

STOP

ÉJACULATION PRÉCOCE

Le Guide Complet

La méthode complète pour reprendre le contrôle en 14 jours

- Causes & Anatomie
 - Exercices Kegel
- Technique Respiratoire 4-2-6
 - Alimentation & Hormones
 - Le Mental
- Positions & Conseils Pratiques
 - Protocole 14 Jours

@stopejac.officiel

■ ■ Guide destiné aux hommes mariés ou en instance de mariage uniquement.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction — Tu n'es pas seul — et tu n'es pas brisé

Chapitre 1 — Causes & Anatomie — Comprendre ce qui se passe vraiment

Chapitre 2 — Exercices Kegel Masculins — Entraîner le muscle clé

Chapitre 3 — Technique Respiratoire 4-2-6 — Reprendre le contrôle

Chapitre 4 — Alimentation & Hormones — Ce que tu manges change tout

Chapitre 5 — Positions & Conseils Pratiques — Ce que personne ne dit

Chapitre 6 — Le Mental & L'Anxiété de Performance — Briser le cycle

Chapitre 7 — Protocole 14 Jours — Le plan complet jour par jour

Conclusion — Maintenant — tu sais. À toi d'agir.

INTRODUCTION

Tu n'es pas seul. Et tu n'es pas brisé.

"Ce guide s'adresse à l'homme qui a honte. Pas parce qu'il a tort d'avoir honte — mais parce qu'il n'a pas à l'avoir. Ce que tu vis, des millions d'hommes le vivent. Ce que tu ressens, des millions d'hommes le ressentent. Et comme eux — tu peux en sortir."

L'éjaculation précoce touche **1 homme sur 3**. C'est la réalité silencieuse de millions d'hommes qui font semblant que tout va bien et qui souffrent seuls. Ce guide existe parce que cette information mérite d'être partagée. En français. Sans tabou. Pour les hommes qui ont le courage d'agir.

Tu vas trouver ici des conseils concrets, des exercices précis, des vérités sur ton corps que personne ne t'a jamais dites — et un protocole de 14 jours pour tout changer. Lis. Applique. Et reviens me dire.

NB important

Ce guide te donne les bases essentielles pour reprendre le contrôle naturellement. Cependant, les hommes qui appliquent la méthode complète en vidéo obtiennent généralement des résultats plus rapides et plus durables.

*J'ai donc préparé un programme structuré en 20 épisodes pratiques appelé **Puissance Sexuelle**, qui accompagne pas à pas les hommes qui veulent transformer leur endurance et leur confiance.*

Tu découvriras à la fin de ce guide comment y accéder facilement.

Continue la lecture attentivement — le protocole de 14 jours peut déjà changer beaucoup de choses.

Causes & Anatomie

On ne corrige pas ce qu'on ne comprend pas. Voici ce qui se passe vraiment dans ton corps.

L'éjaculation précoce n'est pas ce que tu crois

La croyance la plus répandue : 'C'est dans ma tête.' Cette croyance est destructrice parce qu'elle te laisse sans outil concret. La vérité scientifique : **l'éjaculation précoce est principalement neuromusculaire**. Ce qui signifie qu'elle implique des muscles et des nerfs — et que ces deux choses s'entraînent.

Le mécanisme en 3 étapes

Étape 1 — Le seuil d'excitation

Chaque homme a un seuil au-delà duquel le réflexe éjaculatoire se déclenche automatiquement. Ce seuil n'est pas fixé génétiquement — il est conditionné par tes habitudes et ton entraînement. Un seuil bas = peu de stimulation suffit à déclencher le réflexe. Un seuil élevé = tu peux recevoir beaucoup de stimulation sans perdre le contrôle.

Étape 2 — Le muscle pubococcygien (PC)

Ce muscle du plancher pelvien est le régulateur principal du réflexe éjaculatoire. Chez la majorité des hommes sédentaires, il est atrophié — jamais entraîné intentionnellement. C'est comme essayer de courir un marathon sans jamais avoir entraîné ses jambes.

Étape 3 — Le système nerveux sympathique

Ce système — activé par le stress, l'excitation intense et l'anxiété — accélère tout dans ton corps, y compris la réponse réflexe. Plus tu es stressé ou anxieux, plus ton seuil baisse. C'est pourquoi le mental et la respiration jouent un rôle aussi important que les exercices physiques.

Les 4 causes principales

- **Muscle PC atrophié** — Non entraîné, il ne peut pas retenir efficacement. C'est la cause physique n°1.
- **Hypersensibilité nerveuse** — Des années de stimulation rapide ont conditionné ton système nerveux à répondre vite.
- **Anxiété de performance** — La peur de finir trop vite active précisément ce qui fait finir trop vite. Cercle vicieux.
- **Mauvaises habitudes** — Certaines pratiques solitaires renforcent le conditionnement à la rapidité sans que tu le saches.

La bonne nouvelle dans tout ça : chacune de ces causes est corrigeable. Ce guide t'explique comment corriger chacune d'elles, une par une.

Exercices Kegel Masculins

Le muscle que personne ne t'a appris à entraîner — et qui contrôle tout.

Localiser le muscle PC

Pour trouver le muscle PC : la prochaine fois que tu urines, arrête le flux à mi-chemin. Le muscle que tu contractes — c'est lui. Note bien cette sensation. Tous les exercices Kegel utilisent exactement cette contraction.

■ ■ **N'effectue PAS les Kegel en urinant régulièrement — ça peut perturber la miction. La rétention d'urine sert uniquement à identifier le muscle. Tous les exercices se pratiquent en dehors des toilettes, dans n'importe quelle position.**

■ EXERCICE 1 — Kegel de Base (Semaine 1-2)

1. Contracte le muscle PC — comme si tu retenais l'urine
2. Tiens la contraction exactement 3 secondes — compte mentalement
3. Relâche complètement pendant 3 secondes — le relâchement est aussi important
4. Répète 20 fois = 1 série complète
5. Fais 3 séries par jour — matin, après-midi, soir

■ *Si tu sens une légère fatigue dans le périnée les premiers jours — c'est normal et bon signe.*

■ EXERCICE 2 — Kegel Progressif (Semaine 2-3)

1. Contracte le muscle PC progressivement : 20% → 40% → 60% → 80% → 100%
2. Maintiens à 100% pendant 5 secondes
3. Redescends progressivement : 80% → 60% → 40% → 20% → relâche
4. Pause de 5 secondes entre chaque répétition
5. 10 répétitions = 1 série — fais 2 séries par jour

■ *Cet exercice entraîne le contrôle précis — pas seulement la force brute du muscle.*

■ EXERCICE 3 — Kegel Rapide (Semaine 3-4)

1. Contracte et relâche le muscle PC rapidement
2. Rythme : 1 contraction par seconde
3. 30 contractions rapides = 1 série
4. Fais 3 séries par jour
5. Combine avec l'exercice 1 dans la même session

■ *Entraîne la réactivité — la capacité à contracter rapidement en situation réelle.*

Résultats semaine par semaine

Semaine 1	Tu identifies le muscle clairement. Légère fatigue normale.
Semaine 2	Le muscle répond mieux. Tu le sens plus facilement.
Semaine 3	Premiers changements en situation réelle. Contrôle amélioré.
Semaine 4	Contrôle significatif. Ta femme commence à remarquer.

Technique Respiratoire 4-2-6

La porte d'entrée directe sur ton système nerveux — gratuite, discrète, immédiatement efficace.

Pourquoi la respiration change tout

Ton système nerveux a deux modes. Le mode **sympathique** — accélération, stress, lutte. Et le mode **parasympathique** — calme, récupération, contrôle. Quand l'excitation monte, ton corps bascule automatiquement en mode sympathique. Ce mode précipite le réflexe éjaculatoire. La technique 4-2-6 te permet de basculer volontairement en mode parasympathique.

■ LA TECHNIQUE 4-2-6

1. **INSPIRE** par le nez — lentement et profondément — pendant 4 secondes
2. **BLOQUE** (rétention) — naturellement, sans forcer — pendant 2 secondes
3. **EXPIRE** par la bouche — lèvres légèrement entrouvertes — pendant 6 secondes
4. Répète ce cycle sans pause pendant 5 minutes
5. Pratique 2 fois par jour — matin et soir

■ *L'expiration plus longue que l'inspiration active le nerf vague — le régulateur du système parasympathique.*

Comment l'appliquer en situation réelle

Tu ne vas pas faire la technique 4-2-6 pendant un rapport — ce serait distrayant. L'objectif est de la pratiquer assez souvent pour que ton système nerveux la mémorise et l'applique automatiquement quand l'excitation monte.

- **Pratique quotidienne** : 5 minutes matin et soir, seul, sans distraction. C'est là que tu conditionnes ton système nerveux.
- **Avant la situation** : 5 respirations 4-2-6 avant un rapport. Ton système nerveux démarre en mode calme.
- **En situation** : Quand tu sens le seuil approcher, ralentis consciemment ta respiration. Même sans compter — le conditionnement fait le reste.

Résultats attendus

Dès la première semaine, tu remarqueras une différence dans ta capacité à rester calme sous pression — pas seulement au lit, mais partout. À la semaine 2, la différence en situation réelle devient mesurable. Le contrôle conscient devient possible.

Alimentation & Hormones

Ce que tu manges ce soir détermine ta testostérone demain matin.

Le lien direct entre assiette et performance

Chaque repas influence directement ta testostérone, ton cortisol, ta sensibilité nerveuse et ta circulation sanguine. Pas de façon abstraite — de façon mesurable dans les heures qui suivent. La bonne nouvelle : les changements alimentaires agissent en quelques jours.

Les 4 ennemis à éliminer maintenant

■ La Bière

Le houblon contient des phytoestrogènes — molécules qui imitent les œstrogènes dans ton corps. Consommation régulière = testostérone en baisse. Plus de 2 bières par semaine — c'est un facteur direct.

■ *Remplacement : eau pétillante au citron, bissap naturel, thé vert froid*

■ Le Soja

Isoflavones = perturbateurs endocriniens qui affectent la testostérone. Vérifie les étiquettes — le soja se cache dans de nombreux produits transformés.

■ *Remplacement : lait d'avoine ou de riz pour les boissons*

■ ■ Plastiques Chauffés

Micro-ondes dans des contenants plastiques libère des BPA et phtalates — xénoestrogènes puissants qui s'accumulent dans l'organisme et perturbent la production hormonale.

■ *Remplacement : verre, inox ou céramique pour tout ce qui est chauffé*

■ Sucre Raffiné

Pics d'insuline → inflammation systémique → récepteurs à testostérone moins sensibles → production hormonale réduite. Particulièrement nuisible le soir avant le sommeil.

■ *Remplacement : fruits entiers, miel naturel, dattes*

Les 5 alliés à ajouter

■ ■ **Œufs entiers (2-3/jour)** — Riches en cholestérol — précurseur direct de la testostérone. Ne pas craindre le jaune.

■ ■ **Noix et graines** — Zinc, magnésium, sélénium — les 3 minéraux les plus importants pour la testostérone. Une poignée par jour suffit.

- ■ **Poissons gras (sardines, maquereau)** — Oméga-3 — réduisent l'inflammation et améliorent la circulation. Accessibles et efficaces.
- ■ **Légumes verts (épinards, brocoli)** — Indole-3-carbinol aide à éliminer l'excès d'œstrogènes. Mangés crus ou légèrement cuits.
- ■ **Huile d'olive extra-vierge** — Remplace toutes les huiles végétales raffinées. Soutient la production de testostérone.

■ Le repas du soir optimal

Structure idéale : Protéine animale (viande, poisson, œufs) + légumes verts + bonne graisse (huile d'olive, avocat) + féculents à index glycémique modéré EN FIN de repas. Évite l'alcool et le sucre après 20h — c'est là que la testostérone commence à se produire.

Positions & Conseils Pratiques

Ce que personne ne t'a jamais dit — et qui change immédiatement la situation.

Pourquoi les positions ont un impact direct

La position pendant un rapport détermine directement le niveau de stimulation sur le muscle PC, la pression sur les zones sensibles, et la capacité à appliquer les techniques de contrôle. Certaines positions rendent le contrôle presque impossible. D'autres te donnent naturellement plus de temps et de maîtrise.

Positions à éviter — et pourquoi

Ces positions maximisent la stimulation et réduisent ton contrôle sur le rythme. Elles ne sont pas mauvaises en soi — mais si tu travailles sur ton endurance, les éviter dans un premier temps est une stratégie intelligente.

■ Missionnaire jambes levées haut

Les jambes levées créent une pénétration plus profonde et plus de friction — stimulation maximale, contrôle minimal. À éviter en phase d'entraînement.

■ Style levrette classique

La pénétration profonde combinée à la vue stimule fortement le système nerveux sympathique. Le rythme tend à s'emballer naturellement. Difficile à contrôler pour un homme qui travaille son endurance.

■ Femme on top — rythme rapide

Quand ta femme contrôle le rythme sans que vous vous soyez accordés, le rythme peut monter trop vite. La perte de contrôle du rythme = perte de contrôle tout court.

■ Debout — face à face

Position instable qui active les muscles de l'équilibre et du maintien — ce qui augmente la tension corporelle globale et abaisse le seuil d'excitation.

■ Tout ce qui crée une tension musculaire importante

Quand tes muscles sont fortement contractés (pour maintenir l'équilibre, soulever, etc.), ton système nerveux sympathique est en alerte — ce qui précipite le réflexe.

Positions favorables au contrôle

Ces positions te donnent plus de contrôle sur le rythme, la profondeur, et te permettent d'appliquer les techniques respiratoires plus facilement.

■ Missionnaire classique — jambes normales

La position la plus équilibrée. Tu contrôles le rythme et la profondeur. Ton corps est détendu. Tu peux intégrer la respiration 4-2-6 discrètement. C'est la position de base pour travailler l'endurance.

■ Cuillère (spooning) — côté à côté

Pénétration moins profonde, rythme naturellement plus lent, corps détendu. Excellent pour les phases de pause sans briser le moment. Idéal quand tu sens le seuil approcher — ralentis en passant à cette position.

■ Femme on top — rythme lent contrôlé

Si vous vous accordez sur un rythme lent, cette position te donne du temps pour appliquer les techniques. Communique avec ta femme sur le rythme. C'est aussi excellent pour elle — les femmes apprécient le mouvement lent et profond.

■ Face à face assis — positions tantriques

Corps contre corps, rythme naturellement lent, contact visuel et émotionnel fort. Très peu de friction mécanique — idéal pour les longues sessions. La respiration synchronisée dans cette position est particulièrement efficace.

■ L'homme assis — femme assise face à lui

Position stable, rythme contrôlable, tension musculaire minimale. Tu peux facilement intégrer les respirations 4-2-6 sans que ça se voit.

La technique de la pause — Stop & Start

C'est la technique comportementale la plus documentée pour l'éjaculation précoce. Elle consiste à t'arrêter volontairement juste avant d'atteindre le seuil, laisser l'excitation redescendre légèrement, puis reprendre.

■ TECHNIQUE STOP & START

1. Continue jusqu'à atteindre environ 70-75% de ton seuil d'excitation
2. STOP — arrête complètement le mouvement
3. Applique 3 respirations 4-2-6 pendant la pause
4. Attends que l'excitation redescende à environ 40-50%
5. Reprends doucement — en changeant de position si besoin

6. Objectif : faire 3 à 5 cycles Stop & Start par rapport

■ *Au début cette technique peut sembler mécanique. Après 2 à 3 semaines de pratique, elle devient naturelle et invisible pour ta femme.*

La technique de la pression — Squeeze

Alternative au Stop & Start — utilisée en thérapie comportementale depuis les années 70. Quand tu approches du seuil, applique une pression ferme juste sous le gland pendant 10 à 15 secondes. Cette pression réduit physiquement l'excitation et retarde le réflexe. À intégrer discrètement pendant une pause naturelle.

Ce que tu peux faire avant le rapport

Beaucoup d'hommes ignorent que la préparation avant un rapport influence directement l'endurance. Voici ce qui fonctionne :

- **La douche froide 30 minutes avant** — réduit la sensibilité du système nerveux sympathique et abaisse la tension de base
- **Le scan corporel (voir chapitre 6)** — 2 minutes pour désactiver l'anxiété anticipatoire
- **5 respirations 4-2-6** — ton système nerveux démarre en mode parasympathique
- **Éviter l'alcool** — contrairement à la croyance populaire, l'alcool désensibilise à court terme mais désinhibe le système nerveux sympathique, ce qui peut accélérer le réflexe
- **Ne pas attendre d'être en manque depuis trop longtemps** — la tension accumulée abaisse considérablement le seuil

■ CE QUI EMPIRE	■ CE QUI AMÉLIORE
■ Positions à stimulation intense	■ Positions à stimulation modérée
■ Rythme rapide dès le début	■ Rythme lent puis progressif
■ Tension musculaire forte	■ Corps détendu — respiration libre
■ Alcool avant le rapport	■ Eau, tisane, jus naturel
■ Anxiété non gérée	■ Scan corporel + respiration
■ Longue abstinence non préparée	■ Fréquence régulière

■ DANS LA FORMATION COMPLÈTE — PUISSANCE S*XUELLE

■ MODULE 3 — Endurance Infinie : Techniques pour gérer le niveau d'excitation en vidéo guidée

- MODULE 3 — Désensibiliser le gland : la méthode progressive complète étape par étape
- MODULE 3 — En pratique en couple : le protocole appliqué avec ta femme
- MODULE 5 — Techniques secrètes : Slow sex, Point G, Spiderman et plus

Le Mental & L'Anxiété de Performance

Briser le cercle vicieux qui sabote tout le reste.

Le cercle vicieux expliqué

Voici comment l'anxiété crée exactement le problème qu'elle craint :

- Tu entres dans une situation intime avec la **peur de finir trop vite**
- Cette peur active ton **système nerveux sympathique** — mode accélération
- Le mode sympathique **abaisse ton seuil d'excitation**
- Tu finis plus vite que d'habitude — **ta peur est confirmée**
- La prochaine fois, tu arrives avec **encore plus d'anxiété**
- Le cycle se répète et **s'aggrave** à chaque fois

Ce cercle vicieux peut être brisé à n'importe quel point. Les techniques qui suivent visent à le couper à la source.

Technique 1 — Le Recadrage Cognitif

■ RECADRAGE AVANT SITUATION

1. Identifie la pensée anxieuse : 'Je vais finir trop vite'
2. Formule le recadrage : 'Je pratique le contrôle. Chaque situation est un entraînement.'
3. Dis cette phrase 3 fois mentalement avant la situation
4. Focus sur la sensation présente — jamais sur le résultat futur

■ *Le recadrage nécessite 2 à 3 semaines de pratique pour reconditionner les réponses automatiques.*

Technique 2 — Le Scan Corporel

■ SCAN CORPOREL PRÉ-SITUATION (2 minutes)

1. Ferme les yeux. 3 respirations 4-2-6.
2. Pars de la tête — identifie les zones de tension. Relâche consciemment.

3. Descends aux épaules, poitrine, ventre, jambes — même processus.

4. Ouvre les yeux. Ton système nerveux est en mode parasympathique.

■ 2 minutes suffisent pour couper l'activation sympathique anticipatoire.

Technique 3 — La Focalisation Sensorielle

Au lieu de surveiller ton niveau d'excitation — ce qui augmente l'anxiété — focalise ton attention sur les sensations de ta femme, sur sa peau, sur sa respiration, sur sa présence. Cette redirection de l'attention sort ton cerveau du mode 'surveillance' et le met en mode 'présence'. Le paradoxe : moins tu surveilles ton excitation, plus tu la contrôles naturellement.

Reconstruire la confiance — petit à petit

La confiance masculine ne se reconstruit pas en un jour. Elle se construit à travers des actions concrètes dont tu vois les résultats. Chaque fois que tu appliques une technique et que ça fonctionne — même partiellement — ton cerveau enregistre un succès. Ces succès s'accumulent. La confiance suit naturellement.

Ne cherche pas la perfection dès le premier jour. Cherche le progrès. Une semaine de plus que la précédente. Un cycle Stop & Start réussi. Un rapport où tu as appliqué la respiration. C'est ça le chemin.

Protocole 14 Jours

Le plan complet — jour par jour, semaine par semaine. Respecte l'ordre.

Ce protocole intègre tout ce que tu as appris en un plan cohérent et progressif. Ne saute pas d'étapes. La progression est intentionnelle.

SEMAINE 1 — Poser les fondations (Jours 1-7)

Objectif : Activer le muscle PC, installer la pratique respiratoire, éliminer les 4 ennemis alimentaires, commencer le recadrage mental.

J1	Kegel de base : 3×20 rép. Respiration 4-2-6 : 5 min matin Alimentation : éliminer bière et sucre raffiné
J2	Kegel de base : 3×20 rép. Respiration 4-2-6 : 5 min matin + soir Alimentation : ajouter œufs et noix
J3	Kegel de base : 3×20 rép. Respiration 4-2-6 : continue Mental : 1 recadrage cognitif pratiqué
J4	Kegel de base : 3×20 rép. Respiration 4-2-6 : continue Alimentation : remplacer huiles végétales par huile d'olive
J5	Kegel base + progressif (2×10) Respiration : continue Mental : scan corporel pratiqué 1 fois
J6	Kegel base + progressif Respiration : continue Positions : revoir le chapitre 5 — choisir 2 positions favorables
J7	Repos actif : Kegel léger seulement Respiration : 10 min Bilan semaine 1 : qu'est-ce qui a changé ?

SEMAINE 2 — Consolider et appliquer (Jours 8-14)

Objectif : Renforcer le muscle PC, intégrer la respiration automatiquement, pratiquer Stop & Start, consolider les habitudes alimentaires.

J8	Kegel base + progressif + rapide (3×30) Respiration : 10 min Mental : recadrage cognitif quotidien
J9	Kegel toutes séries Respiration : 10 min Alimentation : ajouter poissons gras
J10	Kegel toutes séries Respiration : 10 min Mental : scan corporel + recadrage combinés
J11	Kegel toutes séries Respiration : 10 min Bilan mi-parcours : mesure les changements
J12	Kegel toutes séries — durée étendue à 5 sec Respiration : 10 min Positions : appliquer Stop & Start en situation
J13	Kegel toutes séries Respiration : 10 min Alimentation : bilan complet — 4 ennemis éliminés ?
J14	Repos actif — Kegel léger Respiration : 15 min Bilan final : transformation mesurée et documentée

Ce que tu vas ressentir à J14

- **Énergie le matin** : plus naturelle, moins dépendante du café
- **Contrôle en situation** : significativement amélioré — le seuil est plus haut
- **Confiance** : une assurance différente — basée sur des résultats réels
- **Ta femme** : elle remarque que quelque chose a changé — même si elle ne sait pas quoi
- **Mental** : moins d'anxiété anticipatoire — tu entres en situation avec plus de calme

■ DANS LA FORMATION COMPLÈTE — PUISSANCE S*XUELLE

- MODULE 3 — Orgasme infini : transformer l'endurance en expérience maximale pour vous deux
- MODULE 4 — Puissance infinie : érection, énergie sexuelle, aliments pour performer
- MODULE 5 — Techniques secrètes complètes : Point G, Spiderman, Slow sex et plus
- TOUS LES MODULES — Programme vidéo complet avec exercices guidés sur 21 jours

CONCLUSION

Maintenant — tu sais. À toi d'agir.

Mon frère, tu viens de lire quelque chose que la plupart des hommes ne liront jamais. Pas parce qu'ils n'en ont pas besoin — mais parce qu'ils n'ont pas eu le courage de chercher les réponses.

Tu as maintenant les causes, les exercices, la technique respiratoire, l'alimentation, les positions à éviter, la gestion du mental, et un protocole de 14 jours complet. Ce sont des outils réels. Ils fonctionnent si tu les appliques.

La clé c'est la régularité. Pas la perfection. Un homme qui pratique imparfaitement tous les jours obtient infiniment plus de résultats qu'un homme qui attend le moment parfait pour commencer.

"Commence aujourd'hui. Pas parfaitement. Commence."

PRÊT À ALLER PLUS LOIN ?

PUISSANCE S*XUELLE — La Formation Complète

- Introduction — Réveiller ta Puissance S*xuelle
- Module 1 — Les Principes de Base & Muscle PC
- Module 2 — Les Préliminaires
- Module 3 — Endurance Infinie
- Module 4 — Puissance Infinie
- Module 5 — Techniques Secrètes

5 modules vidéo • Exercices guidés • Méthode progressive sur 21 jours

■ **@stopejac.official — Lien dans la bio**

■ ■ *Pour hommes mariés ou en instance de mariage uniquement.*

@stopejac.official