



Les bénéfiques de l'apprentissage

J'ai été très intéressé par votre article sur le problème de l'éjaculation précoce et souhaiterais en savoir plus sur ces bonnes choses à apprendre... **Adrien**

Les apprentissages dont il s'agit sont assez simples, mais difficiles à décrire brièvement. Vivre de la volupté est impossible dans un corps rigide. Cela est valable aussi en dehors de toute expérience sexuelle, essayez-le! Car, on observe qu'un bon nombre d'hommes (et de femmes) s'excitent de manière rapide et automatique dans un corps rigide. Le plaisir qu'ils en retirent n'est dès lors pas très voluptueux dans la montée jusqu'à l'éjaculation, qui



ressemble à un pic de décharge aigu et très court. Apprendre à prolonger dans la conscience et non plus dans l'automatisme, en jouant sur la respiration et dans des mouvements plus ondulatoires du bassin, ainsi que du haut du corps, va avoir une conséquence directe sur la percep-

tion de plaisir. En très bref l'apprentissage se fait dans la lenteur et d'abord avec soi-même: caresser son pénis sans forcément y associer des images excitantes, mais juste être attentif à ce qui est ressenti va permettre de sentir des plaisirs nouveaux.

Bouger son corps et pénétrer sa main, au lieu d'agiter sa main fébrilement sur le pénis, relâcher les tensions musculaires au niveau des fesses et des muscles de la base du pénis (plancher pelvien), partir des sensations plutôt que de l'excitation sexuelle, permet d'apprendre à enrichir voluptueusement la montée de l'excitation, tant que le corps reste fluide et mouvant, y compris dans le haut. Enfin respirez librement, aussi dans le ventre! Nous vous souhaitons de belles expériences. photo atp

Pour poser vos questions à nos spécialistes, envoyez un e-mail à questions@20minutes.ch