

Malwina Gartner

ZŁOTE
MYSLI

JUŻ NIE BĘDĘ TAKI SZYBKI



**Przedwczesny wytrysk
istota problemu oraz
sposoby jego likwidacji**

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 20.01.2007

Tytuł: Już nie będę taki szybki

Autor: Malwina Gartner

Wydanie I

ISBN: 978-83-7521-049-1

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>WSTĘP</u>	5
<u>DEFINICJA PROBLEMU</u>	7
<u>CZY JA MAM TEN PROBLEM?</u>	11
<u>MECHANIZM WYTRYSKU</u>	14
<u>PRZYCZYNY</u>	17
<u>POZAMEDYCZNE ROZWIĄZANIA PROBLEMU</u>	20
<u>PREZERWATYWY</u>	22
<u>RAZ DLA CIEBIE – RAZ DLA NIEJ</u>	26
<u>TRENING MASTURBACYJNY</u>	27
<u>TRENING MIĘŚNI</u>	28
<u>UCISK</u>	31
<u>TECHNIKA RUCHÓW FRYKCYJNYCH</u>	34
<u>A MOŻE BY TAK PRZED?</u>	36
<u>MEDYCZNE ROZWIĄZANIA PROBLEMU</u>	38
<u>TUTAJ UZYSKASZ POMOC</u>	40
<u>ŚRODKI WSPOMAGAJĄCE</u>	44
<u>LITERATURA</u>	48
<u>ZAKOŃCZENIE</u>	50

*Publikację tę dedykuję M.
oraz wszystkim Czytelnikom i Czytelniczkom,
w których miłość wygasa
– może właśnie dzięki temu poradnikowi uda się Wam to,
co nam się nie udało.*

*Niech miłość będzie dla Was radością i cementem
Waszego związku – nigdy zaś niczym innym.*

Autorka

Wstęp

Witam Cię serdecznie, Drogi Czytelniku, choć doskonale zdaję sobie sprawę z tego, że skoro zdecydowałeś się na zakup tej minipublikacji, nie jest Ci ani wesoło, ani przyjemnie.

Mam jednak dla Ciebie doskonałą wiadomość. Przeczytaj ten poradnik dokładnie i wnikliwie. Uwierz, że problem jest bardzo łatwy do rozwiązania i następnie spróbuj się z nim uporać, wykorzystując informacje zawarte tutaj. Jestem głęboko przekonana, że Ci się to uda.

Nie piszę tego, żeby Cię pocieszyć... Bo nie o to chodzi, absolutnie nie o to... Nie potrzebujesz pocieszenia. Potrzebujesz rozwiązania problemu. I uwierz – naprawdę możesz sobie z nim poradzić. Trzeba troszkę popracować – i tutaj pierwsza rada. Na pewno o wiele łatwiej będzie Ci, jeśli porozmawiasz ze swoją dziewczyną. We dwoje zawsze jest łatwiej rozwiązać problem. Ale sam też jesteś w stanie sobie poradzić.

Mój były chłopak (rozstaliśmy się z zupełnie innego powodu niż przedwczesny wytrysk) myślał kiedyś, że ma taki kłopot. I rzeczywiście, był to jego problem. Rozwiązaliśmy go wspólnie - ja byłam szczęśliwa i on również był zadowolony z siebie. Czuł, że jest stuprocentowym mężczyzną i było nam razem dobrze. Dlatego wiem, że jest to problem, który można rozwiązać...

Wstęp

Na zakończenie wstępu mam dla Ciebie jeszcze jedną informację. Uważa się, że problem będący przedmiotem tej pracy dotyka około 1/3 mężczyzn.

Zatem głowa do góry – nie jesteś sam, a 90% przypadków jest wyleczalnych. I pamiętaj – prawie na pewno źródło tego problemu znajduje się w Twojej głowie. Nigdzie indziej, chociaż możesz tak myśleć.

Definicja problemu

Skoro ma być o definicji – definicja będzie. Oto ona: wytrysk przedwczesny (łac. eiaculatio praecox) jest dysfunkcją seksualną mężczyzn, przejawiającą się niezdolnością do kontrolowania wytrysku nasienia, uniemożliwiającą uzyskanie satysfakcji seksualnej partnerki.

(sygnatura F52.4 w międzynarodowym rejestrze jednostek chorobowych).

Jest to zaburzenie wiążące się zazwyczaj z dużym napięciem seksualnym. W przypadku dłuższej abstynencji seksualnej szybkie następowanie wytrysku jest zjawiskiem naturalnym i nie ma charakteru patologicznego, czego powinien być świadomy i mężczyzna, i jego partnerka. Niekiedy jednak stale pojawia się przedwczesny wytrysk, nawet mimo częstego współżycia. Przyczyną tego może być przebyta choroba lub inne okoliczności powodujące na przykład ból członka w czasie erekcji. Lękowe oczekiwanie powtórzenia się tych doznań przy znacznym pobudzeniu seksualnym oraz świadomość braku możliwości przedłużenia stosunku może powodować wytrysk bez erekcji. Podejmowanie kolejnych prób prowadzi na ogół do niepowodzenia, gdyż koncentracja uwagi na osiągnięciu sukcesu uniemożliwia jego uzyskanie w tzw. sytuacji zadaniowej.

Oto definicja problemu, a co oznacza on w praktyce?

Definicja problemu

Po pierwsze nie ma jednoznacznej liczby określającej prawidłowy czas trwania stosunku. Nie można powiedzieć, że jeśli zbliżenie trwa 5 minut i po tym czasie następuje wytrysk, jest to wytrysk przedwczesny, a jeśli trwa 15 minut, to wszystko jest w porządku. To bzdura. Wytrysk przedwczesny ma raczej związek z osiągnięciem satysfakcji przez partnerkę... przy czym celowo napisałam satysfakcji, ponieważ musisz wiedzieć, że u kobiet z satysfakcją jest zupełnie inaczej niż u mężczyzn. Nie wszystkie kobiety osiągają orgazm – to po pierwsze, nie wszystkie kobiety osiągają orgazm tzw. Pochwowy - to po drugie... a po trzecie - wiele kobiet dopiero w wieku dwudziestu kilku lat przeżywa swój pierwszy orgazm. Dlatego też możliwe jest, że w sprzyjających okolicznościach Twoja partnerka przeżyje orgazm już po kilku minutach, a kiedy indziej (lub inna partnerka) po kilkudziesięciu minutach lub wcale... i musisz po prostu być tego świadomy. Jeśli nie będziesz o tym pamiętał, grozi Ci frustracja i zniechęcenie – a to jest początkiem naprawdę poważnego problemu.

Musisz także pamiętać, że w łóżku bywa różnie... i jeśli problem występuje jedynie czasem – w określonych okolicznościach – nie ma się czym przejmować. Dziś jest tak, a jutro będzie lepiej... albo jeszcze lepiej. Teraz jest tak, poczekaj kochanie kilka minut, a będzie o wiele lepiej.

A teraz coś dla Twojej partnerki, Drogi Czytelniku. Jeśli Twój chłopak ma kłopot z panowaniem nad szybkością, to właściwie jest to Wasz wspólny problem. Nie chodzi mi o to, aby Cię obciążać odpowiedzialnością, ale pamiętaj, że masz ogromny wpływ na jego zachowanie, możesz pomóc jemu i sobie – bo przecież chodzi o to, aby Wam obojgu było dobrze, prawda?

Definicja problemu

Najgorsze, co możesz zrobić, to wyśmiewać się z niego – mężczyźni są zupełnie inni niż my - mają fioła na punkcie swojej męskości. Zresztą zastanów się – jakbyś się czuła, gdyby mówił Ci, że masz za dużą pupę, za mały biust albo że jesteś za gruba... to mniej więcej to samo, tyle tylko, że zwielokrotnione przez skomplikowaną i niezrozumiałą psychikę mężczyzny.

Bardzo ważne jest, byś nie mówiła mu, że wszystko jest OK, jeśli nie jest. Taka postawa to początek Waszego końca. Będzie to koniec Waszego związku, bo po jakimś czasie okaże się, że on jest nieświadomy i zadowolony, a Ty sfrustrowana i będziesz przenosić kłopoty w łóżku na życie poza nim. Albo po prostu wreszcie się rozstaniecie, albo znajdziesz sobie kochanka, który tego problemu miał nie będzie. Tak czy inaczej zakończysz całą sprawę. Czasem ludzie są bardzo głupimi istotami – kobieta udająca orgazm jest typowym tego przykładem – zastanów się, co daje Ci to, że udajesz przed nim orgazm?

Trochę statystyki:

- 56% kobiet od czasu do czasu udaje orgazm,
- 75% kobiet skarży się na obniżone libido i problemy z osiągnięciem orgazmu,
- 40% mężczyzn uważa, że kobiety odgrywają orgazm,
- 40% nie jest pewnych, czy ich partnerki przeżywają rozkosz naprawdę,
- 20% zaprzecza, jakoby ich kobieta kiedykolwiek udawała orgazm,
- 92% kobiet przyznaje, że choć raz w życiu udawało rozkosz¹

¹ źródło: niemieckie badania E. Franka, C. Andersona, D. Rubinsteina,

Definicja problemu

Myślisz, że jest mu miło, bo Cię usatysfakcjonował? Ciekawe czy byłoby tak samo, gdyby wiedział, że jest to obrzydliwe aktorstwo i oszukiwanie w chwili, kiedy powinniście być jednością jak Jing i Jang. Ciekawe jak będziesz się czuła, jeśli dowiesz się od kogoś, że nie było mu wcale dobrze z Tobą? Wiem, że możesz się wstydzić tego, że nie miałaś nigdy orgazmu albo masz go jedynie wtedy, kiedy dotykasz łechtaczki ręką. Ale na to też jest rozwiązanie – co prawda to temat na inną publikację, ale napiszę Ci tylko tyle, że powinnaś pokazać mu ręką, co należy robić, a pewnie się uda – i oboje będziecie zadowoleni.

I jeszcze jedna sprawa – pamiętaj o tym, że nic nie pomoże powiedzenie: „Kochanie, nie kończ jeszcze, chcę się z Tobą kochać długo.” Takie słowa mogą u niego wywołać postawę zadaniową i lęk, że mu się nie uda... a przecież jesteś kobietą, możesz swój cel osiągnąć zupełnie inaczej.