



[Portada](#)

[Galerías de Fotos*](#)

[Mi país*](#)

[5 Héroeos](#)

[Contáctanos*](#)

[Amigos*](#)

[¿Quiénes somos?](#)

¿Se puede tener el control?



[Vida Estudiantil](#)
[Sexualidad y Salud](#)
[Deporte](#)
[Así Somos](#)
[Arte](#)
[Ciencia y Tecnología](#)
[Tiempo Libre](#)
[Humor](#)
[Moda](#)
[Tus canciones](#)
[Por el mundo](#)
[Rollo Joven](#)

¿Se puede controlar la eyaculación? Según los especialistas sí que se puede. Técnicas y filosofías orientales como el Tantra y el Taoísmo alquímico centran buena parte de su iniciación en el control eyaculatorio; técnicas que, por demás, son utilizadas para remediar la eyaculación precoz.

Por [IWC](#)

Varias son las técnicas que, avaladas por un buen número de practicantes y algunos siglos de práctica, han demostrado que sí se puede controlar la eyaculación y llegar, incluso, al punto de no necesitar realizarse para sentir satisfacción.

El control de la eyaculación es uno de los pilares del Tantra y del Taoísmo alquímico por diversas razones. Por un lado, permite extender la duración del acto sexual incrementando notablemente la energía de la pareja; y ayuda a profundizar en la sensibilidad de cada parte de la pareja al desestimar la necesidad de eyacular. Se trata en realidad de no tener normas que seguir, de fluir con el universo en el otro.

Uno de los ejercicios que se recomienda para los que se inician en este tipo de filosofía, es el conocido ejercicio del músculo PC (pubococcígeo), conocido en el yoga como "mula bandha". Consiste en una contracción de dicho músculo que rodea la próstata en el momento de orinar, aprendiendo a orinar en "tramos", expulsando la orina y reteniendo, para que en el momento que sobrevenga la sensación eyaculatoria, lograr el mismo movimiento muscular y poder evitarla.

El segundo ejercicio se relaciona con la respiración, que está íntimamente ligada a las emociones. Cuando se acerca el momento de la eyaculación se expira todo el aire y se hace una retención de la respiración por unos 20 segundos; luego se realiza una posterior inhalación lenta, de manera que toda la energía tiende a ir hacia dentro y hacia arriba. Esto permite cortar la secuencia de posibles espasmos eyaculatorios y que el hombre pueda proseguir con la relación sexual sin quedar cortado. Esta práctica es ideal para las personas con eyaculación precoz.

Muchos de estos ejercicios orientales han sido traídos a Occidente como la gran novedad para ayudar a las personas en disfunciones sexuales, pero en la mayoría de los casos se toma de ellos la parte exclusivamente física y se olvida sus componentes energéticos y espirituales. Es posible controlar la eyaculación y de paso, por qué no, ser una persona armónica.



Edición de papel



[Editora Abril](#)
[Pionero](#)
[Zunzún](#)
[Juventud Técnica](#)
[Alma Máter](#)
[Caimán Barbudo](#)



[Jornada internacional por la liberación de los Cinco](#)



[45... ¡Y van más!](#)



[Subir](#)

Somos Jóvenes Digital

Directora: Marietta Manso Martín, Editora: Alicia Centelles,

Diseño Web y Programación: Carlos Javier Solís, Webmaster: Letty Fernández Chirino,
Casa Editora Abril, 2008