



# Què és el control ejaculatori i com pot millorar les teves relacions sexuals?

[inicentrareport]El control ejaculatori és una habilitat que permet a les persones amb penis controlar la seva ejaculació. És a dir, és la capacitat de prolongar el temps d'excitació i endarrerir l'ejaculació per tal de tenir relacions sexuals més duradores.

Aquesta capacitat implica conèixer el propi cos i dominar les sensacions sexuals. Per tant, **consisteix a ser conscient de les senyales prèvies a l'ejaculació**, ja que arriba un moment en què és impossible parar-la. Es tracta, doncs, de regular l'excitació sexual.

Existeixen diverses tècniques i estratègies que tenen la finalitat d'ajudar a tenir més control ejaculatori. Una d'elles és la tècnica **stop-start**, que consisteix a detenir l'estimulació just abans d'arribar al punt de no retorn o la tècnica de la **distracció**, que consisteix a desviar l'atenció a temes no relacionats amb l'acte sexual.

Així doncs, el control ejaculatori pot ser molt beneficiós, tant per la satisfacció sexual pròpia com per la de la parella. És **especialment útil quan es pateix d'ejaculació precoç**, ja que permet prolongar el temps de la relació i crear una experiència més íntima.

En tot cas, l'ideal seria buscar **assessorament terapèutic** que t'ajudi a aplicar diferents tècniques que augmentin la teva consciència preejaculatória.

[facentrereport]