

AKI KORÁN ELMEGY... AZ NEM NYERŐ

A férfiak korai megömléséről. Típek a megoldásra.

A férfiak 60-70 %-a korai megömléssel küzd. Már ha felismerte és beismerte. Az országban egymillió férfinak pedig merevedési zavara van. Az ötven felettiak prosztata gondokkal küzdenek. A többiek jól működnek. Legalábbis ezt állítják magukról. Nem lehetnek sokan... A sikerekkel eldicsekednek, a kudarccal nem. Mi lehet a háttérben?

Aki korán kel – aranyat lel. Aki korán elmegy – reklamáló partnerre talál...

Szobatiszta Ön? Ezt az idétlen kérdést szoktam feltenni a gonddal küzdő férfiaknak, akik meghökkenően néznek rám. Hát persze! Hiszen az édes mama arra szoktatta a kisfiát, hogy „nem illik bepisilni”, ezért saját jól felfogott érdekében is (pelenkamosás megúszása) még kényszerrel is szobatisztaságra vette rá. De az már nem lett ilyen élesen alapként rögzítve, hogy „nem illik korai megömleni sem!”. Mindkettőt ugyanazzal az izommal, az úgynevezett PC izommal lehet szabályozni. A PC izom a medencecsont alján található nagy kiterjedésű erős izomzat, azon ülünk. Rajta keresztül vezetődik ki a testből a végbélszakasz, a húgyvezeték (férfiaknál egyben herevezeték) és a hüvely. Ezeknek a nyílásoknak az összehúzása és elengedése a PC izommal működik. Tehát ha valaki egyszerűen szobatiszta, akkor a többi nyílást is bármikor ugyanúgy szabályozni tudja.

Alap mű a probléma megoldásához Mantak Chia: A multiorgazmusos pár című könyve, ami kapható még. Az első 93 oldal a férfiak és nők számára pontosan előírt gyakorlatokból áll. A könyv második fele a párkapcsolat szextechnikai rejtjelmeit ecsetelgeti nagyon részletes leírásokkal és rajzokkal.

Nem a MULTIORGAZMUS a lényeg benne, hanem **az orgazmus (és magömlés) szabályozhatóságának megtanulása.**

Érdeemes tisztázni a „mihez képest korai” kérdését. Ha a partner csak órák után képes az orgazmusra, akkor a háromnegyed órás fűrészelés is kevés lehet, de nem a férfi, hanem a nő szorul segítségre. Az egy-két perces menet viszont mindenhez képes korai. A „Hannibal ante portas” esete, azaz már a behatolás előtti magömlés pedig szinte biztosan... A módszer nem alkalmas pszichés gátoltság terápiájára, csak az egyszerűbb esetek korrekciójára nyújt ötletet. És a módszert ne alkalmazzák pszichiátriai kezelés alatt állók, mert ők túl érzékenyen reagálnak a hasonló gyakorlatokra, de ezt a könyv is leírja.

Néhány tipp segítségként, férfiaknak

- 1./ Először a férfiak tanulják meg tudatosan kezelni a PC izmukat, amit egy-két napig szakaszos vizeletkieresztéssel tanulhatnak meg. Nem kényelmes, de hasznos. Ha nem sikerül a csapot 100 %-osan elzárni, akkor urológiai problémáról van szó.
- 2./ Ha megtalálta a PC izmot, akkor naponta 3x30 izomösszehúzást kell végezni gyakorlatként legalább 3 napig. Utána ez a szám három naponta 10-el növelendő, azaz a 6. naptól 3x40, a 9. naptól 3x50 és így tovább napi 3x100-ig, amit 21 nap után lehet elérni. És a napi 3x100 izomösszehúzást 3 hónapon át érdemes gyakorolni, hogy végképp rutinná váljon a kezelése. (Az összehúzásnak legalább 3 másodpercig kell tartania.)
- 3./ Tanulja meg és gyakorolja be a hasi légzést. (Nem mindenkinek megy! Még a férfiak 80 %-a is mellkasba lélegzik!)
- 4./ Próbálja meg a szexuális energia keringető gyakorlatot (könyv 69. oldal), és gyakorolja naponta, légzéssel.

5./ Majd gyakorolja az ún. nagy felhúzást (könyv 78. oldal) és már közel a megoldás.

A lényeg az lesz, hogy szex közben a férfi amikor érzi a magömlés közeledtét összeszorítja a PC izmot, ezzel késlelteti a folyamatot, majd az újabb ingerkor egy nagy levegővétellel megcsapolja a szexuális energiáját és ezzel úgy teszi szabályozhatóvá a magömlést, hogy a folyamat ismételtetésével szinte akármeddig bírja.

A férfiak is – szokásos módon – ugyanúgy, mint a nők, az alhasukban érzik az orgazmust. Ebben az esetben az érzés átkerül a gerinc keresztcsonti tájára, azaz olyan, mint amikor az embernek a gyönyörűségtől a hátán futkos a hideg. Ez egy másfajta kéjérzés. Ezt nevezik a kínaiak multiorgazmusnak.