

URHEBERRECHTSWARNUNG

ALLE RECHTE VORBEHALTEN. DAS KOPIEREN, DIE VERÖFFENTLICHUNG, SOWIE DIE NUTZUNG EINIGER ABSCHNITTE ODER DES GESAMTEN EBOOKS FÜR DIE ANFERTIGUNG ABGELEITETER WERKE OHNE DIE SCHRIFTLICHE ZUSTIMMUNG DES URHEBERS IST VERBOTEN UND WIRD STRAFRECHTLICH VERFOLGT. © URHEBERRECHT 2018 UND DARÜBER HINAUS, 10 SCHRITTE ZU HARTEN EREKTIONEN.

HAFTUNGS- UND MEDIZINISCHER AUSSCHLUSS UND ALTERSBESCHRÄNKUNG

ALLE INFORMATIONEN IN DIESEM LEHRKURS REFLEKTIEREN MEINE MEINUNG UND BASIEREN AUF MEINER ERFAHRUNG UND ERKENNTNISSEN. BEI MIR UND DEN ANDEREN KURSTESTERN HABEN DIESE METHODEN SEHR GUT FUNKTIONIERT, JEDOCH KÖNNEN SICH DIE ERGEBNISSE VON PERSON ZU PERSON UNTERSCHIEDEN. ICH BIN KEIN ARZT UND DIESER LEHRKURS IST NICHT DAZU AUSGERICHTET KRANKHEITEN ODER BESCHWERDEN ZU DIAGNOSTIZIEREN, ZU BEHANDELN ODER GAR ZU HEILEN. DU MUSST DICH MIT DEINEM ARZT BERATEN, BEVOR DU MEINEN RATSCHLÄGEN FOLGST (Z.B. SPORT ODER NAHRUNGSUMSTELLUNGEN). ICH KANN FÜR ETWAIGE VERLETZUNGEN, DIE DER LESER BEIM BEFOLGEN DIESES KURSES ERLEIDET, NICHT HAFTBAR GEMACHT WERDEN. IM VERLETZUNGSFALL MUSS DER LESER SOFORT EINEN ARZT AUFSUCHEN. JEDWEGE ANWENDUNG DER EMPFEHLUNGEN IN DIESEM LEHRKURS ERFOLGT NACH EIGENEM ERMESSEN UND AUF EIGENE VERANTWORTUNG. DIE NUTZERBERICHTE SPIEGELN NICHT DIE DURCHSCHNITTliche NUTZERERFAHRUNG WIDER, DA SIE NUR EINEN TEIL DER NUTZER DARSTELLEN UND DIESE VON BONI ODER ANDEREN LEISTUNGEN BEEINFLUSST HÄTTEN SEIN KÖNNEN, ALS SIE DIESE BERICHTE SCHRIEBEN. DU MUSST NACH DEM GESETZ VOLLJÄHRIG SEIN (18+ IN DEUTSCHLAND), UM DIESEN KURS ZU NUTZEN, DA ER NUR FÜR VOLLJÄHRIGE GEEIGNETES MATERIAL (BILDER, TEXTE, VIDEOS) BEINHALTET. SOLLTEST DU NICHT VOLLJÄHRIG SEIN, ODER IST DIESE ART VON MATERIAL IN DEINER GESELLSCHAFT ILLEGAL, SO MUSST DU DIESES DOKUMENT SCHLIEßEN UND LÖSCHEN UND BIST NICHT BEFUGT ES ZU NUTZEN. DURCH DAS ANSEHEN DER VIDEOS, DAS LESEN DER TEXTE ODER DAS ANWENDEN DER INHALTE, ERKLÄRT SICH DER LESER MIT DEM HAFTUNGSAUSSCHLUSS EINVERSTANDEN.

5 Top Übungen gegen vorzeitigen Samenerguss?

Du kommst zu früh beim Sex und würdest gern wissen welche Übungen gegen vorzeitigen Samenerguss es gibt? Dann bist du hier richtig.

Ich bringe Männern schon seit **6+ Jahren** bei, wie man im Bett länger durchhalten kann und werde dir in dieser PDF **5 Übungen verraten, die es gegen frühzeitige Ejakulation gibt.**

Inhaltsverzeichnis:

- Die Start-Stop Methode.....3
- Die Squeeze Methode.....5
- PC-Muskel Übungen nach Kegel.....8
- Umgekehrte PC-Muskel Übungen.....14
- Fingersperre / Millionen-Dollar-Methode.....16

TIPP: zum Schluss habe ich eine Überraschung für dich bereit, die du dir NICHT entgehen lassen darfst!

1. Start-Stopp Übungsmethode gegen vorzeitigen Samenerguss

Die Start-Stopp Methode wurde 1956 von James Semans zur Verbesserung der Ejakulationskontrolle.

Sie soll dabei helfen, sich an lange Durchhaltezeiten zu gewöhnen, indem man die Stimulation beim Masturbieren immer dann unterbricht, sobald man den Ejakulationsdrang verspürt.

Man masturbiert also immer bis kurz vor dem Orgasmus und stoppt, bis der Drang zu ejakulieren vergeht. Hier ist die genaue Anleitung:

Start-Stopp Methode Anleitung

Die Start-Stop Übung kann sowohl alleine als auch mit Partnerin gemacht werden.

Schritt 1. Der Mann fängt an zu masturbieren bzw. seine Partnerin fängt mit der Penis-Stimulation an.

Schritt 2. Sobald der Mann spürt, dass er kurz vor seinem Höhepunkt ist, dass er also seinen “point of no return” fast erreicht hat,

soll die Stimulation für 30-60 Sekunden lang unterbrochen werden.

Schritt 3. Nach ca. 30-60 Sekunden verschwindet der Drang zum Samenerguss und man kann wieder mit der Stimulation fortfahren.

Die Übung und die Schritte werden dann 10-15 Minuten lang wiederholt und schließlich mit einem normalen Orgasmus beendet.

Start-Stopp Methode Erfahrungen

Die Start-Stop Übung klingt gut in Theorie, bringt aber leider wenig in der Praxis.

Jeder, der an vorzeitiger Ejakulation leidet, stolpert als erstes über diese Übung und probiert sie aus – und alles ohne Erfolg.

Sowohl die Erfahrungsberichte im Internet als auch Studien belegen, dass die Start-Stop Übung zwar gut

gemeint ist, beim frühzeitigen Samenerguss aber keine große Hilfe ist.(1)

Die Start-Stop Übung zum Hinauszögern der Ejakulation wird leider immer noch überall in Artikeln und Videos empfohlen – meist von Leuten, die nie das Problem der frühzeitigen Ejakulation hatten, genau wie der Herr James Semans selbst, der die Übung entwickelt hat.

2. Die Squeeze Technik bei Ejaculatio praecox



Bei der Squeeze-Technik wird der Penis mit Daumen und Zeigefinger kurz hinter der Eichel zusammengedrückt bis der Ejakulationsdrang vorüber ist. Die Quetsch Übung bzw. Squeeze-Methode wurde von Masters & Johnson entwickelt, um die Ejakulationskontrolle bei Männern

mit frühzeitigem Samenerguss durch regelmäßige Übung zu verbessern.

Richtig ausgeführt und regelmäßig geübt, soll man sich das Länger Können antrainieren können.

Squeeze-Methode Anleitung

Die Squeeze Übung kann sowohl mit Partnerin als auch alleine durchgeführt werden.

Schritt 1. Der Mann oder seine Partnerin fängt mit dem Masturbieren bzw. Stimulieren des Penis an.

Schritt 2. Sobald der Mann kurz vor dem Höhepunkt ist und den Drang zu ejakulieren verspürt, macht der Mann oder seine Partnerin folgendes: er oder sie drückt den Penis kurz hinter der Eichel mit Daumen und Zeigefinger für 10-15 Sekunden zusammen bis der Drang nachlässt. Der Daumen wird dabei wie auf dem Bild auf die Oberseite und der Zeigefinger auf die Unterseite der Eichel gelegt.

Schritt 3. Danach kann mit dem Masturbieren bzw. Stimulieren des Penis weiter gemacht werden und die Schritte 1 und 2 werden wiederholt.

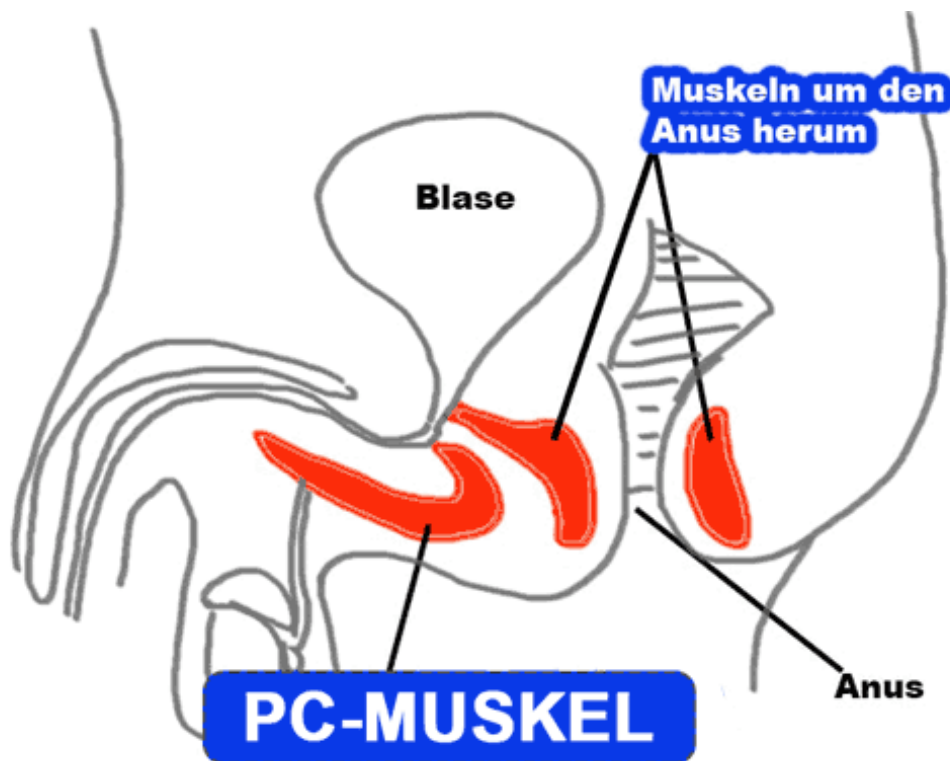
Diese Übung kann beliebig lang weiter gemacht und dann schließlich mit einem normalen Orgasmus beendet werden.

Diese Übung kann sowohl dazu genutzt werden, um die Ejakulation hinauszuzögern, als auch zum Angewöhnen der Ejakulationskontrolle.

Erfahrungen mit der Squeeze Technik

Die Erfahrungen der Squeeze Technik Anwender bestätigen die Ergebnisse der Studien: die Quetsch-Übung mag eine interessante Vorspiel-Technik sein, bringt aber nichts als Übung zum Hinauszögern der Ejakulation. ¹

3. PC-Muskel Übungen gegen frühzeitigen Samenerguss nach Kegel (Beckenboden Training)



Das Trainieren des PC-Muskels basiert auf der Annahme, dass ein gestärkter PC-Muskel einen Mann dazu befähigen kann, seine Ejakulation zu kontrollieren. Dazu soll man den PC-Muskel kurz vor dem Orgasmus stark anspannen, bis der Ejakulationsdrang nachlässt. Fertig. Ob es aber funktioniert, erfährst du jetzt.

Etwas Geschichte: Der amerikanische Urologe Kegel hat im Jahre 1952 eine Reihe Übungen für den Beckenboden entwickelt, welche dann den Namen *Kegelübungen* bekamen. Kegelübungen, PC-

Muskel Übungen oder Beckenboden-Übungen sind alles Synonyme für dieselbe Übung zum Samenerguss verzögern, bei welcher der PC-Muskel trainiert wird.

Etwas Anatomie: Der PC-Muskel (lat. *Musculus Pubococcygeus* „Schambein-Steißbein-Muskel“) ist einer der **Beckenboden-Muskeln**, die die Geschlechtsorgane im Beckenbodenbereich umschließen. Er lässt sich leicht lokalisieren, indem man beim **Wasserlassen den Urinstrahl kurz anhält**. Der Muskel, den man dazu benutzt, ist genau der PC-Muskel.

Die **Kegel-Übungen** waren anfangs nur für Frauen gedacht, doch der Herr Kegel kam auf die Idee, dass die Stärkung des PC-Muskels dabei helfen könnte, den Samenerguss zu verzögern.

Die Ausführung PC-Muskel Übung ist sehr simpel:

PC-Muskel Training Anleitung (Mann)

PC-Muskel finden. Zunächst soll man den PC-Muskel durch das Anhalten des Urinstrahls lokalisieren und sich merken. Sobald man verstanden hat, welcher Muskel

das ist und ihn bewusst anspannen kann, kann zur Übung übergegangen werden.

PC-Muskel trainieren. Man begibt sich einfach in eine bequeme Position und spannt den PC-Muskel 20-30 mal stark an. Diese Übung soll 2-3 Mal pro Tag gemacht werden.

Wiederholungszahl erhöhen. Nach 1-2 Wochen PC-Muskel Training wird die Übung leichter fallen und man kann die Wiederholungszahl auf bis zu 100 mal anspannen pro Übungseinheit erhöhen.

Intensität und Anspannungszeit erhöhen. Nach 1 Woche Übung kann man auch anfangen, den PC-Muskel für längere Zeit anzuspannen, so zu halten und dann wieder entspannen.

Als Ergebnis soll man dann bald in der Lage sein, den PC-Muskel beim

Orgasmus kräftig anspannen zu können, um die Ejakulation zu verzögern.

Je nachdem zu welchem Zeitpunkt man den PC-Muskel anspannt, kann man dann entweder einen “trockenen Orgasmus” ohne Ejakulation haben (kurz vor dem Orgasmus anspannen), oder es kommt gar nicht zum Orgasmus (dazu bei Erregungsstufe 8 von 10 Anspannen oder früher).

In beiden Fällen soll man dann einfach mit dem Sex weiter machen können.

Erfahrungen mit PC-Muskel Training zum Länger Können

Männer, die den PC-Muskel wie oben beschrieben trainieren, können laut Erfahrungsberichten den Samenerguss irgendwann tatsächlich stoppen, indem sie den Muskel beim Orgasmus stark anspannen.

Dabei schaffen sie es entweder einen Orgasmus ohne Ejakulation zu haben, oder aber der Orgasmus selbst zu stoppen.

Das **Problem** bei dieser Übung gegen zu schnelles Kommen ist aber, dass man danach **nicht wie versprochen einfach “weiter machen kann”**.

Wenn man nämlich einen trockenen Orgasmus ohne Ejakulation hat, dann verliert man die Erektion – denn für das Gehirn es spielt es keine Rolle ob man beim Orgasmus ejakuliert oder nicht. Orgasmus ist Orgasmus und die Erektion ist weg.

Wenn man es aber schafft, durch das Anspannen des Muskels den Orgasmus ganz zu vermeiden, dann wird man trotzdem sofort einen Orgasmus haben, sobald man mit dem Stoßen weiter macht. Der Grund dafür ist simpel: die **aufgebaute sexuelle Erregung verschwindet nicht einfach**, nur weil man den Orgasmus durch das Anspannen vermeiden konnte.

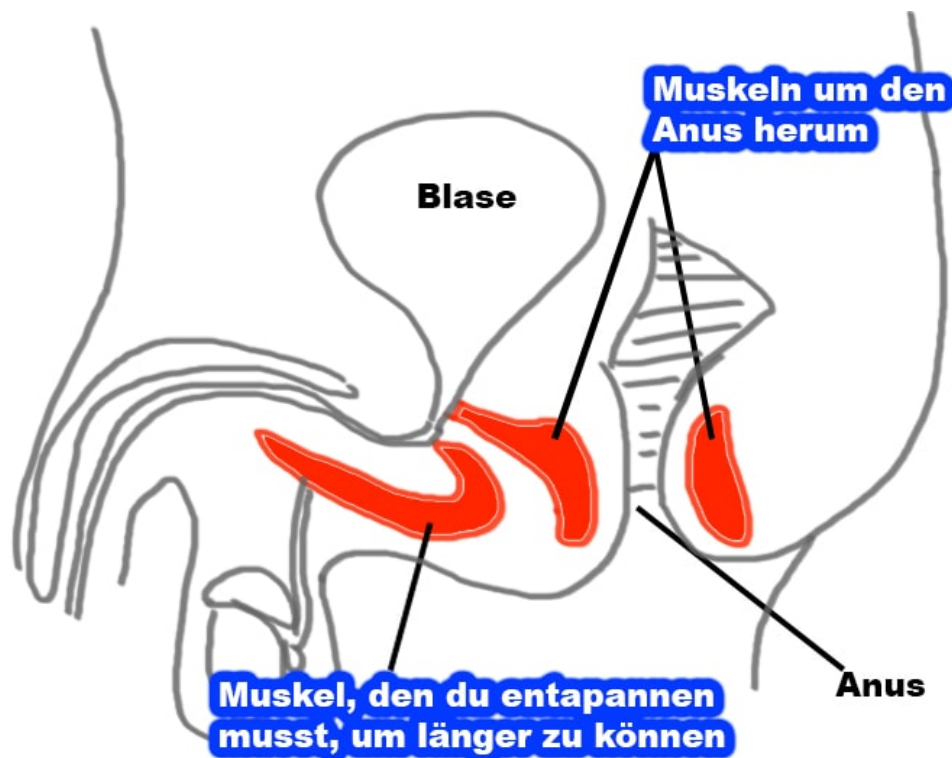
Diese Erfahrung mit dem PC-Muskel Training habe ich selbst damals gemacht (Monatelang trainiert) und andere Anwender im Internet berichten von ähnlichen Ergebnissen.

Ironischerweise beschleunigt das Anspannen des PC-Muskels den Orgasmus bei vielen Männern sogar.

Manchmal wird eingewendet, dass das Stärken des PC-Muskels allgemein dazu hilft, dass man den Samenerguss hinauszögern kann. Diese These wurde in einer Langzeitstudie geprüft. Das Ergebnis war: die Probanden konnten nach mehrmonatigem PC-Muskel-Training nur knapp 0,7 Minuten länger durchhalten als vorher. (2)

Fazit ist: PC-Muskel stärken macht bei vorzeitigem Samenerguss wenig Sinn.

4. Umgekehrte PC-Muskel Übungen aka. Reverse Kegels gegen zu frühes Kommen



Bei den umgekehrten Kegelübungen wird der PC-Muskel entspannt.

Bei den umgekehrten PC-Muskel Übungen macht man genau das Gegenteil von dem, was man bei den normalen Beckenboden-Übungen machen würde: **entspannen anstatt anspannen**.

Das Entspannen des PC-Muskels hilft tatsächlich die Ejakulation zu verzögern.

Umgekehrte PC-Muskeln Übung Anleitung

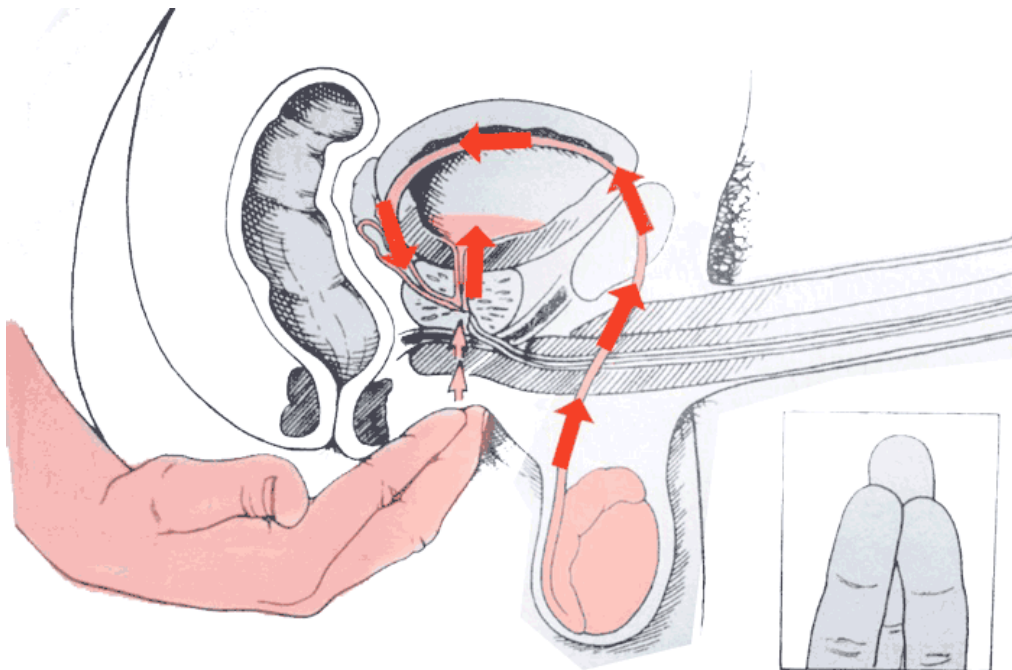
Anstatt den Muskel also 20-100 Mal pro Übungseinheit kräftig anzuspannen, versucht man bei den umgekehrten Kegels den PC-Muskel zu entspannen. Um den PC-Muskel zu entspannen muss man sich das Gefühl merken, was man hat, wenn man versucht schneller zu pinkeln oder zu urinieren.

In meinem **10 Schritte Bettrock** **Kurs** gehe ich auf den PC-Muskel Entspannen nochmal ausführlich ein und zeige dir 2 bombensichere Techniken, um den PC-Muskel zu entspannen.

Das ist auch der einzige Vorteil des PC-Muskel Trainings: dadurch kann man den PC-Muskel etwas einfacher entspannen, weil man bessere Kontrolle über ihn bekommt.

In diesem Video erkläre das alles nochmal:

5. Die Fingersperre Übung gegen vorzeitiges Kommen (Millionen-Dollar-Punkt)



Bei der Fingersperre-Technik werden die Röhrrchen, die das Sperma durch den Penis bringen, abgeklemmt und die Ejakulation in die Blase umgeleitet.

Bei der *Fingersperre* Übung wird die Ejakulation ähnlich wie bei der Squeeze Methode durch das Abdrücken gestoppt.

Bei der Fingersperre wird jedoch nicht der Peniskopf zusammengedrückt, sondern der Damm bzw. das Perineum, das sich zwischen den Anus und Hodensack befindet. Amerikanische Urologen und Sex-Therapeuten gaben dem Damm den Namen "One-Million-Dollar Punkt".

Fingersperre Übung Anleitung

Die Ausführung ist auch die gleiche wie bei der Squeeze Methode: sobald der Mann den Drang zu ejakulieren verspürt, drückt man den Damm mit Zeige- und Mittelfinger so lange ab, bis die Orgasmus-Kontraktionen vorüber sind.

Auf diese Weise kann die Ejakulation gestoppt werden. Und die Idee ist hier auch, dass man nach einem trockenen Orgasmus ohne Ejakulation die Erektion behält und einfach weiter machen kann, oder aber den Orgasmus gänzlich verhindern kann.

Das Problem mit dieser Technik ist dasselbe wie bei der Squeeze-Technik: wenn man einen trockenen Orgasmus hat, verliert man rasch die Erektion und kann **nicht** weitermachen.

Oder aber man verhindert den Orgasmus durch das Abdrücken des Damms, kommt aber, sobald man mit dem Stoßen wieder anfängt – weil die aufgebaute sexuelle Erregung sich ja nicht einfach in Luft aufgelöst hat.

Außerdem führt diese Technik dazu, dass das Sperma in die Blase umgeleitet wird, was eventuell Komplikationen nach sich ziehen kann.

Bist du bereit, im Bett 20-60 Minuten länger durchhalten zu können?

Wenn es satt hast, beim Sex immer zu früh zu kommen, dann kannst du all die schwach wirkenden Übungen überspringen und sofort das machen, was hundertfach erprobt ist und bewiesenermaßen funktioniert: **10 Schritte Bettrocker Kurs – 10 Schritte, die dich nahezu dazu zwingen im Bett länger Durchzuhalten.**

Früher hatte ich auch das Problem, dass ich immer zu früh kam.

Und nachdem weder die Übungen noch etwas anderes gegen vorzeitigen Samenerguss half, war ich gezwungen eine Lösung dafür zu finden, wie man wirklich im Bett länger durchhalten kann.

Nach langer Recherche und Experimentieren habe ich einen simplen 10 Schritte Prozess

entwickelt, den jeden befolgen und anfangen kann, im Bett 20-60 Minuten lang durchzuhalten.

Alles, was du machen musst, ist die simplen 10 Schritte befolgen. Wenn du Interesse hast, dann [klicke hier](#), hol dir den Kurs und sei dabei.

Wir sehen uns dort!

-David

Weiter führende Links:

Der 10 Schritte Zum Länger Durchhalten
Kurs: [10 Schritte Bettrocker Online Kurs](#)

Mein Blog: <https://www.orgasmed.de/>

Referenzen

1. Sukumar et al. *Premature ejaculation: A review.*
2. Pastore et al., *Pelvic muscle floor rehabilitation as a therapeutic option in lifelong premature ejaculation: long-term outcomes*