

TÉCNICA SEAMANS PARA EL TRATAMIENTO DE LA EYACULACIÓN PRECOZ

La técnica de Seamans se realiza durante la masturbación, una vez por día. Ya que es un nuevo ejercicio, dominarlo tomará algún tiempo, el hombre no debe desanimarse si el método Seamans no le funciona los primeros días.

Primera etapa Cuando se percibe que se aproxima el orgasmo se comprime el glande o punta del pene (ver figura) a la altura del frenillo presionando con los dedos pulgar, índice y medio, por unos 5 segundos. De esta forma se inhibe la eyaculación y la erección se pierde.

Luego, se continúa con la estimulación del pene hasta que nuevamente aparezca la sensación de eyacular y cuando esto pasa, nuevamente se presiona o la punta del pene para perder la sensación.

Esta técnica se repite al menos tres veces, y luego el hombre puede eyacular normalmente.

Segunda etapa Una vez que se ha dominado el control de la eyaculación mediante la presión del glande, se avanza a esta segunda etapa, la cual consiste en controlar la eyaculación sin hacer ningún tipo de presión.

De la misma forma que en la primera etapa, al percibir la sensación de orgasmo se suspende la masturbación, respire profundo mientras la erección decae.

El ejercicio se repite por 3 veces, y en la cuarta vez se puede eyacular.