

Как повысить сексуальную выносливость?

Интернет пестрит различными предложениями, успешно паразитирующими на человеческих (в частности – мужских) комплексах: от чуда-лекарств, до обещаний увеличить длину члена. Конечно, если в первое еще можно поверить, то второе-то уж точно не возможно. Это лишь, так сказать, лирическое отступление. А дело вот в чем: на мой ящик регулярно приходят письма с предложениями, цитирую: «повысить качество секса, добившись продления полового акта вплоть до 40 минут...» И все, что нужно сделать – купить у них пачку таблеток! Всего-то делов! Конечно, я и не собирался покупать у них что-либо, но заинтересовался, как и всякий здоровый мужчина, возможно ли то, что описано в рекламе. На поиски я затратил менее двух часов и уже могу со всей авторитетностью заявить: просто таблетками тут не обойтись. Итак, вот способы:1) Регулярная зарядка, бег, занятия спортом – это, бесспорно, самый простой и надежный способ. Другое дело, что регулярные – подразумевает каждодневные. Не у всех хватит силы воли и терпения. 2) Т.н. упражнения Кегеля. Это упражнения, тренирующие ПК-мышцы, которые вы используете для остановки мочеиспускания. Чтобы определить их, просто попытайтесь прервать процесс мочеиспускания и сможете легко их найти. Теперь сами упражнения:а) Быстрые сокращения. б) Напрягаете их, трехсекундная задержка, расслабляете.в) Выталкивания: потужьтесь как при дефекации. Первую неделю 15 раз, пять раз в день. Плюс 5 упражнений каждую неделю. Так нужно делать пока не дойдете до 30. А там уже поддержка тонуса.3) Оттянуть яички вниз перед семяизвержением. Никогда сам не делал, и не представляю, как можно сделать нечто подобное во время полового акта. Но в Интернете говорят о высокой эффективности данного метода.4) Сжатие либо кончика пениса, либо корня на пороге семяизвержения 2 пальцами снизу и большим сверху. 5) Использование специальных презервативов. Проблема в том, что они могут притуплять ощущения как парня, так и девушки. У меня, во всяком случае, было именно так.6) «Способы негров»: помазать головку пениса жеванной мятной жвачкой - это, так сказать, местная анестезия, притупляющая чувствительность. Существует еще множество способов, основанных как на дыхании, так и на представлении картин, далеких от секса. То есть в последний момент думаем о чем-то неприятном, и семяизвержения не происходит. В моем случае этот способ не помогал. Надеюсь, что список этих основных способов окажется кому-нибудь полезным и этот кто-нибудь почерпнет отсюда знания, с помощью которых сможет дарить радость себе и любимому человеку. Лично я остановил свой выбор на пунктах один и два и вполне доволен результатами. Чего и вам желаю.

Автор - **Владимир Исаев**

[Источник](#)