

Fiche 13 – Techniques physiques avancées pour retarder l'éjaculation

Objectif de la fiche

Apprendre à mieux contrôler son excitation, retarder l'éjaculation et prolonger les rapports sexuels. Ces techniques renforcent l'endurance, augmentent la confiance et procurent davantage de plaisir au couple.

Pourquoi c'est essentiel ?

- Beaucoup d'hommes éjaculent trop vite par manque de contrôle.
- Retarder l'éjaculation améliore la confiance et diminue l'anxiété.
- Le cerveau, les muscles pelviens et la respiration agissent ensemble pour offrir plus de maîtrise.
- Ces exercices renforcent les muscles du plancher pelvien et favorisent la circulation sanguine.

Les 5 techniques principales

1 La technique du Stop-Start (Arrêt-Reprise)

But : apprendre à reconnaître le point de non-retour avant l'éjaculation.

Comment faire :

1. Pendant la masturbation ou le rapport, dès que tu sens que tu vas éjaculer, arrête toute stimulation.
2. Respire profondément et laisse l'excitation redescendre.
3. Reprends doucement après 20 à 30 secondes.

Fréquence : 2 à 3 fois par séance, 3 fois par semaine.

 Entraîne ton cerveau à différer l'éjaculation.

2 La compression douce (Squeeze)

But : réduire la pression et retarder l'orgasme.

Comment faire :

1. Quand tu sens l'éjaculation approcher, place ton pouce et ton index à la base du pénis.
2. Applique une pression ferme mais non douloureuse pendant 5 secondes.
3. Relâche, respire et laisse redescendre la stimulation.

Astuce : tu peux aussi presser légèrement sous le gland, zone très sensible.

☞ Bloque temporairement le flux sanguin pour retarder l'éjaculation.

3 Les contractions inversées (Relaxation du périnée)

But : éviter les contractions musculaires involontaires déclenchant l'éjaculation.

Exercice :

1. Identifie les muscles du périnée (comme si tu voulais stopper l'urine).
2. Quand tu sens la montée, relâche consciemment ces muscles au lieu de les contracter.
3. Respire profondément pour accompagner la détente.

☞ Plus tu t'exerces, plus tu développes ton contrôle.

4 La respiration basse et lente

But : calmer le système nerveux et repousser l'éjaculation.

Comment faire :

1. Respire par le ventre, pas par la poitrine.
2. Inspire par le nez sur 4 secondes, expire lentement par la bouche sur 6 secondes.
3. Synchronise ta respiration avec tes mouvements.

☞ Plus la respiration est lente, plus le plaisir se prolonge.

5 Le rythme fractionné (Pause–Poussée)

But : maîtriser la stimulation et éviter la montée trop rapide.

Comment faire :

1. Alterne les phases rapides et lentes.
2. Exemple : 20 secondes rapides → 30 secondes lentes.
3. Répète ce cycle plusieurs fois.

☞ Permet de savourer sans dépasser la limite.

Programme 30 jours

◆ Semaine 1 – Découverte

- 2 séances en solo avec Stop-Start (10 min).
- Respiration basse : 5 min/jour.

◆ Semaine 2 – Renforcement

- 3 séances solo (Stop-Start + Compression).
- 1 séance de relaxation du périnée.
- Respiration basse : 10 min/jour.

◆ Semaine 3 – Application

- Intégrer les techniques pendant les préliminaires avec partenaire.
- Utiliser le rythme fractionné + respiration lente.
- Pratiquer le Stop-Start au moins 1 fois/jour.

◆ Semaine 4 – Maîtrise

- Combiner toutes les techniques pendant les rapports :
Stop-Start + Respiration + Compression.
- Ajouter les contractions inversées en soutien.
- **Objectif** : durer 2 à 3 fois plus longtemps qu'au départ.

✓ Résultats attendus après 30 jours

- Meilleur contrôle de l'éjaculation.
- Endurance sexuelle accrue.
- Confiance masculine renforcée.
- Plaisir partagé amplifié.
- Circulation pelvienne stimulée.

⚡ **À retenir** : Retarder l'éjaculation n'est pas un don, mais une compétence qui s'entraîne.
En combinant respiration, contrôle musculaire et gestion du rythme, tu transformes ton endurance sexuelle en 30 jours.

🔥 SECTION SPÉCIALE – Exercices pratiques en solo

1 Masturbation consciente avec Stop-Start

Durée : 10 à 15 minutes.

Étapes :

1. Installe-toi dans un endroit calme.
2. Commence une stimulation normale.
3. Dès que tu sens la montée, arrête.
4. Respire profondément et laisse redescendre l'excitation.

5. Reprends après 20 à 30 secondes.

Objectif : Répéter 3 cycles avant d'éjaculer.

2 Auto-compression de la base du pénis

Durée : 5 à 10 minutes.

Étapes :

1. Stimule-toi normalement.
2. Avant le point de non-retour, presse la base du pénis entre pouce et index.
3. Maintiens 5 secondes, relâche, respire.
4. Recommence 2 à 3 fois.

Objectif : Retarder volontairement l'éjaculation plusieurs fois par séance.

3 Relaxation volontaire du périnée

Durée : 5 minutes.

Étapes :

1. Stimule-toi doucement.
2. Au moment critique, relâche complètement les muscles pelviens.
3. Respire lentement pour accentuer la détente.

Astuce : En dehors des séances, entraîne-toi à contracter puis relâcher 20 fois par jour.

Objectif : Identifier et contrôler consciemment ton périnée.

4 Respiration basse rythmée

Durée : 5 à 10 minutes.

Étapes :

1. Pose ta main sur ton ventre.
2. Inspire par le nez (4 sec), gonfle l'abdomen.
3. Expire lentement (6 sec) par la bouche.
4. Garde ce rythme même sous stimulation.

Objectif : Diminuer l'excitation et prolonger la durée avant l'orgasme.

5 Fractionnement du rythme (avec la main)

Durée : 10 minutes.

Étapes :

1. Alterne vitesse et intensité.
2. Exemple : 20 secondes rapides → 40 secondes lentes.
3. Répète 4 à 5 cycles.

Objectif : Habituer ton cerveau à gérer les pics de plaisir sans dépasser le seuil.

6 Entraînement à l'orgasme différé

Durée : 15 minutes, 1 à 2 fois/semaine.

Étapes :

1. Stimule-toi jusqu'à 80 % du plaisir maximal.
2. Arrête-toi et respire profondément 2 à 3 minutes.
3. Répète le cycle 3 fois avant d'éjaculer.

Objectif : Maîtriser la montée orgasmique et prolonger la satisfaction.

Routine solo sur 30 jours

Semaine	Objectif	Pratique recommandée
1	Découverte	Stop-Start 3x/semaine + Respiration 5 min/jour
2	Renforcement	Stop-Start + Compression 3x/semaine + Relaxation périnée 10 min/jour
3	Contrôle	Fractionnement 2x/semaine + Orgasme différé 1x/semaine + Respiration quotidienne
4	Maîtrise	Combinaison complète (Stop-Start + Respiration + Compression)

✓ Résultats après 30 jours (en solo)

- Meilleur contrôle de l'excitation.
- Éjaculation différée à volonté.
- Confiance et sérénité accrues.
- Endurance transférable aux rapports réels.

⚡ **À retenir :** Ton corps apprend comme un muscle. Plus tu pratiques avec régularité, plus ton contrôle devient naturel et puissant.