

BOGDAN MORAR - LMFT, CST

**MANAGEMENTUL EJACULĂRII PRECOCE**  
**Metoda perpendiculară**



POZIȚII SEXUALE PRELUDIU  
SCURT GHID

## MANAGEMENTUL EJACULĂRII PRECOCE: Preludiu: Metoda perpendiculară

*Prin metoda perpendiculară, poți oferi partenerei stimulare directă fără penetrare. Practic, facilitează un preludiu mai intens, mai apropiat și mai intim, fără să te copleșească senzorial.*

Metoda perpendiculară este eficientă deoarece se bazează pe **două principii simple**:

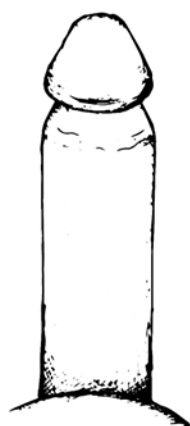
**1) Stimulare clitoridiană directă:** Femeile ating orgasmul mult mai ușor dacă există un preludiu corespunzător și au parte de stimulare vulvară și clitoridiană.

**2) Stimulare peniană minimală:** Partea dorsală a penisului este mai puțin sensibilă decât cea ventrală, ceea ce oferă bărbaților cu EP mai mult control asupra ejaculării.

Metoda perpendiculară îți permite să stimulezi direct cele mai sensibile părți ale vulvei cu cele mai puțin sensibile părți ale penisului. Prin urmare vei putea participa mai activ la actul sexual (preludiu) fără să-ți faci griji că vei fi copleșit de senzații intense care să activeze precoce răspunsul ejaculatoriu.



Partea ventrală



Partea dorsală

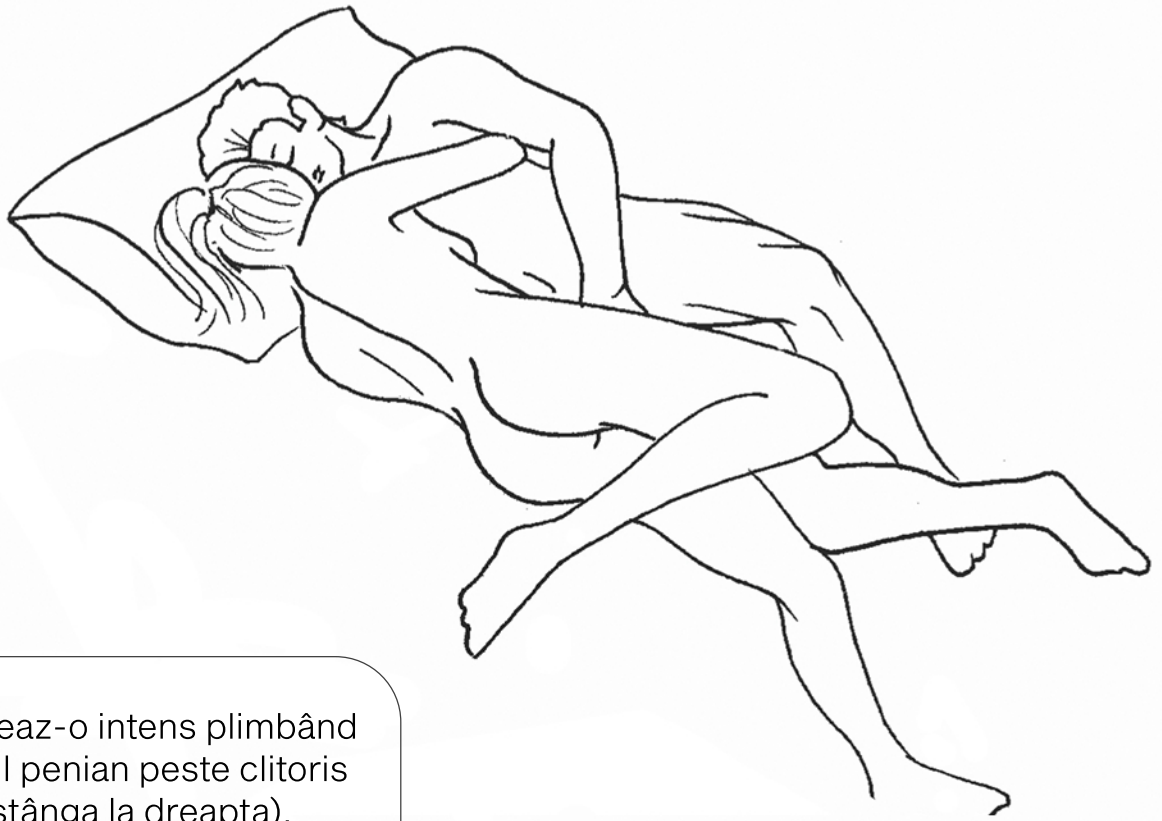
PONT: Folosește pozițiile descrise înainte de sexul oral sau penetrativ. Astfel, crești șansele să îți facilitezi un orgasm intens.

# 1) Față în față perpendicular

În această poziție îți folosești partea dorsală a penisului (partea de sus) pentru a stimula vulva. Mai exact, penisul rămâne în afară și prin mișcări de tipul înainte-înapoi stimulezi vulva prin fricțiune și presiune.



Poți varia în așa fel încât să stimulezi direct clitorisul cu partea dorsală a glandului penian.

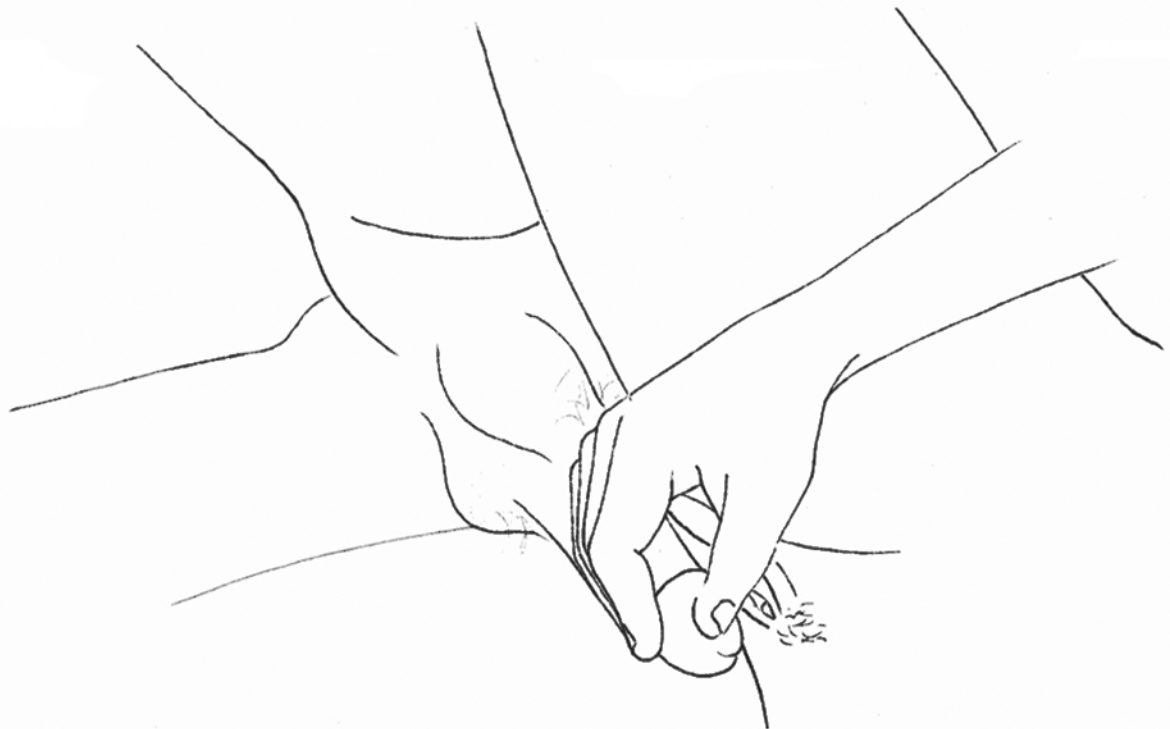


Stimuleaz-o intens plimbând glandul penian peste clitoris (de la stânga la dreapta).



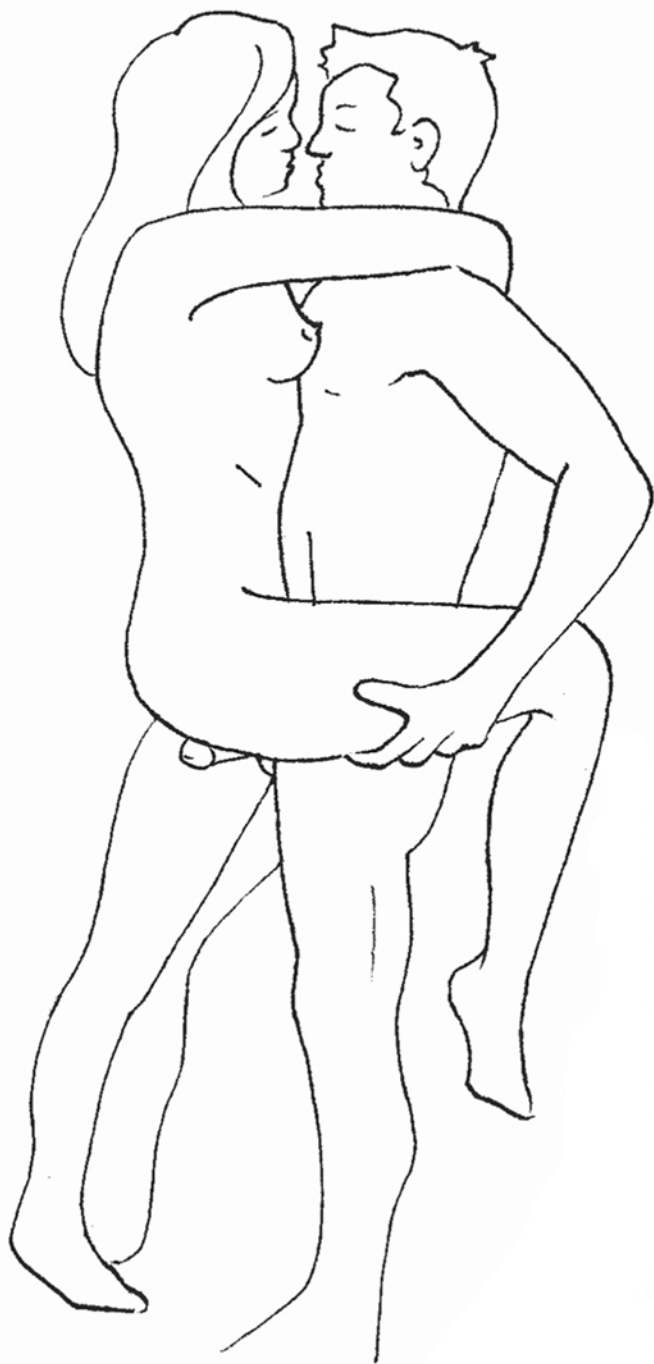
## 2) Perpendicular din spate

În această poziție îți folosești în continuare partea dorsală a penisului pentru a stimula vulva. Și aici penisul rămâne în afară. Prin mișcări de tipul înainte-înapoi îți stimulezi vulvar partenera.

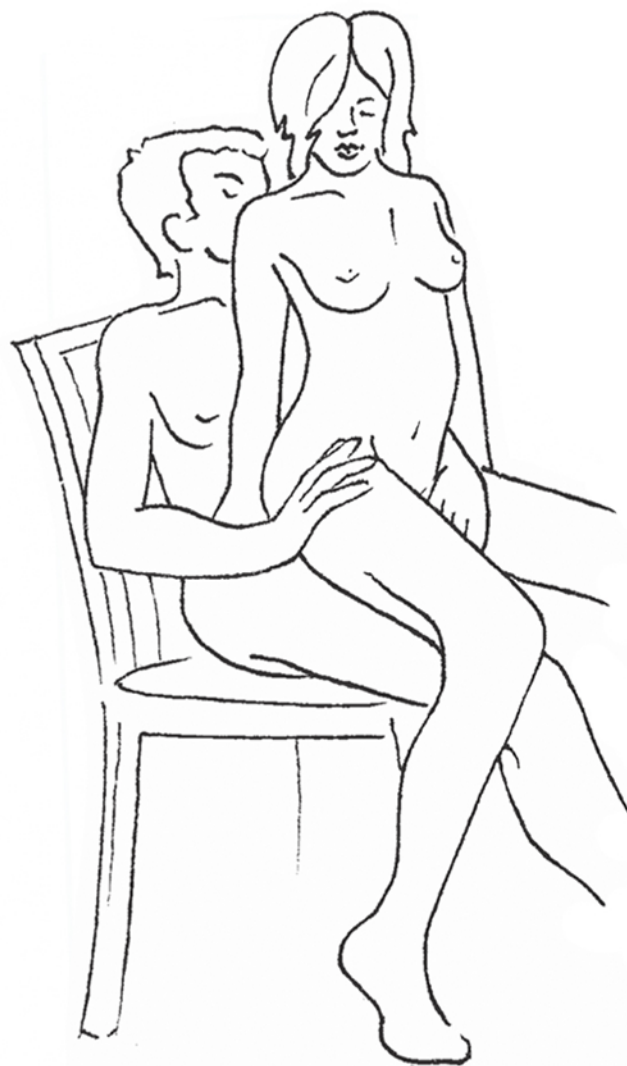


### 3) Perpendicular din picioare

La fel ca la celelalte poziții, te folosești de partea dorsală a penisului pentru a stimula vulva. Penisul rămâne în afară și prin mișcări de tipul înainte-înapoi generezi stimulare.



Plimbă glandul penian peste clitoris (stânga -dreapta) folosind mâna liberă.



**BOGDAN MORAR**

CABINET INDIVIDUAL DE PSIHOLOGIE