Автор: MIGnews.com.ua
07.02.2009 09:26 -



Вопрос длительности полового акта прочно засел в головы представителей обоих полов, во многом благодаря эротическим и порнографическим фильмам, герои которых, кажется, могут заниматься сексом бесконечно. Однако не стоит считать, что увиденное на экране соответствует действительности, пишет Eros.rin.ru.

Негативные последствия преждевременной эякуляции сказываются не только на здоровье мужчины, но и на физическом состоянии женщины. Невозможность достичь оргазма ведет к проблемам с сердечно-сосудистой системой.

Тем не менее, эксперты не рекомендуют использовать для продления полового акта различные устройства и препараты, вроде специальных насадок или смазок-анестетиков. В первую очередь следует научиться контролировать свое сексуальное поведение, а специальная техника тренировки являются самой эффективной терапией.

Для начала, нужно научиться фокусировать внимание во время полного расслабления тела, затем - контролировать свое возбуждение. Следующий этап состоит определении времени оргазма до его непосредственного наступления. Необходима и тренировка тазовых мышц, и нужно научиться игнорировать тело своей партнерши.