

COMO DURAR NA CAMA

VERSÃO 2.0



GABRIEL SHEEN



Copyright @ 2019 - Versão: 2.0

contato@homembomdecama.com.br

A reprodução indevida para comercialização, não autorizada, deste livro digital ou de qualquer parte dele sujeitará o infrator a multa de até 3 mil vezes o valor do relatório, à apreensão das cópias ilegais, à responsabilidade reparatória civil e persecução criminal, nos termos dos artigos 102 e seguintes da Lei 9.610/98.

Nenhuma parte desse livro digital pode ser utilizada, reproduzida, copiada, transcrita ou mesmo transmitida por meios eletrônicos ou quaisquer outros meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

Infelizmente até agora, 2 homens foram considerados culpados e forçados a pagar uma indenização por descumprirem a lei citada a cima.

Sumário

Introdução.....	5
Entendendo a ejaculação precoce.....	7
Algumas duvidas	7
Sua mentalidade	8
Julgamento antecipado sobre a sua performance.....	8
Estilo de vida	9
Ansiedade	9
Como saber se tenho ansiedade?.....	10
Exercícios físicos e dieta	11
Dieta	12
Consumo excessivo de álcool	13
Respiração para controlar a ejaculação.....	15
Exercício.....	16
Preliminares	17
Massagem.....	18
Falar sacanagens	18
Zonas erógenas	19
Posições	20
Método start/stop.....	21
Converse com a sua parceira.....	22
MEU BÔNUS, PARA VOCÊ.....	23

GABRIEL SHEEN

A couple embracing in a red-tinted setting. The man is in the foreground, seen from the back, with his arms around the woman. The woman is behind him, her arms around his neck. The lighting is dramatic, with strong red and black tones.

C CLIMAX NO ONTROLE

CLIQUE AQUI E CONHEÇA!

O MEU LIVRO, ONDE FALO TODOS OS MÉTODOS QUE EU USEI PARA **DESTRUIR A MINHA EJACULAÇÃO PRECOCE** E CONSEGUIR DURAR MAIS TEMPO NA CAMA. MESMO **METENDO COM FORÇA E RÁPIDO, DURANTE MUITO TEMPO.**

Introdução

Prazer em ter você aqui comigo na versão 2.0 do meu eBook, eu me chamo Gabriel e durante muito tempo tive problemas relacionados a minha performance sexual na cama. Eu simplesmente não conseguia dar prazer para minha parceira pelo fato de durar menos 2 minutos, por incrível que pareça eu continuei nesse estado durante exatamente 3 meses e sem procurar nenhum tipo de ajuda. Depois desse tempo eu comecei a pesquisar sobre, cheguei a ter certeza que sofria de ejaculação precoce (no caso mais grave), isso mexeu completamente com o meu psicológico, chegando a um ponto que eu estava com medo de transar, medo de não conseguir satisfazer sexualmente a minha parceira.

Mas como eu sempre falo devemos sempre pegar todas essas experiências negativas e transformar em coisas positivas. Usar isso como um propósito para melhorar e se superar. Foi exatamente isso que eu fiz, comecei a estudar, aprender técnicas e métodos para melhorar meu desempenho sexual, fiz acompanhamento com uma especialista em sexualidade da Ásia. Depois de mais o menos um ano estudando, praticando e aplicando tudo o que eu tinha aprendido. O Gabriel que durava menos de 3 minutos não existia mais, o que existia era um homem que resolveu colocar a cara a tapa e falar com toda convicção possível, “eu vou mudar” e foi isso que aconteceu.

Eu sei que é o desejo de todo homem ser um amante, um homem que tenha a capacidade de durar o tempo que quiser na cama e levar uma mulher ao auge do prazer sexual, por esse motivo, **no final do livro tenho um bônus para você.**

Sabe qual a boa notícia? Eu vou te ensinar tudo que eu aprendi nesse meu tempo de autodescoberta, prática e estudos. Sem cobrar absolutamente nada de você, vou te entregar o conteúdo mastigado. Ensinar formas e métodos para você pegar e “aplicar” na sua vida sexual. Memorize essa palavra (aplicar), eu não quero que você apenas leia isso, quero que você aplique, faça a sua parceira gozar muito e possibilitando diretamente o seu prazer.

Entendendo a ejaculação precoce



A (EP) ou mais conhecida como ejaculação precoce é umas das disfunções mais comuns entre homens, afetando até 40% da população masculina. E diretamente ligado a isso outra pesquisa diz que 70% dos homens querem ou gostariam de durar mais na cama. Pode ser ou seu caso ou não, mas no fim desse e-book você vai mudar todos os seus conceitos e aprender algo novo para utilizar.

Algumas duvidas

1-Quanto tempo devo durar na cama?

Pesquisas apontam que o tempo ideal é de 15 a 30 minutos de penetração, no entanto ela está se referindo a quantidade de tempo e não a qualidade da transa. Ou seja, foque na qualidade e não no tempo.

2-Como saber tenho ejaculação precoce?

Em 80% dos homens, a ejaculação precoce acontece entre 30 e 60 segundos e em 20%, entre 1 e 2 minutos.

3-Ejaculação precoce tem cura?

Sim, nesse e-book você vai aprender métodos naturais que me ajudaram.

Sua mentalidade



Quando se fala de durar mais na cama a mentalidade foi o ponto que mais me ajudou. Depois que eu comecei a controlá-la, eu tive melhoras em diversas áreas e uma delas foi a minha vida sexual. Vamos lá...

Julgamento antecipado sobre a sua performance

Devido ao meu problema de gozar rápido, eu sempre tinha um tipo de julgamento, ficava me questionando sobre o que ainda iria acontecer. “Será que vou gozar rápido?”, quem tem problemas na cama passa por isso, e até mesmo aquele cara que quer apenas melhorar. A pegada aqui é retirar esse pensamento da sua vida. A primeira coisa que você deve fazer para durar mais na cama é isso... parar de se auto julgar sobre o que não aconteceu ainda. Ficar pensando no desempenho, não vai trazer nenhum benefício para você, vai ocorrer o contrário, que no caso é ansiedade, pressão e nervosismo. Coisas que apenas atrapalham na hora da transa, coisas que impede você de ter e dar prazer. Esse é um dos segredos dos que você vai encontrar no meu livro [“clímax no controle e todos os seus bônus exclusivos”](#), continua lendo que até o final do livro eu vou te falar mais sobre.

Estilo de vida



Seu estilo de vida está ligado diretamente a sua performance na cama, se você ter um dia com muito estresse e nervosismo, vai ser afetado na hora do sexo e caso tenha um dia maravilhoso, ainda sim vai ser afetado, porém, de forma benéfica. Já deu para pegar a sacada aqui né? Quanto melhor o seu dia, melhor a sua transa e estou comentando isso para você ter em mente, que por mais besta que isso possa parecer, afeta muito a sua energia sexual e desempenho na transa.

Ansiedade

Esse ponto é um dos principais, pelo fato estar ligado diretamente ao seu psicológico e também ser um dos maiores motivos da ejaculação precoce. Existe dois tipos de ansiedade. Uma delas sempre vamos querer manter que no caso é a benéfica, que nos mantem atentos e preparados para enfrentar os desafios da vida. Do outro lado temos a que nós queremos longe. A ansiedade que nos desequilibra, nos acelera em excesso e que na maioria das vezes prejudica mais do que ajuda.

Como saber se tenho ansiedade?

Sempre que você se sentir ansioso vai ocorrer algumas alterações com você e dentre elas estão:

- Batimentos cardíacos acelerados
- Vontade de urinar
- Tensão nos músculos
- Boca seca

Esses são os fatores mais comuns que eu consegui notar.

2 exercícios para acabar com a ansiedade

1. Colocar prioridades

Se você é um cara ansioso com certeza vai achar que tudo é importante e que tudo tem que ser feito na hora. Mas se você parar para pensar, vai ver que não é bem assim. Existe coisas importantes e outras menos importantes. Ou seja, defina uma prioridade e você vai começar a correr menos contra o tempo. “O tempo é inimigo da perfeição”

2. Focar no que está fazendo (ATENÇÃO AQUI)

Esse era um dos meus grandes erros, eu simplesmente nunca focava no que estava fazendo... Quando eu ia transar, já estava pensando em que momento eu iria gozar e etc... Isso também vale para outras coisas, quando estiver estudando, estude, se estiver comendo, coma, se estiver vendo um filme, veja o filme e se estiver fodendo, FODA PORRA!!!

Se você é um homem ansioso vai perceber que sempre tem aquela vontade de fazer tudo ao mesmo tempo. Então a partir de agora pare com isso.

Exercícios físicos e dieta



Com toda a sinceridade do mundo, se você não pratica algum tipo de esporte, comece o mais rápido possível. Tem um esporte que eu quero dar ênfase. Que no caso é a musculação. Se você me perguntar, Gabriel qual o esporte mais vai mais me ajudar na cama? Com toda certeza do mundo seria a musculação.

Existe diversos benefícios, mas vou citar alguns para te deixar mais motivado a começar.

- Aumento da sua testosterona
- Aumento da sua libido
- Aumento da sua disposição
- Ajuda a relaxar a mente
- Melhora da sua estética corporal

Se você não começou ainda, vai agora se matricular na academia mais próxima e começa a puxar ferro.

Mas caso de jeito nenhum, você não queira puxar ferro... a minha dica é procurar outro tipo de exercício que te agrade. O principal fator aqui é não ficar parado.

Dieta

Aqui não tem nenhum segredo, todos nós sabemos que uma alimentação saudável é a chave para diversos fatores nas nossas vidas e mesmo assim continuamos negligenciando isso.

O que eu fiz exatamente foi, começar a treinar e junto com isso... começar uma alimentação adequada para ganho de massa muscular.

Melhorando meu corpo e diretamente minha performance na cama. Eu estou escrevendo esse livro 2 anos depois que comecei a treinar e vou te falar uma coisa. TREINAR FOI UMA DAS MELHORES DECISÕES DA MINHA VIDA e quero que você tenha essa experiência também.

Mas caso não queira treinar, nem fazer dieta... que eu não recomendo de forma alguma. Ao menos limpe a sua alimentação, corte refrigerantes, produtos enlatados e industrializados. Troque tudo por comida de verdade e beba bastante água.

Depois de uma semana colocando todas essas coisas em pratica, eu te garanto que a sua melhora na cama vai ser inevitável, junto com melhoras em diversas outras áreas como eu sempre falo.

Consumo excessivo de álcool



Alguns homens utilizam o álcool como um meio para retardar a ejaculação e por incrível que pareça o álcool realmente retarda o processo ejaculatório. Sim, ele gera um efeito benéfico, porém isso se torna limitado. E o que eu quero ensinar para vocês é o contrário de limitado, quero que você aprenda a se controlar e ter total domínio do seu corpo... sem precisar bater uma antes da transa, ou usar qualquer tipo de creme ou outro produto mágico.

Falamos sobre a parte “benéfica” do álcool, agora vou te mostrar o lado ruim e algumas das complicações que ele pode te trazer ao ser consumido em excesso.

- Diminuição da testosterona
- Diminuição da libido
- Possibilidades de doenças cardiovasculares

Não preciso mostrar mais nada para te convencer a não se foder.

O hábito de fumar



Outra coisa que você precisa largar da sua vida caso seja adepto é o famoso cigarro... Isso mesmo, para você ter uma ereção duradoura é totalmente necessária uma circulação sanguínea normal. Mas não é isso que o cigarro faz. Fumar altera o fluxo sanguíneo nos vasos que percorrem o seu pênis, impedindo que o sangue migre para região do pênis. Em casos mais graves pode gerar até impotência sexual.

Um fator também encontrado aqui é a nicotina presente no cigarro, que está diretamente ligada a impotência, ela tem presente uma substância que estimula hormônios do cérebro provocando uma rápida contração dos tecidos do pênis. Resumindo isso faz com que o seu sangue saia da região peniana e faz com que você broxe. Eu não quero isso e você? hahahaha

Mas nem todo fumante sofre de impotência sexual, mas caso você fume fique ciente que você pode adquirir algum dos problemas citados e minha humilde dica é que você comece a cortar o cigarro e concilie todos os outros passos com isso.

Até aqui falei de hábitos que vão te ajudar, mas vamos agora para a parte que eu mostro as **técnicas** que juntas dos passos a cima, irão transformar você.

Respiração para controlar a ejaculação



Se você chegou aqui e não leu as outras partes do livro, peço que volte e leia... Elas são fundamentais para o sucesso das técnicas abaixo.

Falando da respiração, vou te mostrar uma técnica que uso para controlar meu nível de extinção na cama, que indiretamente vai definir o momento que você vai ejacular.

(Eu falo mais sobre essa técnica no bônus que eu vou te mostrar no final desse eBook)

Para isso vou precisar que pare e pense na exata hora que você vai gozar, seu coração acelera, ocorre uma contração no glúteo e pernas... Esses são alguns fatores.

Tratando da respiração, sempre que você estiver perto de gozar os seus batimentos cardíacos vão aumentar e qual o truque aqui? Manter seus batimentos sempre baixo... Se você os controlar através da respiração, irá controlar também a hora de ejacular.

Vou mostrar agora um exercício para você ir colocando em prática e se habituar a esse novo mundo. Vai possibilitar você controlar seu nível de excitação e consequentemente controlar a ejaculação que tanto queremos.

Exercício

O exercício consiste em 4 etapas práticas que vou ensinar para você passo a passo.

1. Inspire lenta e profundamente: Deixe o ar preencher os pulmões e resista à vontade de expirar rapidamente. Encha completamente os pulmões de ar. É preciso um pouco de treino, já que muitos têm o hábito de respirar mais rápido. Tente respirar ao máximo pelo nariz amigão.

2. Deixe o seu abdômen expandir: Conforme você inspira, seu abdômen deve expandir alguns centímetros. O ar deve percorrer toda a extensão do aparelho respiratório e chegar ao diafragma, causando a expansão do seu abdômen. Deu para entender né?

3. Expire todo o ar: Solte o ar pelo nariz ou pela boca. Durante a expiração, comprima o abdômen e esvazie o pulmão por completo. Em seguida, inspire novamente e continue a respirar. Tente soltar o dobro de ar que você inspirou.

4. Faça essa respiração no mínimo quatro vezes antes de se encontrar com sua parceira: Parceiro você vai se sentir mais relaxado, com o coração desacelerado e a pressão arterial mais baixa, além de distrai-se dos pensamentos que te deixam estressado e ansioso.

Com essa respiração você vai aumentar a sua consciência corporal e sempre que estiver chegando em um nível alto de excitação, lembre dessa respiração e use ela para se controlar. Depois de aplicar vai ver o quão poderosa a técnica pode ser. E lembrando que você pode aplicá-la a qualquer situação de estresse ou ansiedade do seu dia-a-dia.

Essa respiração é uma pequena parte de uma das técnicas de respiração que eu aprendi... no final do livro vou falar mais.

Preliminares



Se você utilizar as técnicas... é isso que vai acontecer com a garotinha

Esse é o ponto do livro que eu mais me dediquei, eu sempre tive em mente que se eu fizesse uma preliminar correta o restante da transa seria bem agradável... Só de você fazer uma mulher gozar nas preliminares já te deixa na frente de muitos homens por aí... E sem contar que você é diretamente beneficiado nisso. Toda a sua ansiedade e estresse vão por água a baixo nesse momento. Aqui você precisa apenas relaxar.

Meu objetivo nessa parte é te ensinar a fazer uma preliminar de qualidade, vou te explicar as técnicas que eu usei e ainda utilizo...

No meu livro [Climax no controle](#) eu te ajudo a destruir sua ejaculação precoce e um dos bônus é o (mestre do sexo oral), onde ensino técnicas para proporcionar o melhor sexo oral para qualquer mulher, no fim final, deixar ela viciada em você.

A principal técnica por trás desse tópico é que você tira o foco de durar na cama de cima de você, pare de pensar se você vai durar ou não. Ao invés de pensar nisso, foque no prazer da sua companheira, focando em fazer ela gozar... Se preocupando totalmente com o prazer dela e não o seu.

Presta atenção agora, que essa parte é uma das partes mais importantes na transa.

Massagem

Como assim Gabriel, você quer que eu faça uma massagem na garotinha?
Sim, hahaha

Aqui você não precisa ser nenhum massagista profissional, apenas veja alguns vídeos no youtube e coloque em prática.

O principal motivo para você fazer uma massagem nela é que quando você for estimular o clitóris, a mulher vai estar mais propícia para gozar, pelo fato da massagem aumentar a circulação sanguínea, que está ligada diretamente ao orgasmo.

Minha dica é você colocar ela deitada na cama de costas para você, pode começar massageando os ombros, costas e nunca massagear a coluna. Você pode ir descendo, massagear o bumbum da garotinha, coxas e terminar pelos pés. “Quando estiver chegando perto da bunda, puxe ela pela cintura e veja a reação”

Outro ponto, não estimule o clitóris dela agora, vamos com calma e sem pressa.

Falar sacanagens

Aproveitando o embalo vou te dar outra dica que eu uso, enquanto estiver massageando a garotinha, diga sacanagens e fale putarias. Fala para ela o que você vai querer fazer com ela. “Vou puxar seu cabelo e te foder bem gostosinho de

quatro”, seja sincero e diga a verdade... chega perto do ouvido e provoque bastante ela.

Zonas erógenas

- O que são zonas erógenas Gabriel?

Zonas erógenas são partes do corpo que podem funcionar como “gatilhos” para o prazer e a excitação sexual. Todas elas são extremamente ricas em terminações nervosas, que podem gerar uma quantidade de sensações variadas e intensas quando submetidas a um estímulo

Vou citar algumas zonas para você poder estimular, mas deixando claro que cada mulher pode reagir de forma diferente, então vai indo com calma e vendo a reação da garotinha.

- Atrás das orelhas, bem perto do pescoço.
- Dobrinhas do bumbum
- Parte de dentro da coxa
- Toda região ao redor do clitóris
- Pés

Ou seja, depois da massagem nas costas, beija ela muito bem e vem descendo beijando atrás das suas orelhas, pescoço, ao redor dos peitos dela, barriga, vem beijando a parte de dentro das suas coxas e região ao redor do clitóris. Nesse ponto a garotinha vai estar bem excitada, agora você pode partir para estimulação do clitóris e depois partir também para o ponto G. Confia no pai.

Depois de você fazer tudo isso, se concentrar no prazer dela, tirando todos os seus pensamentos relacionados ao seu desempenho sexual e focando absolutamente nela, pode ter certeza que seu desempenho vai melhorar.

Esse tipo de preliminar é muito importante, aplica tudo isso e veja os resultados. Sem contar que você vai ser um homem diferente na vida dela.

Posições



O que você precisa ter mente nessa parte é que, você vai precisar estar no controle e não ela. Pelo fato de você conseguir controlar a velocidade e tudo de forma realmente bem simples. Vamos lá!!!

Essa técnica é bem simples, mas muito eficaz. O que você vai precisar fazer é sempre que estiver chegando no ápice do prazer, simplesmente trocar de posição. Fácil né?

Vou citar algumas posições que você pode ser o dominante.



De quatro, nem preciso explicar né garotão.



Papai e mamãe, mas cuidado com a chave de buceta... quando a garotinha fecha as pernas atrás de você.



Garanhão profundo, no caso é pegar as pernas na garotinha e colocar por cima dos seus ombros e penetrar bem fundo nela.



De ladinho, coloque ela como se estivesse dormindo de conchinha e penetre.



De quatro empinada, coloque ela de quatro e apoie os peitos dela em um travesseiro e manda vê. (minha preferida)

São algumas das posições, mas existe diversas e no final do livro na parte bônus vou falar mais sobre parceiro...

Método start/stop

Esse método é bem simples e você não vai ter dificuldades para executá-lo e sem contar que está diretamente ligado com as posições. Consiste em você

parar de penetrar sempre que estiver chegando perto do ápice do prazer e começar novamente. Bem simples, mas não posso deixar de falar aqui com você.

Até essa parte do livro, você aplicando tudo isso eu tenho certeza que seu desempenho vai ter uma melhora absurda, assim como eu tive. E você chegou até aqui... Quero dar meus PARABÉNS para você parceiro. Essa atitude é sua de querer mudar é FODA!!!!

Converse com a sua parceira



Não menos importante que todas as outras partes do livro, sente e converse com a sua parceira. E fale sobre os seus problemas na cama e eu tenho certeza que ela vai te apoiar além de te ajudar nesse desafio. Aproveite a oportunidade para conversar e falar sobre todos os pontos que talvez possa te incomodar de alguma forma e lógico tratando da relação sexual de vocês dois.

Apenas de você ter essa conversa com a sua parceira a pressão emocional diminui e, com isso, a satisfação sexual aumenta. Ou seja, capriche na conversa com ela e encare esse problema, se for o seu caso e tudo como um desafio.

Bora para o bônus!!!

MEU BÔNUS, PARA VOCÊ

Espero que você tenha aproveitado todas as dicas do meu livro digital que conto uma pequena parte de como eu sai da ejaculação precoce, me tornando um amante que tem a capacidade de **durar muito na cama** e dar prazer para a minha parceira.

E minha recomendação caso você queria ir mais afundo em tudo isso que eu falei e aprender **como destruir a sua ejaculação precoce, utilizando o método que eu e diversos outros homens utilizaram...**

E de brinde receber alguns bônus:

1. O MESTRE NO SEXO ORAL
2. ALIMENTOS AFRODISÍACOS
3. CONSULTORIA POR EMAIL

Clica nesse link aqui em baixo, você vai ser redirecionado para um vídeo onde eu falo um pouco do que aconteceu comigo e **relevo o método que utilizei para você. (O VÍDEO VAI SAIR DO AR LOGO LOGO...)**

>>CLIQUE AQUI PARA VER<<

Muito obrigado por ter chegado até aqui e ter acompanhado uma parte da minha jornada.

Espero que você venha participar do meu livro “Climax no controle” onde juntos, vamos acabar com esse problema.

Um abraço e chega de gozar rápido!