

ALEX MAY

КОНСПЕКТ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА

КАК ПРОДЛИТЬ  
ПОЛОВОЙ АКТ?

# ВНИМАНИЕ!

Любые сведения, советы, информация, содержащиеся в данном документе, предназначены исключительно для информационных целей и не являются медицинскими или психологическими рекомендациями.

Если вам требуется какая-либо практическая помощь в области знаний сходной с распространяемой информацией – вам необходимо обратиться к аттестованному специалисту в установленном порядке. В противном случае, применять полученную информацию можно только на свой страх и риск.

Распространитель данной информации не подтверждает и не несет какой-либо ответственности за её достоверность, безопасность и надежность.

Здравствуйте! На связи команда Алекса Мэя - гендерного психолога, сексолога и международного эксперта в области отношений из Нидерландов.

Благодарим вас за то, что нашли время прочитать этот конспект, и гарантируем, что ваши инвестиции времени окупятся.

Сегодня вы узнаете о том, как избавиться от проблемы быстрого семязвержения и сделать секс с вашей партнершей долгим и незабываемым!

Этот конспект является дополнением к практическому курсу «Как продлить половой акт?», где Алекс рассказывает свою авторскую систему.

Она призвана помочь вам навсегда решить проблему ранней эякуляции.

### **Самое важное, что вы узнаете из курса:**

- Почему возникает проблема преждевременного семяизвержения?
- Какие методы использовать для предотвращения быстрой эякуляции?
- Как обрести полный контроль над длительностью и качеством секса?



**Существует распространенный миф:** мастерство в сексе и здоровая сексуальность – вещи абсолютно естественные. Они есть у большинства людей с рождения.

**В действительности это не так.** Этот миф приводит к тому, что много людей остаются несчастными и боятся себе в этом признаться.

Мастерство в сексе можно натренировать так же, как и своё тело в спортзале.

Мы хотим поделиться с вами системой, с помощью которой вы сможете обрести умение продлить время секса.

При этом, каждый должен понимать: преждевременное семяизвержение – **это проблема, если оно происходит регулярно.**

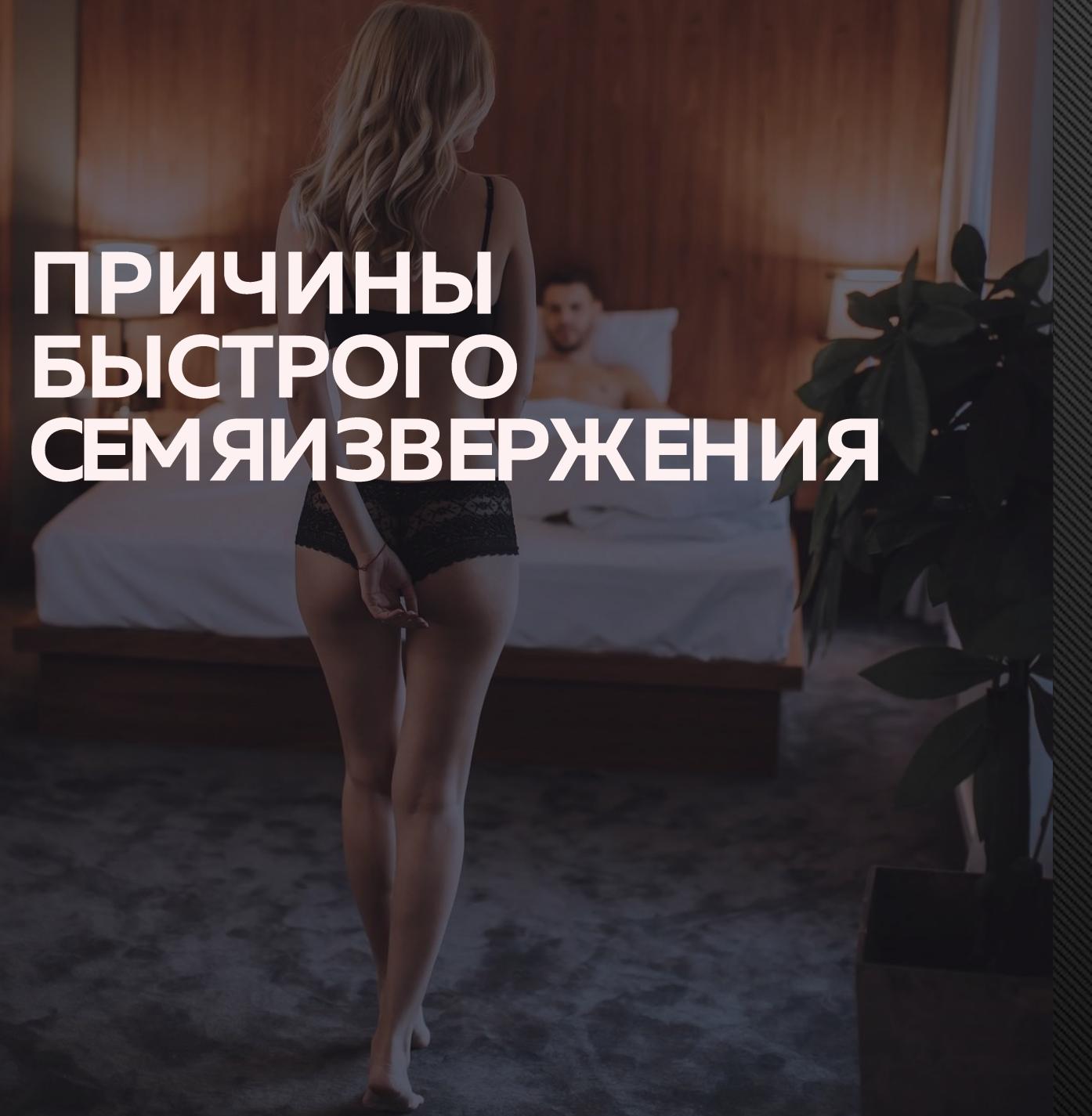
**20-40%**  
мужчин регулярно страдают от быстрого семяизвержения

**75%**  
мужчин хотели бы продлить время секса

Почему так происходит?

**Выделяют 3 вида раннего семяизвержения:**

1. Мужчина кончает менее, чем за 2 минуты.
2. Мужчина не удовлетворяет свою партнершу.
3. Факт семяизвержения причиняет психологический дискомфорт одному или обоим партнерам.



# ПРИЧИНЫ БЫСТРОГО СЕМЯИЗВЕРЖЕНИЯ

## 1. Наследственность

Преждевременное семяизвержение - это следствие человеческой эволюции и естественного отбора.

## 2. Мастурбация

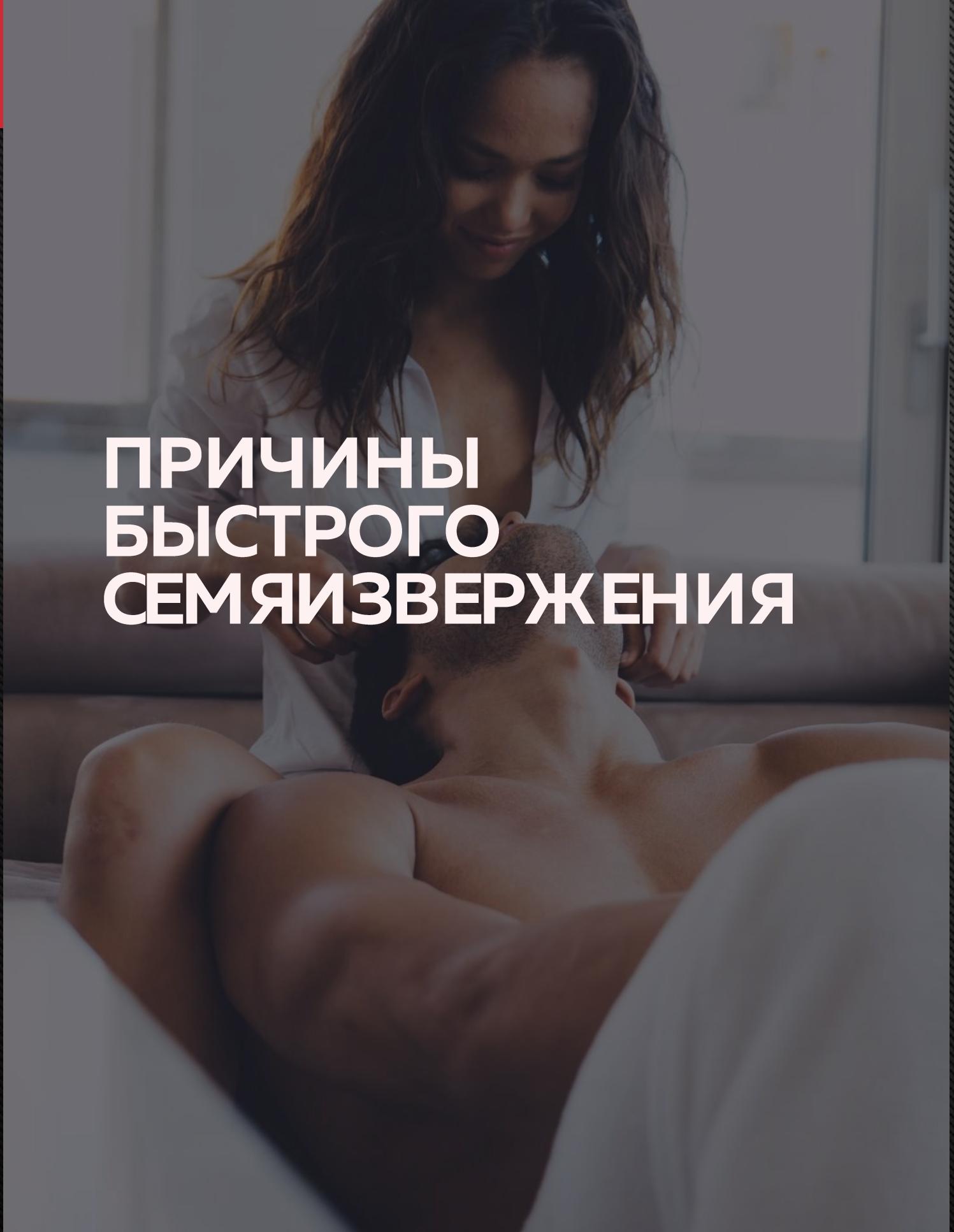
С юности молодой человек занимается самоудовлетворением и очень боится, что его могут поймать. Поэтому мозг и тело, независимо от вашей воли, всячески стремятся закончить свое дело, как можно быстрее.

## 3. Заболевание простаты

Сюда входит и вялотекущее, бессимптомное течение болезни. Добавьте к этому инфекции мочеполовых путей и остальные неприятные вещи, которые точно могут сыграть свою негативную роль.

## 4. Психологическое напряжение и стрессы

Сомнения в своих способностях, усталость, напряженность и проблемы в отношениях, страх беременности партнерши, страх подцепить венерические заболевания, банальное отсутствие времени, страх кончить слишком рано - все это влияет на невозможность расслабиться во время секса.



# ПРИЧИНЫ БЫСТРОГО СЕМЯИЗВЕРЖЕНИЯ

## 5. Слабые мышцы тазового дна

Это ведет к несостоянию контролировать наступление эякуляции.

## 6. Социальные причины

До 40-х годов XX века понятие женского удовольствия не существовало. Он назывался «женский истерический пароксизм» и подлежал обязательному лечению.

## 7. Порнофильмы

Образ секса в кино и в порнофильмах отличается от реальной жизни, что формирует у людей неправильную картину интимной жизни.

## 8. Низкая сексуальная грамотность

У населения нет знаний о человеческом теле и как оно реагирует на сексуальное возбуждение.

## 9. Отсутствие знаний о специфике использования разных сексуальных позиций

В некоторых сексуальных позициях люди быстро кончают и не знают, как можно изменить ситуацию к лучшему.

Проблема преждевременного семяизвержения сводится к:

- 1) недостаточной тренированности
- 2) серьезному перевозбуждению

По факту, преждевременное семяизвержение – это **следствие очень высокого возбуждения и потери контроля из-за элементарной перегрузки нервной системы.**

Если искать методы продления сексуального удовольствия в аптеках, то необходимо учитывать, что основной состав медикаментов для решения этой проблемы – это бензокаин или лидокаин, либо их производные.

Производители утверждают, что эти средства надежно помогают решить проблему преждевременного семяизвержения. На самом деле, **если вы перестаете пользоваться этими продуктами, то проблема сразу возвращается.**

**МИНУС ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ПОДХОДА** - ЛЕКАРСТВА ДЕЙСТВУЮТ НА ОСЛАБЛЕНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ В ГЕНИТАЛИЯХ ВО ВРЕМЯ ПОЛОВОГО АКТА.

**Большинство ощущений, ради которых мы занимаемся сексом, из-за этого пропадают.**

Единственное решение проблемы – это следование системе, которая выстроена и основана на использовании **естественных ресурсов мужского организма.**

Она отвечает двум главным требованиям:

1. Раз и навсегда убирает причины раннего семяизвержения.
2. Создаёт естественное исцеление и не дает никаких побочных эффектов для вашего мужского здоровья.

Далее представлены техники, которые вы сможете применить уже сегодня и получить результат.

# ТЕХНИКИ ПРОДЛЕНИЯ ПОЛОВОГО АКТА

## ТЕХНИКА № 1

Замедлиться, несмотря на ее реакцию.  
Остановиться, если нужно достать член, подождать пока отхлынет и снова продолжить.

## ТЕХНИКА № 2

Вы говорите себе: «Я не кончу, пока не совершу 1000 движений членом». Вводите член, начинаете двигаться и считать. Когда понимаете, что подкапывает, останавливаетесь, ждете пока отхлынет. Когда отхлынуло, продолжаете двигаться. Если снова подступает – прерывается. Задача дойти до 1000.

## ТЕХНИКА № 3

Поменять позицию.  
При выборе позиции необходимо обратить внимание на то:  
- как глубоко входит ваш член  
- насколько сильно сжата его головка и как активно она двигается в данной позиции  
- насколько сильно вы возбуждены

## ТЕХНИКА № 4

Оттянуть яички перед эякуляцией.  
Перед эякуляцией яички рефлекторно втягиваются ближе к телу.  
Если вы прервete этот рефлекс, то отяните своё семязвержение.

## ТЕХНИКА № 5

Думать о скучных, логических вещах, но этот метод имеет очевидные недостатки – мысленно вы не находитесь в процессе.

## ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ СИСТЕМЫ БУДЕТ ИДТИ НАГРУЗКА НА ВАШУ ПРОСТАТУ.

Перед началом занятий обязательно проверить её состояние у уролога!

Если вы почувствуете дискомфорт, немедленно остановите практику. Подождите неделю-две, пока не пройдет. Обязательно проконсультируйтесь с врачом. И только потом начинайте сначала.

Следуя системе, вы познаете 4 основы успеха:

- **Расслабление.** Вы научитесь расслабляться во время секса
- **Контроль уровня возбуждения.** Вы научитесь отдавать себе отчет о том, где вы сейчас находитесь на шкале возбуждения
- **Правильное дыхание**
- **Сильные мышцы тазового дна**

Для контроля **уровня возбуждения** создайте мысленную шкалу от 0 до 10, где:

- **уровень 1-2** – ваше обычное состояние, в котором вы не думаете о сексе
- **уровень 3-4** – начало возбуждения; член начинает набухать и приподниматься
- **уровень 5-6** – вы возбуждены; член готов к сексу, но вы ещё контролируете себя
- **уровень 7-8** – вы двигаетесь внутри женщины и вас трудно отвлечь. Вы достаточно близки к оргазму
- **уровень 9** – это предоргазмическое состояние. Вы чувствуете начало сокращений в основании члена
- **уровень 10** – это сам оргазм и всё, что за ним последует: лень и сонливость



## 2 ТИПА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

**Симпатическая нервная система** работает по принципу:

«убегай или сражайся».

Она включается:

- при угрозе жизни
- при стрессе (сюда попадает секс).

**Какие последствия действия этой нервной системы на организм?**

- учащенное сердцебиение
- ускоренное и неглубокое дыхание
- повышенный кровоток
- напряжение в мышцах

**Парасимпатическая нервная система** – является полной противоположностью первой. Включается: во время отдыха, глубоких медитаций и других расслабляющих занятий.

**Последствия действия этой нервной системы на организм:**

- сердце бьется медленнее
- дыхание замедляется, становится глубоким и уходит вниз живота
- начинается общее расслабление
- появляется эрекция

# **Чем дольше вы сможете задействовать парасимпатическую нервную систему, тем дольше будет ваш половой акт**

## **Признаки приближения оргазма:**

- дыхание учащается
- сердцебиение увеличивается
- яички поднимаются ближе к телу
- некоторые группы мышц начинают непроизвольно напрягаться: пресс, бедра, ягодицы и те самые мышцы тазового дна

## **Важно сфокусироваться на:**

- дыхании
- любом напряжении в вашем теле
- внутренних ощущениях

## **Внутренние ощущения в 3 местах:**

- 1) в головке вашего члена
- 2) в стволе
- 3) в промежности

## **Мышцы тазового дна:**

- Расслабляя эти мышцы осознанно, вы откладываете эякуляцию
- Сознательно сжимая их перед эакуляцией, вы не даете ей произойти.

Тренируя мышцы тазового дна, ни в коем случае не торопитесь, постепенно увеличивайте количество циклов.

## **Постоянство - решающий фактор вашего успеха.**

Не торопитесь. Не пробуйте ничего в постели, пока вы не дойдете до тренировок спартнершей.

# УПРАЖНЕНИЯ СИСТЕМЫ

## ШАГ 1. УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА

Этот шаг вы будете сочетать со всеми последующими шагами системы.

Мышцы тазового дна – это те мышцы, которые вы напрягаете, если вам нужно срочно прервать мочеиспускание. Попробуйте сходить в туалет и сделать это. Вы быстро поймете какие именно мышцы вам потребуется развивать.

### Как делать?

- напрягите мышцы тазового дна и держите их напряженными три секунды
- расслабьте мышцы тазового дна полностью на три секунды.

Это был один цикл.

Таких циклов нужно делать минимум **20-30** в день, постепенно увеличивая до **40-50**.

Вы можете делать **20** циклов утром и **20** циклов вечером.

# УПРАЖНЕНИЯ СИСТЕМЫ

Выполняйте первую ступень минимум **2 недели**.

Учитесь изолировать мышцы тазового дна, не напрягая другие мышцы (например, ягодиц или брюшного пресса, это умение приходит постепенно).

## **Следующий шаг:**

- напрягите мышцы тазового дна и держите их в напряжении уже **10 секунд**.
- расслабьтесь на **4 секунды**.

Это один цикл.

Необходимо делать минимум **30 таких циклов в день**, постепенно увеличивая количество **до 100**. Будьте осторожны и не перетренируйтесь. При любом дискомфорте сделайте паузу в несколько недель и обязательно прооконсультируйтесь с врачом.

Вторую ступень выполняйте **2-3 месяца**. У кого-то этот процесс может занять и **6 месяцев**, всё зависит от начального состояния мышц тазового дна. У кого-то они очень слабы и у них это занимает больше времени, чем у остальных, но это нормально.

# УПРАЖНЕНИЯ СИСТЕМЫ

## ШАГ 2. УПРАЖНЕНИЕ СОЛО. ДОСТИЖЕНИЕ ПИКА

Ваши мышцы тазового дна к этому времени уже окрепнут. Начинайте упражнение в одиночестве.

**Цель:** уяснить динамику своего возбуждения. В сексе есть важное правило: **20 минут** – это критический рубеж. Если вы научитесь его проходить, то потом вы сможете продержаться сколько угодно.

- Вы двигаетесь по шкале возбуждения от **уровня 1** к **уровню 4**. Дойдя до **уровня 4**, замедляетесь, расслабляете все тело, глубоко дышите, широко открываете глаза. Далее опускаетесь до **уровня 2** по шкале. Отдыхаете и начинаете заново.
- Вы двигаетесь от **уровня 2** к **уровня 6**. Дойдя до **уровня 6**, останавливаетесь, расслабляйтесь и спускаетесь до **уровня 2**. Разгоняетесь до **уровня 8**, останавливаетесь и опускаетесь до **уровня 2**. Повторите эти подъёмы и спуски от **5** до **10** раз.

**Важно:** это упражнение должно занимать как минимум **20 минут**. Делайте его **3-4 раза** в неделю в течение **2-3 недель**. **Совет:** чтобы не перегружать простату, в конце эякулируйте.

# УПРАЖНЕНИЯ СИСТЕМЫ

## ШАГ 3. УПРАЖНЕНИЕ СОЛО. ПЛАТО

Разгоните себя до **уровня 6** и останьтесь на этом уровне. Если вы чувствуете, что поднялись до **уровня 7-8**, уменьшите интенсивность стимуляции. Ваша первая задача – научиться держаться на **уровне 6** хотя бы **5-10 секунд**. В будущем вы постепенно научитесь держаться на этом плато **20-30 секунд**, но пока начните с минимальных значений. Итак, **5-10 секунд** на плато, далее опуститесь на **уровень 2-3**: расслабьте тело, особенно мышцы тазового дна и ягодицы, дышите и широко откройте глаза.

### **5 факторов, которые помогут вам остьяться на плато:**

1. Дышите медленно и глубоко
2. Не закрывайте глаза
3. Расслабьте все «опасные» группы мышц (пресс, ягодицы, бёдра)

# УПРАЖНЕНИЯ СИСТЕМЫ

4. Когда почувствуете, что эякуляция подступает, остановитесь и напрягите мышцы тазового дна на **5-10 секунд**
5. Меняйте движение руки на члене: скорость, силу захвата и смену области стимуляции члена (ствол или головка)

Когда почувствуете себя комфортно на **уровне 6** переходите к освоению **уровня 7** и потом **уровня 8**. Также начните сначала с **5-10 секунд** и постепенно увеличивайте время плато до **30 секунд**. Это упражнение длится **20 минут**. Не забывайте в конце упражнения эякулировать.

## ШАГ 4. УПРАЖНЕНИЕ С ПАРТНЕРШЕЙ. ДОСТИЖЕНИЕ ПИКА

**Договоритесь с вашей женщины о знаках:** старт, стоп, медленнее, быстрее - или любых других командах. На этом шаге она будет возбуждать вас только руками.

# УПРАЖНЕНИЯ СИСТЕМЫ

- Ваша женщина доводит вас от уровня 1 до уровня 5. Когда вы на уровне 5, даете ей сигнал замедлиться или остановиться. Вы расслабляетесь. Учитесь в ее присутствии снижать возбуждение. Спускаетесь до уровня 2.
- Ваша партнерша начинает вести вас к уровню 7. Дойдя до уровня 7, дайте ей сигнал остановиться. Вы расслабляетесь, остыvаете и смотрите на реакции своего тела. Постепенно возвращаетесь на уровень 2.
- Следующая задача – довести вас до уровня 8. Женщине надо быть очень внимательной, чтобы вовремя остановиться. Когда она довела вас до нужного уровня, вам необходимо остыть до уровня 2.

Делайте это упражнение 2-3 раза в неделю по 20 минут, в течение 2-3 недель.

Не забывайте эякулировать в конце упражнения или просто займитесь с ней сексом.

# УПРАЖНЕНИЯ СИСТЕМЫ

## ШАГ 5. УПРАЖНЕНИЕ С ПАРТНЕРШЕЙ. ПЛАТО

- Партерша начинает стимулировать ваш член и доводить до **уровня 6**. Ваша задача - оставаться на **6 уровне 5-10 секунд**, не поднимаясь выше. Постепенно, в течение нескольких недель, вы доведёте это время до **30 секунд**. Партерша в контакте с вами понимает все ваши сигналы. После **5-10 секунд** вы даёте ей команду, она прекращает стимуляцию и вы спускаетесь на **уровень 2-3**.
- Дальше она выводит вас на **уровень 7**. Необходимо продержаться **5-10 секунд**. Со временем вы можете увеличить **до 30 секунд**. Если почувствовали, что вас вынесло на **уровень 8-9**, тут же давайте команду о прекращении стимуляции, пока вы не вернетесь на **уровень 2**. Затем опять возвращайтесь на **уровень 7**.

Повторите это с разными уровнями возбуждения, как минимум **20-25 минут 2-3 раза** в неделю, в течение **2-3 недель**. Постепенно увеличивайте ваше время пребывания на плато до **30 секунд**.

# УПРАЖНЕНИЯ СИСТЕМЫ

Вы вырабатываете способность оставаться в присутствии своей партнерши на плато, приближаясь к **уровню 9**. Не позволяйте себе скатиться в точку невозврата.

Вы будете использовать ваши мышцы тазового дна **секунд за 10-15** до оргазма – напрягать и держать: либо это будет длинное сокращение, которое удержит вас от падения в оргазм, либо это будет серия коротких. Вы выбираете сами. Чем ближе вы будете находиться к **уровню 9**, тем глубже вам надо будет дышать в низ живота и тем дольше и сильнее напрягать мышцы тазового дна

## ШАГ 6. УПРАЖНЕНИЕ С ПАРТНЕРШЕЙ. ПИК

Вы подходите к пику и останавливаетесь. Сейчас партнерша будет возбуждать вас ртом и руками. Вы будете повторять это с разными уровнями возбуждения **от 5 до 8**, как минимум **20 минут**. Когда вы остали, дайте ей команду, и она руками и ртом доведет вас до **уровня 6**. Остали – поднимайтесь до **уровня 7**, далее снова остали и поднялись до **уровня 8** и после этого снова остывайте.

# УПРАЖНЕНИЯ СИСТЕМЫ

## ШАГ 7. УПРАЖНЕНИЕ С ПАРТНЕРШЕЙ. ПЛАТО

Партнерша возбуждает вас руками и ртом. По вашей команде она выводит вас от **уровня 1** на **уровень 6**, вы находитесь там **10-15 секунд** постепенно, от раза к разу, увеличивая время пребывания на плато **до 30 секунд**. Далее вашей партнерше необходимо вывести вас на **уровень 6, 7, и 8**. Продолжайте делать это **20 минут** в общей сложности. Потом эякулируйте и заканчивайте упражнение, либо займитесь сексом. Это упражнение вы будете делать **3 раза в неделю** в течение минимум **двух недель**.

## ШАГ 8. ЧЛЕН ВО ВЛАГАЛИЩЕ. ПИК

Вводите член во влагалище. Достигаете пика, спускаетесь и продолжайте делать по уже известной инструкции: достигли **уровня 6** – остыли до **уровня 2**, достигли **уровень 7** – остыли до **уровня 2** и тд. Это упражнение рекомендуется делать **2-3 раза в неделю** в течение **2 недель**.

# УПРАЖНЕНИЯ СИСТЕМЫ

## ШАГ 9. ЧЛЕН ВО ВЛАГАЛИЩЕ. ПЛАТО

Используете тот же самый принцип, который вы применяли в упражнениях до этого.

Член вводите во влагалище: вышли на **уровень 6**, продержались **5-10 секунд** – остыли, вышли на **уровень 7**, продержались **5-10 секунд** – остыли.

Таким образом, вы выходите на **уровень 8** и постепенно, от раза к разу вы будете увеличивать время нахождения на плато.

Это упражнение рекомендуется делать **2-3 раза** в неделю в течение **2 недель**.

# НА ЧТО НЕОБХОДИМО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК:

1

**Контроль над степенью расслабления опасных групп мышц:** ягодицы, ноги и пресс.

2

## **Состояние ваших глаз.**

Если глаза начинают непроизвольно закрываться, то это означает, что вы близки к эякуляции. Откройте их широко и глубоко дышите. Осознанно держите мышцы тазового дна расслабленными. Вы заметите, что возбуждение и стремление эякулировать уменьшаются, и вы можете продолжать ещё.

3

## **Мышцы тазового дна и все остальные мышцы.**

Их необходимо держать расслабленными. Так вы задерживаетесь в парасимпатическом режиме. Если чувствуете, что эякуляция скоро начнётся, здесь расслабление мышц тазового дна может и не помочь. И в этом случае нужно сделать прямо противоположное: изо всех сил напрячь и держать мышцы тазового дна.

# ПРАВИЛА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СИСТЕМЫ:

- ✓ Нужно научиться **вовремя** останавливаться. Для этого понадобится время
- ✓ Не перескакивайте шаги системы
- ✓ Научитесь распознавать приближающуюся **эякуляцию**
- ✓ Обязательно **замеряйте время** упражнения, чтобы видеть свой прогресс
- ✓ Вам не нужна партнерша, чтобы научиться контролировать семяизвержение
- ✓ Регулярные тренировки **гарантированно** приведут вас к успеху
- ✓ Продолжительность упражнений системы – минимум для выполнения
- ✓ Не переносите ваши первые шаги в этом процессе в секс – **разделите эти два процесса!**
- ✓ Помните про **правило 20 минут**: научитесь держаться 20 минут, вам будет намного легче



Выполняйте все упражнения, тренируйте мышцы тазового дна методично и регулярно. Обязательно следите за здоровьем своей простаты. Консультируйтесь с врачом и при любом дискомфорте обращайтесь к нему.

Успех неизбежно придет, если следовать системе.

И последнее: **не относитесь к процессу слишком серьезно**. Одна из самых распространенных причин преждевременного семяизвержения - это тревога, волнение и страх.

**Не требуйте от себя слишком много**. Постарайтесь уравновесить занятия здоровой долей юмора и получать от процесса обучения удовольствие, несмотря ни на что.

**Желаем вам успеха и уверены, что эта система реально вам поможет!**

С уважением, команда Алекса Мэя