno prethodi „golicanju“, stanite dok ne povratite kontrolu, a onda počnite opet) šest puta, počnite svakodnevno ovako da vežbate.

**11. Koristite dobar lubrikant..**

Kada budete stekli samopouzdanje pri izvođenju ove vežbe, i kada budete mogli da se zaustavite šest puta, možete pospešiti stimulaciju, i korisnost ove vežbe, tako

što ćete upotrebiti dobar lični lubrikant na uljnoj ili vodenoj bazi. S obzirom da je samo u svrhe masturbacije, u redu je da koristite lubrikant na uljnoj bazi, ali on nije bezbedan za upotrebu sa kondomima, i nije preporučljiv pri vaginalnoj penetraciji.

**12. Koristeći lubrikant kako biste simulirali penetraciju, započnite vežbu.**

Kao i pre, stimulišite se dok se ne dođete najbliže moguće tački ejakulacije, a onda se zaustavite dok vam u potpunosti ne povratite kontrolu. Počnite tako što ćete se zaustaviti tri puta pre nego što ejakulirate, a onda postepeno povećavajte broj zaustavljanja dok ne dosegnete šest puta po treningu.

**13. Kada se budete navikli, uključite partnerku.**

Ukoliko ste u vezi, na posletku ćete morati da u vežbe uključite i svoju partnerku. Nemojte žuriti sa tim, ali kada budete stekli poverenje u svoju sposobnost da znate kada treba da prestanete i sačekate dok ne povratite kontrolu, možete uključiti svoju partnerku u vežbe.

**Saveti:**

1. Nikada nemojte pokušavati da zaustavite ejakulaciju kada ona već počne. Ako pređete tu granicu, jednostavno dopustite sebi da ejakulirate.

2. Pokušajte da koristite maštu samo onoliko koliko je neophodno. Zbog toga što počinjete i prestajete, možda ćete morati da se ponovo uzбудite, ali kada jednom to uspete, pokušajte da se koncentrišete na svoje telo i na to kako se ono oseća.
3. Ukoliko obično masturbirate tako što svoju karlicu trljate o nešto, probajte da koristite metodu glađenja. To olakšava ovu vežbu. Ukoliko to znači da morate da promenite svoju uobičajenu tehniku u svrhu ove vežbe, odvojite nekoliko treninga kako biste se navikli na ovu metodu.
4. Neki muškarci smatraju da im kegelove vežbe pomažu kako na taj način što uvećavaju njihovo poznavanje sopstvene seksualne reakcije, tako i što kegelovi stisci mogu povratiti osećaj kontrole kada se približavate tački bez povratka. Takođe, mnogi su uočili da par dubokih uzdaha i izdaha tokom pauze, uz primenu kegelovih vežbi, olakšavaju sprečavanje ejakulacije.
5. Kako napredujete ka svakom narednom koraku možda ćete shvatiti da gubite nešto od kontrole koju ste prethodno stekli. Ovo će se dešavati, ali, ako nastavite da vežbate, nastavićete i da napredujete.

## **5.2. Kako da radite kegelove vežbe**

Kegelove vežbe su osmišljene da ojačaju mišiće vašeg karličnog dna. Kegelove vežbe mogu biti dobre za muškarce koji imaju problema sa inkontinencijom, ili im nedostaje kontrola ejakulacije (prevremena ejakulacija). One su takođe preporučene kao metoda promene načina na koji se oseća orgazam (neki, ali ne svi muškarci kažu da ove vežbe poboljšavaju njihov orgazam).

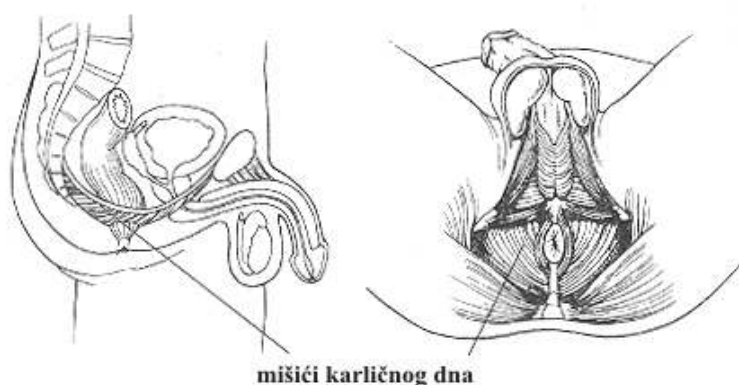
**Težina vežbi:** Podaci nisu dostupni.

**Potrebno vreme:** Kada znate kako, kegelove vežbe se mogu raditi nekoliko puta dnevno po 5-10 minuta u toku svakog treningu.

Evo kako:

**1. Počnite tako što ćete locirati svoje mišiće karličnog dna.**

Mnogi ljudi počnu da rade kegelove vežbe, ali ustvari stežu pogrešan mišić. Pre nego što počnete da vežbate, pronađite svoje mišiće karličnog dna, uverite se da znate gde su mišići karličnog dna i kakav je osećaj. Najlakši način da pronađete mišiće karličnog dna je da zaustavite protok mokraće dok mokrite. Dok mokrite, namerno zaustavite protok mokraće. Uradite ovo nekoliko puta dok ne budete u stanju da jasno osetite mišiće koje koristite da biste zaustavili protok. To su mišići karličnog dna.



**2. Stiskajuće kegelove vežbe: počnite polako, pronađite svoju polaznu osnovu.**

Osnovna vežba se može izvoditi bilo kada i bilo gde. Jednostavno stiskajte mišiće karličnog dna koliko jako možete, i zadržite stisak. To znači izvoditi kegelovu vežbu. Počnite sa stiskanjem i zadržavanjem od tri do pet sekundi, a onda opustite mišiće i odmorite ih pet sekundi. Kada opustite mišiće, obratite pažnju na osećaj u mišićima. Kada prvi put budete radili kegelovu vežbu, vidite koliko puta možete da je uradite pre nego što osetite da vam se mišići zamaraju.

**3. Stiskajuće kegelove vežbe: koristite serije ponavljanja.**

Vaše kegelove vežbe će biti najefikasnije i imaće najviše učinka ako ih budete radili u serijama ponavljanja. Kada jednom budete pronašli svoju polaznu osnovu, možete nastaviti odatle. Ukoliko možete, počnite tako što ćete raditi pet ponavljanja (stisak – zadržavanje – opuštanje).

Sami prosudite koliko dugo možete da zadržite stisak, ali se nemojte previše naprezati u početku.

#### **4. Razvijanje snage pomoću kegelovih vežbi.**

Kada jednom pronađete svoju polaznu osnovu, radite svoje vežbe, i svakih nekoliko dana povećavajte kako vremenski period tokom kojeg zadržavate stisak, tako i broj ponavljanja u seriji. Smernice radi, pokušajte da dosegnete tačku gde možete da zadržite stisak deset sekundi. I pokušajte da stignete do deset ponavljanja kegelovih vežbi po seriji. Znači, stisnete, zadržite stisak deset sekundi, opustite mišiće, odmorite ih deset sekundi, i ponovite deset puta.

#### **5. Radite svoje kegelove vežbe tri ili četiri puta dnevno.**

Pokušajte da odvojite vreme tri ili četiri puta dnevno kako biste obavili svoje kegelove vežbe. Ponovo, svako je drugačiji, ali, na primer, pokušajte da uradite deset ponavljanja po seriji, zadržavajući stisak deset sekundi po vežbi.

#### **6. Varirajte intenzitet i vreme tokom kegelovih vežbi.**

Takođe možete pokušati da varirate intenzitet svog stiska, kao i vremenski period tokom kojeg zadržavate stisak u toku serije. Kada se budete uverili i navikli da vežbe radite pravilno, pokušajte da uradite seriju koja će se sastojati od vrlo brzih stiskanja i opuštanja. Eksperimentišite sa

vremenskim periodom tokom kojeg ugodno možete zadržati stisak. Zapamtite da ne treba da terate sebe do tačke gde osećate bol ili nelagodnost.

## **7. Radite kegelove vežbe dok masturbirate i imate odnose sa partnerkom.**

Kada se budete navikli, uključite kegelove vežbe u svoju masturbaciju. Radite ih dok se zagrevate, pre nego što dosegnete orgazam, a probajte da ih radite čak i za vreme orgazma. Možda ćete primetiti da kegelove vežbe menjaju način na koji osećate seksualno uzbuđenje, kao i vaš doživljaj osećaja orgazma. Za neke muškarce, kegelove vežbe su način za „povlačenje“ sa ivice ejakulacije, i mogu im obezbediti veću kontrolu nad ejakulacijom.

Saveti:

- 1. Izolujte mišiće karličnog dna dok radite kegelove vežbe.** Izbegnite stezanje svojih stomačnih, butnih, ili mišića zadnjice, ili stiskanje samo mišića sfinktera. Ovo je nešto što mnogi ljudi rade, ali to smanjuje efikasnost kegelovih vežbi. Koncentrišite se na disanje i pokušaj da ostanete opušteni, i naprežite samo mišiće karličnog dna koje koristite. Pokušajte da ne naprežete čitavo svoje telo.
- 2. Pronalaženje vremena za kegelove vežbe.** Nije potrebno da odvajate puno vremena da biste obavljali kegelove vežbe. Uradite nekoliko ponavljanja dok čekate

da se na semaforu uključi zeleno svetlo. U poslednjih deset minuta pre pauze za ručak, dok sedite za stolom, uradite nekoliko ponavljanja. Uradite ih dok čekate da počne film, ili da se završi reklamni blok.

- 3. Nemojte preterati sa kegelovim vežbama.** Kao kod bilo koje vežbe, važno je polako napredovati, i obraćati pažnju na svoje telo. Ukoliko osetite bol ili nelagodnost, to znači da preterujete. Moguće je da ćete možda istegnuti mišić i pogoršati trenutni problem dok pokušavate da ga rešite.

## **6. VEŽBANJE SA PARTNERKOM**

---

### **6.1. Tehnika stiskanja u cilju odlaganja ejakulacije**

Pokret stiskanja je osmišljen sa ciljem slabljenja erekcije, i može biti primenjen svaki put kada se suviše približite ejakulaciji. Vaša partnerka vrši stiskanje tako što čvrsto uhvati vaš penis, te palcem pritisne frenulum. To je mesto koje se nalazi na donjoj strani penisa, na spoju glavića i osnove penisa. Istovremeno, ona pritiska suprotnu stranu penisa svojim kažiprstom, i ostalim prstima obavijenim oko osnove penisa. Važno je da njen pritisak bude prilično snažan, kao i da ne



pomera ruku dok ovo radi. Suviše slab pritisak bi mogao dovesti do toga da odmah ejakulirate.



*Primena tehnike stisakanja od strane partnerke (ovde je primenjen obrnuti zahvat, odnosno palac je sa gornje strane penisa. U zavisnosti od poze u seksu moguće je primenjivati bilo koju od dve varijacije stiskanja.)*

\* **Prvi korak:** neka partnerka počne da vas zadovoljava suvom rukom. Kada god budete previše blizu ejakulacije, dajte joj znak da prestane i stegne vaš penis. Kao i sa „kreni – stani“ metodom, pokušajte da izdržite tri uzastopna petnaestominutna treninga pre nego što pređete na drugi korak.

\* **Drugi korak:** neka vas partnerka zadovoljava polako i nežno kao i ranije, ali ovaj put je zamolite da koristi lubrikant. Sledite postupak za prvi korak.

\* **Treći korak:** sada ste spremni za odnos, ali ne i za prodiruće pokrete. Umesto toga, ležite na leđa i zamolite partnerku da sedne na vas, dok se vaš penis nalazi u njoj. Nijedno od vas dvoje ne bi trebalo da se pomera. Čim osetite potrebu da

svršite, vaša partnerka bi trebalo da ustane sa vas (ovaj pokret je opasan zbog toga što podrazumeva stimulaciju), te smesta uhvati vaš penis u čvrst stisak. Ponovite vežbu nekoliko puta pre nego što dopustite sebi da ejakulirate.

\* **Četvrti korak:** kada budete sigurniji u svoju samokontrolu, zamolite partnerku da se lagano pomera dok sedi na vama u istom položaju. Kada budete osetili potrebu da ejakulirate, ona bi trebalo da ustane sa vas i stisne kao i ranije, sve dok ne budete u stanju da izdržite petnaest minuta bez ejakuliranja.

\* **Peti korak:** sada ste spremni da probate i druge poze, ali zapamtite da ćete u onima u kojima je muškarac od gore imati najmanju kontrolu. Kao i sa „kreni – stani“ metodom, tokom odnosa biste trebali da svu pažnju usmerite ka sebi. Vaša partnerka se neće osećati zapostavljenom ukoliko je dovedete do orgazma oralnim ili manuelnim putem bilo pre, bilo posle odnosa.

## 7. ZAKLJUČAK

---

Preвременa ejakulacija je neprijatno stanje koje pogađa skoro trećinu seksualno aktivnih muškarca. Ovaj problem često vodi ličnoj nesigurnosti, pa čak i izbegavanju seksualnih odnosa od strane nekih, jer svaka nova epizoda u seksu se posmatra kao novi rizik od emotivnog stresa i nezadovoljstva. Nije retko da

trajno stanje prerane ejakulacije narušava emotivnu stabilnost u vezi i stvara jaz između partnera.

Znajući sve ovo, autor se potrudio da Vam u ovom vodiču obezbedi najefikasnije tehnike kojima možete pozitivno uticati na svoje seksualne sposobnosti i produžiti trajanje odnosa, čime ćete sebi i partnerki omogućiti veće uživanje u seksu, kao i bolji međusobni odnos.

Tehnike opisane u ovoj knjizi su uspešnije ako se koriste paralelno sa upotrebom PROLONG tableta koje predstavljaju trenutno najefikasnije prirodno sredstvo za umanjivanje fizioloških uzroka prevremene ejakulacije. Mnogima nakon upotrebe PROLONG-a neće ni biti potrebno da uvežbavaju tehnike iz ove knjige, ali onima koji pate od primarne prevremene ejakulacije savetujemo da ih ipak uključe u svoju svakodnevnu rutinu, onoliko koliko im to vreme i obaveze dozvoljavaju.