

# Elas Deram 8 Dicas De Como Durar Mais Tempo Na Cama



Chegar cedo é um sinal positivo e promissor, uma qualidade que quase todo mundo aprecia em um parceiro.

Mas essa característica é a última coisa que você quer entre quatro paredes. Se ele “chega aos finais” muito rápido (principalmente depois de uma longa semana sem relações sexuais) ou quando isso acontece o tempo inteiro, não é uma má ideia você ajudá-lo a descobrir [como durar mais tempo na cama.](#)

Para ser justo, estima-se que a duração média do sexo com penetração seja de três a seis minutos, diz Jessica O'Reilly, PhD, apresentadora do Podcast SexWithDrJess.



## Será Que Você Tem Ejaculação Precoce?

Portanto, se o seu parceiro estiver nessa faixa, ele tecnicamente tem uma capacidade normal para a transa com penetração. Ainda assim, se você (ou os dois) não está satisfeito, isso é um problema. Felizmente, é um que pode ser resolvido!

Se você quiser dar um passo a mais e acabar definitivamente com a sua [ejaculação precoce](#) dominando todo o seu corpo e ter resultados rápidos e GARANTIDOS como o de milhares de homens.

[CLICA AQUI](#) embaixo para conhecer o maior método do Brasil para ejaculação precoce e de um fim sofrimento.

**QUERO CONHECER AGORA**

## 1. Sugira um joguinho pré-sexo



Antes de fazer sexo, faça da masturbação parte das suas preliminares. “Diga a ele que você quer que ele veja você se tocar, ele vai adorar”, diz Emily Morse, PhD, apresentadora do podcast Sex With Emily.

Além disso, isso também ajudará você a começar bem e a já resolver a questão do orgasmo, para que ambos estejam na mesma página depois de fazer sexo.

## 2. Como durar mais tempo na cama: Coloque um anel peniano

Os anéis penianos circundam a base do pênis, geralmente ao redor do corpo do pênis, testículos ou ambos, diz O'Reilly.

Eles adicionam pressão à base do pênis, restringindo o fluxo sanguíneo. Isso pode atrasar o orgasmo, ajudando-o a durar mais tempo na cama.

Brinquedos sexuais são sempre uma boa idéia!

### 3. Experimente a “técnica do aperto”



Faça com que seu parceiro retire o pênis quando as coisas começarem a ficar intensas para ele e logo em seguida aperte a cabeça do pênis, sugere a terapeuta sexual Debra Laino, que tem doutorado em sexualidade humana.

Você não precisa fazer isso por muito tempo, mas antes que ele sinta que vai gozar, faça uma pausa e pressione firmemente a haste do pênis com o polegar e o indicador.

O aperto pode ajudar a retardar a ejaculação, para que vocês dois possam continuar por mais tempo.

### 4. Considere usar um preservativo

Eu sei, eu sei: ninguém quer usar camisinha, especialmente quando você não precisa se preocupar com ISTs ou gravidez indesejada com um parceiro monogâmico.

Mas, na verdade, nesse caso, é indicado.

Os preservativos criam uma camada extra de separação entre o pênis e a vagina, para que a sensação carnal de penetração não seja tão intensa.

Isso pode atrasar o orgasmo apenas o tempo suficiente para te ajudar para que você obtenha o seu – e você sempre pode remover a camisinha no último segundo antes do clímax, se desejar.

## 5. Como durar mais tempo na cama: Troque de posição



A maioria dos caras sabe quando está prestes a atingir o orgasmo (querido Deus, espero que sim), então mude de posição quando ele sentir que está chegando perto, diz O'Reilly.

Você pode até saber o que está acontecendo e assumir o controle. Geralmente você pode sentir os testículos do seu parceiro apertando e levantando mais à medida que ele se aproxima do orgasmo, diz ela.

Quando um homem tem um orgasmo, ele tem dois conjuntos de contrações, cada uma com uma média de 0,8 segundos de distância uma da outra, diz O'Reilly.

Movendo-se nesse ritmo, ou mais rápido, e com um ritmo previsível, pode levar ele ao orgasmo mais rapidamente; portanto, desacelerar ou alterar o ritmo pode atrasar a ejaculação.

Pode ser que você tenha que experimentar aqui, para ver o que funciona melhor para você. (Morse sugere tentar movimentos ficando por cima, o que te ajudará a controlar o ritmo.)

Mude um pouco as coisas e fale sobre o que ele gosta. Assim vocês podem alcançar um meio-termo que seja bom para os dois!

## 6.Faça mini pausas

Ninguém disse que você tem que ir com força e rápido o tempo todo, então faça pequenas paradas e comece a fazer misturas, diz Laino.

“Enquanto faz sexo, peça ao homem que retire o pênis e te beije um pouco, essencialmente acalmando a emoção”, diz ela. “Isso realmente traz uma experiência muito mais longa, que gera uma intimidade mais profunda”.

## 7. Faça com que ele exercite o assoalho pélvico



Curiosidade: estes exercícios não servem apenas para você! Os homens também podem trabalhar o assoalho pélvico, e isso pode fazer uma grande diferença na cama.

Um estudo sueco publicado em 2014 descobriu que homens que fizeram alguns meses de exercícios no assoalho pélvico foram capazes de melhorar sua capacidade de controlar a ejaculação precoce.

(Para ser claro, cada um dos homens do estudo sofria de problemas de EP ao longo da vida.)

Independentemente do seu parceiro ter esse problema ou não, incentive-o a fazer alguns exercícios diários enquanto estiver sentado em sua mesa no trabalho.

(Ele basicamente só precisa apertar os músculos entre o cóccix e os órgãos genitais.) Isso pode fazer uma grande diferença, diz O'Reilly. Afinal de contas, machucar não vai.

## 8. Como durar mais tempo na cama: Continue

Só porque ele gozou não significa que você precisa terminar a transa, aponta Rachel Needle, PsyD, terapeuta sexual e psicóloga licenciada no Center for Marital and Sexual Health of South Florida. Laino concorda.

“O sexo não precisa parar em um orgasmo”, diz ela. “Se o afterplay continuar, é provável que ele tenha outra ereção e dure um pouco mais na segunda ou terceira vez.”

Quanto a você? É totalmente possível obter vários orgasmos em uma única transa – agora que você conseguiu que ele dure mais tempo na cama, é possível que esse seja seu próximo objetivo... **Acabe Hoje Com A Sua Ejaculação Precoce Definitivamente [CLICA AQUI](#) Embaixo**

