

Malwina Gartner

ZŁOTE  
MYSLI

# JUŻ NIE BĘDĘ TAKI SZYBKI



**Przedwczesny wytrysk  
istota problemu oraz  
sposoby jego likwidacji**

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:

Już nie będę taki szybki

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

**Darmowa publikacja** dostarczona przez  
[Wydawnictwo Złote Myśli sp z.o.o](#)

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 29.01.2007

Tytuł: Już nie będę taki szybki (fragment utworu)

Autor: Malwina Gartner

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

<u>WSTĘP</u> .....	5
<u>DEFINICJA PROBLEMU</u> .....	7
<u>CZY JA MAM TEN PROBLEM?</u> .....	11
<u>MECHANIZM WYTRYSKU</u> .....	14
<u>PRZYCZYNY</u> .....	17
<u>POZAMEDYCZNE ROZWIĄZANIA PROBLEMU</u> .....	20
<u>PREZERWATYWY</u> .....	22
<u>RAZ DLA CIEBIE – RAZ DLA NIEJ</u> .....	26
<u>TRENING MASTURBACYJNY</u> .....	27
<u>TRENING MIĘŚNI</u> .....	28
<u>UCISK</u> .....	31
<u>TECHNIKA RUCHÓW FRYKCYJNYCH</u> .....	34
<u>A MOŻE BY TAK PRZED?</u> .....	36
<u>MEDYCZNE ROZWIĄZANIA PROBLEMU</u> .....	38
<u>TUTAJ UZYSKASZ POMOC</u> .....	40
<u>ŚRODKI WSPOMAGAJĄCE</u> .....	44
<u>LITERATURA</u> .....	48
<u>ZAKOŃCZENIE</u> .....	50

## Wstęp

Witam Cię serdecznie, Drogi Czytelniku, choć doskonale zdaję sobie sprawę z tego, że skoro zdecydowałeś się na zakup tej minipublikacji, nie jest Ci ani wesoło, ani przyjemnie.

Mam jednak dla Ciebie doskonałą wiadomość. Przeczytaj ten poradnik dokładnie i wnikliwie. Uwierz, że problem jest bardzo łatwy do rozwiązania i następnie spróbuj się z nim uporać, wykorzystując informacje zawarte tutaj. Jestem głęboko przekonana, że Ci się to uda.

Nie piszę tego, żeby Cię pocieszyć... Bo nie o to chodzi, absolutnie nie o to... Nie potrzebujesz pocieszenia. Potrzebujesz rozwiązania problemu. I uwierz – naprawdę możesz sobie z nim poradzić. Trzeba troszkę popracować – i tutaj pierwsza rada. Na pewno o wiele łatwiej będzie Ci, jeśli porozmawiasz ze swoją dziewczyną. We dwoje zawsze jest łatwiej rozwiązać problem. Ale sam też jesteś w stanie sobie poradzić.

Mój były chłopak (rozstaliśmy się z zupełnie innego powodu niż przedwcześnie wytrysk) myślał kiedyś, że ma taki kłopot. I rzeczywiście, był to jego problem. Rozwiązaliśmy go wspólnie - ja byłam szczęśliwa i on również był zadowolony z siebie. Czuł, że jest stuprocentowym mężczyzną i było nam razem dobrze. Dlatego wiem, że jest to problem, który można rozwiązać...

Na zakończenie wstępu mam dla Ciebie jeszcze jedną informację. Uważa się, że problem będący przedmiotem tej pracy dotyka około 1/3 mężczyzn.

Zatem głowa do góry – nie jesteś sam, a 90% przypadków jest wyleczalnych. I pamiętaj – prawie na pewno źródło tego problemu znajduje się w Twojej głowie. Nigdzie indziej, chociaż możesz tak myśleć.

## Definicja problemu

Skoro ma być o definicji – definicja będzie. Oto ona: wytrysk przedwczesny (łac. eiaculatio praecox) jest dysfunkcją seksualną mężczyzn, przejawiającą się niezdolnością do kontrolowania wytrysku nasienia, uniemożliwiającą uzyskanie satysfakcji seksualnej partnerki.

(sygnatura F52.4 w międzynarodowym rejestrze jednostek chorobowych).

Jest to zaburzenie wiążące się zazwyczaj z dużym napięciem seksualnym. W przypadku dłuższej abstynencji seksualnej szybkie następowanie wytrysku jest zjawiskiem naturalnym i nie ma charakteru patologicznego, czego powinien być świadomy i mężczyzna, i jego partnerka. Niekiedy jednak stale pojawia się przedwczesny wytrysk, nawet mimo częstego współżycia. Przyczyną tego może być przebyta choroba lub inne okoliczności powodujące na przykład ból członka w czasie erekcji. Lękowe oczekiwanie powtórzenia się tych doznań przy znacznym pobudzeniu seksualnym oraz świadomość braku możliwości przedłużenia stosunku może powodować wytrysk bez erekcji. Podejmowanie kolejnych prób prowadzi na ogół do niepowodzenia, gdyż koncentracja uwagi na osiągnięciu sukcesu uniemożliwia jego uzyskanie w tzw. sytuacji zadaniowej.

Oto definicja problemu, a co oznacza on w praktyce?

Po pierwsze nie ma jednoznacznej liczby określającej prawidłowy czas trwania stosunku. Nie można powiedzieć, że jeśli zbliżenie trwa 5 minut i po tym czasie następuje wytrysk, jest to wytrysk przedwczesny, a jeśli trwa 15 minut, to wszystko jest w porządku. To bzdura. Wytrysk przedwczesny ma raczej związek z osiąganiem satysfakcji przez partnerkę... przy czym celowo napisałam satysfakcji, ponieważ musisz wiedzieć, że u kobiet z satysfakcją jest zupełnie inaczej niż u mężczyzn. Nie wszystkie kobiety osiągają orgazm – to po pierwsze, nie wszystkie kobiety osiągają orgazm tzw. Pochwowy - to po drugie... a po trzecie - wiele kobiet dopiero w wieku dwudziestu kilku lat przeżywa swój pierwszy orgazm. Dlatego też możliwe jest, że w sprzyjających okolicznościach Twoja partnerka przeżyje orgazm już po kilku minutach, a kiedy indziej (lub inna partnerka) po kilkudziesięciu minutach lub wcale... i musisz po prostu być tego świadomy. Jeśli nie będziesz o tym pamiętał, grozi Ci frustracja i zniechęcenie – a to jest początkiem naprawdę poważnego problemu.

Musisz także pamiętać, że w łóżku bywa różnie... i jeśli problem występuje jedynie czasem – w określonych okolicznościach – nie ma się czym przejmować. Dziś jest tak, a jutro będzie lepiej... albo jeszcze lepiej. Teraz jest tak, poczekaj kochanie kilka minut, a będzie o wiele lepiej.

A teraz coś dla Twojej partnerki, Drogi Czytelniku. Jeśli Twój chłopak ma kłopot z panowaniem nad szybkością, to właściwie jest to Wasz wspólny problem. Nie chodzi mi o to, aby Cię obciążać odpowiedzialnością, ale pamiętaj, że masz ogromny wpływ na jego zachowanie, możesz pomóc jemu i sobie – bo przecież chodzi o to, aby Wam obojgu było dobrze, prawda? Najgorsze, co możesz robić, to wyśmiewać się z niego – mężczyźni są zupełnie inni niż my - mają

fiola na punkcie swojej męskości. Zresztą zastanów się – jakbyś się czuła, gdyby mówił Ci, że masz za dużą pupę, za mały biust albo że jesteś za gruba... to mniej więcej to samo, tyle tylko, że zwielokrotnione przez skomplikowaną i niezrozumiałą psychikę mężczyzny.

Bardzo ważne jest, byś nie mówiła mu, że wszystko jest OK, jeśli nie jest. Taka postawa to początek Waszego końca. Będzie to koniec Waszego związku, bo po jakimś czasie okaże się, że on jest nieświadomy i zadowolony, a Ty sfrustrowana i będziesz przenosić kłopoty w łóżku na życie poza nim. Albo po prostu wreszcie się rozstaniecie, albo znajdziesz sobie kochanka, który tego problemu miał nie będzie. Tak czy inaczej zakończysz całą sprawę. Czasem ludzie są bardzo głupimi istotami – kobieta udająca orgazm jest typowym tego przykładem – zastanów się, co daje Ci to, że udajesz przed nim orgazm?

Trochę statystyki:

- 56% kobiet od czasu do czasu udaje orgazm,
- 75% kobiet skarży się na obniżone libido i problemy z osiągnięciem orgazmu,
- 40% mężczyzn uważa, że kobiety odgrywają orgazm,
- 40% nie jest pewnych, czy ich partnerki przeżywają rozkosz naprawdę,
- 20% zaprzecza, jakoby ich kobieta kiedykolwiek udawała orgazm,
- 92% kobiet przyznaje, że choć raz w życiu udawało rozkosz<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> źródło: niemieckie badania E. Franka, C. Andersona, D. Rubinsteina, ???



Myślisz, że jest mu miło, bo Cię usatysfakcjonował? Ciekawe czy byłoby tak samo, gdyby wiedział, że jest to obrzydliwe aktorstwo i oszukiwanie w chwili, kiedy powinniście być jednością jak Jing i Jang. Ciekawe jak będziesz się czuła, jeśli dowiesz się od kogoś, że nie było mu wcale dobrze z Tobą? Wiem, że możesz się wstydzić tego, że nie miałaś nigdy orgazmu albo masz go jedynie wtedy, kiedy dotykasz łechtaczki ręką. Ale na to też jest rozwiązanie – co prawda to temat na inną publikację, ale napiszę Ci tylko tyle, że powinnaś pokazać mu ręką, co należy robić, a pewnie się uda – i oboje będziecie zadowoleni.

I jeszcze jedna sprawa – pamiętaj o tym, że nic nie pomoże powiedzenie: „Kochanie, nie kończ jeszcze, chcę się z Tobą kochać długo.” Takie słowa mogą u niego wywołać postawę zadaniową i lęk, że mu się nie uda... a przecież jesteś kobietą, możesz swój cel osiągnąć zupełnie inaczej.

## Czy ja mam ten problem?

Wiesz już, że co trzeci lub nawet co drugi mężczyzna ma ten sam kłopot co Ty. Ale teraz pytanie zasadniczej wagi, czy Ty masz z tym problem, czy może zbyt intensywnie o nim myślisz?

Zaburzenie wytrysku tego typu może mieć charakter pierwotny, czyli występować już w momencie inicjacji seksualnej (rozpoczęcia przez Ciebie życia seksualnego), ale może zostać nabyte wtórnie, np. wskutek zachowań masturbacyjnych. Wiadomo przecież, że onanizując się, dążysz do jak najszybszego rozładowania napięcia i w ten sposób wytwarzasz u siebie fizjologiczny mechanizm wytrysku.

Podczas współżycia z partnerką nie jesteś w stanie nad tym zapanować, bo Twój organizm zapamiętał pewien wzorzec i robi to, czego go nauczył. To taki negatywny trening. Wszystko zatem leży w Twojej psychice i musisz wiedzieć, że podłoże psychogenne dotyczy 90% przypadków, a więc 9 na 10 czytelników.

Przedwczesny wytrysk, jeśli jest skutkiem długotrwałej abstynencji seksualnej lub też bardzo dużego napięcia seksualnego, nie jest problemem, bo jest to zupełnie normalne zjawisko (z punktu widzenia fizjologii).

Problem może również pojawić się po okresie udanego współżycia seksualnego. Jego występowanie może być incydentalne – wywołane konkretną sytuacją (sytuacyjne). Jeśli pojawia się we wszystkich kontaktach seksualnych, określane jest jako zaburzenie uogólnione.

Pewnie interesuje Cię, jak rozpoznać je u siebie? Na to, czy występuje ono u Ciebie, wskazują następujące sytuacje:

- wytrysk pojawia się wbrew woli mężczyzny, wcześniej niż tego pragnie,
- mężczyzna nie jest w stanie kontrolować odruchu wytrysku.

W zależności od fazy kontaktu seksualnego, w którym nastąpił niepożądany wytrysk, można również wyróżnić:

1. wytrysk zbyt przedwczesny (jeszcze przed grą miłosną),
2. wytrysk przedwczesny (na początku gry miłosnej, przed stosunkiem),
3. wytrysk zbyt wczesny (w momencie immisji członka do pochwy, po kilku, kilkunastu ruchach).

Widzisz więc wyraźnie, że sprawa nie jest taka oczywista i jednoznaczna. Mam jednak nadzieję, że dzięki kilku powyższym informacjom jesteś w stanie poprawnie zdiagnozować u siebie rodzaj kłopotu ... o ile go masz.

Jeśli kłopot u Ciebie występuje czasem (incydentalnie) np. w przypadku podjęcia współżycia z nową partnerką, nie ma powodów do zmartwień. Przemijającą przyczyną przedwczesnej ejakulacji (wytrysku) mogą być zbyt rzadkie kontakty seksualne lub zaburzenia w czasie kontaktu po dłuższej przerwie w życiu seksualnym. Po ustabilizowaniu się życia intymnego problem samoistnie znika. Nie sugeruj się również przedwczesnym

wytryskiem w sytuacji braku intymnych warunków do współżycia seksualnego.

Wcześniej pisałam, że wytrysk przedwczesny ma miejsce wtedy, gdy uniemożliwia osiągnięcie satysfakcji przez oboje partnerów. Powtórzę raz jeszcze, że błędnie rozpoznajesz u siebie przedwczesny wytrysk, kiedy partnerka nie jest zdolna do osiągania orgazmu (tzw. orgazmu pochwowego<sup>2</sup>) w czasie stosunku płciowego.

Mogą się również zdarzać sytuacje, w których u kobiety występuje nadmiernie wydłużona reaktywność seksualna, oznaczająca bardzo długi okres niezbędny do osiągnięcia orgazmu. I jakbyś się nie starał wytrysk będziesz miał. W takich sytuacjach Twój wytrysk zawsze będzie przedwczesny.

---

<sup>2</sup> Niektórzy seksuolodzy rozróżniają u kobiet orgazm pochwoy oraz lechtaczkowy. Ten drugi może być trudny do osiągnięcia, jeśli podczas stosunku lechtaczka nie jest pobudzana, lub jest pobudzana zbyt rzadko – może to być wynikiem wytworzenia takiego mechanizmu wskutek masturbacji (często strumieniem wody).