

# SO KANN MANN LANG

DAS NR.1 EBOOK FÜR LÄNGEREN SEX





# EINLEITUNG

Ich will nicht lange um den heißen Brei herum reden, aber wir wissen ja beide, dass du das Gleiche willst wovon jeder Mann träumt: Langen genussvollen Sex und deine Partnerin beglücken. Eine halbe Stunde oder länger wird in Zukunft überhaupt kein Problem für dich sein. Wenn du die Tipps und Übungen befolgst die ich dir in den folgenden Kapiteln gebe, gehört kurzer Sex bald der Vergangenheit an und du wirst die schönste Beschäftigung der Welt sehr viel länger genießen können als jetzt und jeder andere Mann. Genauer gesagt kannst du es dann sogar selbst bestimmen wann du zu deinem Höhepunkt kommst. Den ersten Schritt dafür hast du bereits getan indem du meinen Ratgeber gekauft hast, der zweite Schritt liegt an dir. Nimm meine Tipps und Trainingsmethoden sehr ernst, mit einem starken Willen nach Veränderung wirst du deine Ziele erreichen, das garantiere ich dir!

Vergiss die ganzen Internetmythen wie die Start-Stopp-Technik, Squeeze-Technik oder irgendwelche Pillen und Sprays. Länger durch zu halten im Bett ist wirklich ganz einfach. Wir Männer wissen heute zu tage so viele unnütze Dinge, jedoch was während dem Sex in unserem Körper so vor sich geht haben wir keinen blassen Schimmer! Genau das sollten wir aber wissen. Gehört Sex nicht schließlich zu den Dingen neben Fußball und Autos, die uns am meisten Interessieren. Mit meinen Techniken und Übungen wirst du nie wieder in deinem Leben zu früh kommen. Du wirst jede heiße Nacht in Zukunft viel mehr genießen können, weil du lernst wie du während dem Sex deinen Körper steuerst und unter Kontrolle behältst. Glaub mir, das Gefühl ist unbeschreiblich wenn man weiß, dass man im Bett sehr sehr sehr lange kann. Fangen wir nun an dein Sexleben für immer zu verändern. Viel Spaß beim Lesen....

# GRUNDINFORMATIONEN

Bevor du meine vier Techniken lesen und anwenden kannst, solltest du verstehen was in deinem Körper so alles während des Liebesaktes abläuft.

Vor tausenden von Jahren war Sex nur zu einem Zweck gut, nämlich um sich fortzupflanzen. Dies musste schnell geschehen um die Überlebenschancen zu erhöhen. Im Laufe der Zeit hat dies sich stark geändert. Sex ist nicht mehr hauptsächlich zur Fortpflanzung da, sondern viel mehr zum Vergnügen. Aus diesem Grund „kommen“ Männer einfach schneller als Frauen, weil Sie seit Jahrtausenden darauf programmiert worden sind. Es ist aber überhaupt kein Problem dieses Verhalten zu ändern.

Dein Nervensystem spielt in der ganzen Sache die Hauptrolle. Umso empfindlicher dein Nervensystem ist, desto früher ejakulierst du. Dies ist von Mann zu Mann unterschiedlich und die Empfindlichkeit nimmt mit zunehmendem Alter immer mehr ab. Oft ist das Nervensystem überempfindlich auf Grund von häufiger und schneller Masturbation. Das Nervensystem wird dann unbewusst darauf trainiert möglichst schnell zu ejakulieren. Wir trainieren deshalb dein Nervensystem von jetzt an darauf unempfindlicher zu werden. Also ins genaue Gegenteil wie bisher. Wie, das kommt noch in den nächsten vier Kapiteln meines Ratgebers.

Du solltest wissen das zwei verschiedene Nervensysteme beim Sex eine wichtige Rolle spielen, zum einen das sympathische System und zum anderen das parasympathische System. Da du diese beiden Wörter, bestimmt so wie ich, zweimal lesen musst und dann immer noch nicht weißt wie sie den genau ausgesprochen werden, kürze ich sie ab. SN für Sympathisches Nervensystem und PN für parasympathisches Nervensystem (so macht das Lesen ein wenig mehr Spaß). Zurück zum eigentlichen Thema. Dein SN und PN sind ganz einfach deine Kommandozentrale, die deine Erektion und Ejakulation steuern. Zu Beginn arbeiten beide Systeme synchron, umso näher du deinem Höhepunkt kommst, umso mehr fährt das PN runter und das SN übernimmt die Leitung. Ich möchte dir kurz diese beiden Systeme etwas näher erläutern damit du später verstehst was in deinem Körper so alles abläuft.

## **SN:**

Dieses System ist für Stresssituationen, negative sowie auch positive, zuständig und sorgt dafür dass dein Herz und deine Atmung sich erheblich beschleunigen und deine gesamte Durchblutung im Körper verbessert wird. Du bist also „ready for take off“. Jedoch wird auch die Durchblutung in deinem besten Stück wesentlich besser, was wiederum dazu führt dass du Berührungen an deinem Penis viel stärker spüren wirst. Es sind so zu sagen schon alle Schalter für die Ejakulation auf ON, das ist schlecht! Positiver Stress, auch Eustress genannt, ist dir wahrscheinlich nicht so bekannt aber ihn hast du z. B. beim Sport oder eben auch bei einem Orgasmus. Um es dir noch einmal einfacher zu sagen: Sobald dein SN immer stärker aktiviert ist, mindert es deine Ausdauer im Bett!

## **PN:**

Das PN ist ein wenig einfacher erklärt. Es sorgt dafür, dass dein Körper und dein Geist sich entspannen, du bist also im „Chill-Modus“. Ob du jetzt faul am Strand in der Sonne liegst oder auf der Couch vorm TV bist, es ist immer dein PN dafür zuständig. Mit deinem Körper geschieht logischerweise das genaue Gegenteil wie beim SN, dein Puls und deine Atmung fahren zurück und deine Durchblutung schaltet ebenfalls einen Gang herunter. Eben auch an einer sehr wichtigen Stelle, deinem besten Stück, du bist dort also weniger empfindlich, was sehr gut ist! Dein Körper ist noch gar nicht bereit für den stressigen Orgasmus. Hier noch einmal einfach und kurz erklärt: Je länger dein PN aktiv ist, desto länger kannst du im Bett deinen Mann stehen. Ganz wichtig und der springende Punkt an der Sache ist, dass du steuern kannst welches der beiden Systeme aktiver ist. Wie steuern?

Ganz einfach, mit deinem Puls und deiner Atmung kannst du dies tun. Umso ruhiger und gleichmäßiger deine Atmung ist, also auch dein Puls, desto mehr ist das PN aktiviert. Die richtigen Atemtechniken erläutere ich dir noch in einem späteren Kapitel, du merkst allerdings jetzt schon dass deine Atmung eine ganz entscheidende Rolle spielt in Bezug auf deine Ausdauer mit deiner Liebsten.

Des Weiteren solltest du dir im Klaren sein, dass eine Erektion nicht gleich eine Erektion ist. Auch hier gibt es wieder zwei verschiedenen Arten die du zu unterscheiden wissen solltest. Ich bin mir ziemlich sicher, dass du unbewusst,

schon des Öfteren, beide Wege eine Erektion zu bekommen genutzt hast. Genau genommen nutzen so ziemlich alle Männer beide Wege gleichzeitig. Dämmert dir schon auf was ich hinaus will? Nein? Ok, kommen wir zu nächst einmal auf den schlechteren Weg zuspreehen. Es ist der mentale Weg eine Erektion zu bekommen. Hier ein Beispiel: Du liegst im Freibad, es ist Sommer und siehst eine sehr attraktive Person des anderen Geschlechtes. Sofort beginnst du in Gedanken dir bestimmte sexuell sehr anregende Dinge vorzustellen (hier bitte erotische Gedanken einfügen). Dein Körper beginnt umgehend diese Daten zu verarbeiten und reagiert darauf in dem er jede Menge Blut in deinen Genitalbereich pumpt und du bekommst eine Erektion. Alles nur auf Grund deiner erotischen Gedanken.

Der andere und wesentlich bessere Weg eine Erektion zu bekommen ist durch die direkte Stimulation, welche von deinem PN (falls du es vergessen hast, PN bedeutet parasympathisches Nervensystem) gesteuert wird. Wie dies Funktioniert lasse ich jetzt hier an dieser Stelle einmal aus und gehe davon aus, dass du weißt wie du dein bestes Stück durch Berührung und Bewegung direkt stimulierst. Jeder Man benutzt beim Sex oder bei der Masturbation diese beiden Wege gleichzeitig um eine Erektion zu erlangen und um Schluss endlich zum Orgasmus zu kommen. Der springende Punkt hierbei ist, dass eine Erektion durch direkte Stimulation sehr viel länger anhält als durch die mentale Stimulation. Wir Männer sollten also aufhören, uns im Bett zusätzlich durch die direkte Stimulation der Partnerin auch noch in Gedanken vorstellen wie erotisch das Ganze gerade ist. Einfach gesagt: Denk während dem Sex nicht auch noch an den Sex und wie geil es doch ist!

Je mehr erotische Gedanken, umso mehr übernimmt dein SN die Kontrolle und du kommst schneller zum Orgasmus. Ergo, weniger erotische Gedanken, gleich längerer Sex. Glaub mir, du wirst schon viel länger durchhalten und Spaß haben können wenn du dir diesen Satz merkst. Probiere es doch einfach sobald du die Gelegenheit dazu hast aus.

Bevor du jetzt endlich mit den Kapiteln und Übungen in meinem Ratgeber beginnen kannst, müssen wir beide ein letztes Thema ansprechen um dein Grundwissen zu vervollständigen und du bereit bist dein Sexleben grundlegend für immer zu verändern. In diesem letzten Thema geht es um Hormone die mit deiner Ejakulation sehr viel zu tun haben.

Wie schon bei den verschiedenen Typen deines Nervensystems und den beiden Wegen die zu einer Erektion führen, geht es auch hier wieder um zwei unterschiedliche Typen von Hormonen.

Wir fangen einmal mit dem Hormon Dopamin an, welches dir eher bekannt sein wird als Glückshormon. Dieses Hormon sorgt für dein allgemeines Wohlbefinden und wird als Belohnung von deinem Körper ausgeschüttet, wenn du eine für dich angenehme Aktivität ausübst. Ich nenne dir mal ein paar Beispiele hierfür: beim Erreichen eines Zieles wird Dopamin ausgeschüttet, beim Essen oder eben auch beim Sex stößt dein Körper dieses Hormon aus und so macht sich ein sehr starkes Gefühl von Wohlbefinden breit. Anders gesagt: Du bist in einem Glücksrausch. Dies läuft allerdings alles unbewusst ab und so ist im Grunde genommen jeder von uns süchtig nach diesem Hormon bzw. dem dazugehörigen Gefühl. Fühlt sich ja einfach richtig gut an. Ohne dieses Hormon fühlen wir uns Antriebslos, schlapp oder leiden sogar an Depressionen. Es ist also ein lebenswichtiges Hormon für uns, allerdings hat es einen kleinen Haken. Durch Sex und das immer weiter steigende Level der Erregung produziert der Körper mehr und mehr Dopamin. So werden bei einem Orgasmus große Mengen Dopamin produziert. Da du wie jeder andere Mann schnell dieses gute Gefühl erlangen möchtest, kommst du im Umkehrschluss auch schnell zum Orgasmus bzw. zur Ejakulation. Da das Ziel jedoch nicht ist möglichst schnell den Höhepunkt zu erreichen, sondern genau das Gegenteil der Fall sein sollte, müssen wir uns auf ein anderes Glückshormon konzentrieren, Serotonin.

Dieses weitere Hormon sorgt ebenfalls für unser Wohlbefinden, hat aber einen ganz entscheidenden Vorteil in Bezug auf unser Sexleben. Es hemmt den Drang zu ejakulieren. Wenn also viel Serotonin während des Geschlechtsaktes ausgeschüttet wird beeinflusst es stark deinen Ejakulationsreflex und du kannst wesentlich länger im Bett durchhalten. Klingt gut oder? Du fragst dich jetzt sicher wie ich den bestimmen kann wann welches der beiden Glückshormone ausgeschüttet wird. Nun, Serotonin wird dann mehr produziert wenn dein PS (parasympathisches Nervensystem = Chill-Modus) aktiv ist und nicht dein SP (sympathisches Nervensystem = Stress-Modus). So langsam müsste dir klar werden das alles zusammenhängt was ich dir bis jetzt erzählt habe. Aus diesem Grunde möchte ich dir nochmal alles wirklich kurz zusammenfassen: Alles beginnt und fällt mit deiner Einstellung. Du musst dich und deine Gedanken komplett unter Kontrolle haben.

Wie, das erkläre ich dir im kommenden Kapitel. Durch die Kontrolle deiner Gedanken bleibst du ruhiger und gelassener, dein PN (Parasympathisches Nervensystem) hat also den aktiveren Part. Deine Erektion entsteht dann nur durch die direkte Stimulation, welche viel länger anhält, und zum anderen schüttet dein Körper mehr Serotonin aus was dich ebenfalls länger durchhalten lässt.

Endlich, der erste Schritt ist getan, dein Grundwissen ist jetzt vollständig und wir können mit den Kapiteln beginnen, mit deren Hilfe Du dann entscheidest wann du kommst und nicht dein Körper.

**TIPP: Deinen Serotoninspiegel kannst du auch durch deine Ernährung erhöhen. Gut dafür sind Nüsse, Bohnen und Pilze. Energiedrinks vor dem Sex helfen dir auch länger zu können. Nicht umsonst heißt es ... verleiht Flügel.**

# 1. KAPITEL: DEINE MENTALE EINSTELLUNG

Das erste Kapitel befasst sich mit deiner mentalen Einstellung. Du fragst dich jetzt sicher was das soll, denn was hat meine Einstellung mit langem Sex zu tun? Ich will ja langen Sex haben, also wo ist da der Trick dabei und überhaupt ist das etwa schon das Geheimnis? Deshalb möchte ich dir zunächst einmal an Hand von zwei Beispielen erläutern auf was ich hinaus möchte.

Deine Einstellung bzw. deine Gedanken haben mehr Macht als du denkst. Also, stell dir vor du spielst in der deutschen Nationalelf (Ja du bist der Kapitän, du hast die Nummer 10 und bist der beste Mann des Teams!). Ihr seid ins alles entscheidende Finalspiel gekommen und du läufst in wenigen Minuten raus aufs Spielfeld. An was wirst du denken? Etwa daran das ihr eventuell verlieren könntet? Das glaub ich kaum. Wohl eher das du das verdammte Spiel gewinnen wirst. Ok und jetzt? Tja, beim Sex ist es dasselbe. Dort bist du ebenfalls der Spielmacher mit der Nummer 10. Wenn du schon von Beginn an mit der Einstellung ins „Spiel“ gehst, das du nicht so lange durchhalten wirst, dann wirst du nie langen genussvollen Sex haben. Ich will dir noch ein weiteres Beispiel nennen um dir zu zeigen wie unsere Gedanken uns beeinflussen können. Du kennst sicher den bekannten Placebo Effekt. Es gibt tausende Experimente bei denen die eine Gruppe ein Medikament mit Wirkstoff und die andere eines ohne Wirkstoff erhält. Das verblüffende dabei ist, dass immer bei beiden Gruppen eine Verbesserung festgestellt wird. Was zeigt uns das? Unsere Gedanken sind anscheinend ganz schön mächtig.

Du musst um es endlich auf den Punkt zu bringen mit einem gesunden Selbstvertrauen und der richtigen Einstellung, nämlich dass du jetzt langen Sex haben wirst ins Bett gehen. Klingt jetzt auf den ersten Blick komisch, aber es macht in Bezug auf deine Ausdauer viel aus. Ich will und das mein ich verdammt ernst, das du von jetzt an nur noch mit der Einstellung ins Bett gehst das du lange beim Sex durchhältst. Ich möchte keine Zweifel mehr hören. Deine mentale Einstellung und somit dein Selbstvertrauen wird, wenn du meinen Ratgeber gelesen hast, automatisch stärker weil du lernst den gesamten Prozess bewusst wahrzunehmen und zu Steuern. Eine kleine Übung zur bewussten Gedanken Kontrolle (du wirst hier Übung brauchen) steht am Ende dieses Kapitels. Was ebenfalls enorm wichtig ist, sind deine Gedanken während des Sexes. Genauer gesagt geht es um



deine erotischen Gedanken die du beim Anblick deiner im Bett liegenden, auf dich wartenden halbnackten Frau, Freundin, Affäre oder wie du es auch sonst immer nennen möchtest, hast (es ist ok wenn du jetzt kurz aufhören musst zu lesen). Dieses „Kopfkino“ sollst du jetzt nicht komplett abstellen, das wäre falsch, denn dann macht das Ganze weniger Spaß und das wäre eher kontraproduktiv. Wenn du dir aber die ganze Zeit während des Vorspiels und dem Sex auch noch vorstellst wie erregend das ganz ja ist, beeinträchtigt es deine Ausdauer erheblich. Wenn du dies nicht unter Kontrolle hast, bist du von Anfang an schon viel zu erregt und quasi schon bereit zum „Schuss“. Deine Gedanken musst du von Beginn an bis zum intensiven Höhepunkt im Griff behalten.

Jetzt kommt natürlich die Frage auf an was du denken sollst während der ganzen Sache. Zunächst einmal halte ich nichts davon an etwas Unerotisches oder ekelhaftes zu denken. Erstens ist einfach Schwachsinn bei der schönsten Sache der Welt solche Gedanken zu haben und zweitens merkt jede Frau es sofort, wenn du gedanklich abschweifst. Ziel ist es also deine Gedanken voll und ganz auf deine Partnerin zu richten. Wie jetzt? Erst an nichts denken und jetzt an meine Partnerin, wo ist da der Sinn? Nun ganz einfach, du sollst den Sex körperlich genießen und nicht mental. Lerne diese beiden Dinge zu differenzieren. Wie bei einer Rückenmassage, du genießt zu 100 % das Gefühl aber ohne erotische Gedanken. Einfacher ausgedrückt: Konzentriere dich darauf nur die körperlichen Empfindungen wahr zunehmen, wie zum Beispiel Streicheleinheiten oder einen intensiven Kuss. Außerdem möchte ich das du das eh schon sehr intensive Gefühl, welches beim Eindringen und dem ständigen rein und raus entsteht nicht auch noch zusätzlichen mit erotischen Gedanken verstärkst. Dein Erregungslevel steigt dadurch extrem schnell nach oben und eine frühe Ejakulation ist vorprogrammiert.

Ziel des Ganzen ist es, Sex bewusst wahrzunehmen und durch die Kontrolle über deinen Körper deinen Orgasmus ebenfalls bewusst zu erlangen. Dein Fokus liegt also zum einen auf dem rein körperlichen Empfinden und auf deiner Partnerin, ihren Bewegungen, ihrer Atmung und schließlich auf ihren Reaktionen am ganzen Körper. Dies hat den weiteren Vorteil dass in deinem Kopf keine erotischen Gedanken entstehen, weil deine Konzentration auf deiner Partnerin gerichtet ist. Deine erhöhte Aufmerksamkeit ihr gegenüber hilft dir auch sie schneller zum Orgasmus zu bringen. Da ich finde dass dieses Kapitel doch ein wenig umfangreicher ist, fasse ich dir noch einmal kurz und knapp alles zusammenfassen.

Gehe entspannt und mit der richtigen mentalen Einstellung an die ganze Sache heran. Kontrolliere deine Gedanken und somit dein Level der Erregung. Denke an nichts Erotisches oder an etwas was dich aufgeilt. Du darfst keine Sekunde die Kontrolle verlieren. Wenn du zu erregt bist ist es ganz schwer dein Level wieder zu senken um lange durchzuhalten. Konzentriere dich voll und ganz auf deine Partnerin, sie wird dies spüren. Nehme den Liebesakt nur körperlich wahr, nicht auch noch geistig, wie bei einer Körpermassage. Du bist der Spielmacher, du hast die Kontrolle und nicht umgekehrt. Glaub mir, wenn du bei klarem Verstand bleibst und du deine Erregung kontrolliert steigerst, dann wird dein Orgasmus um ein vielfaches intensiver sein. Wie bei allem macht auch hier Übung den Meister. Die richtige mentale Grundeinstellung wirst du automatisch haben, denn durch meinen Ratgeber weißt du am Ende genau worauf es ankommt und du wirst viel selbstbewusster dadurch. Damit du lernst deinen Erregungslevel durch deine Gedanken zu steuern habe ich eine kleine Übung für dich.

**TIPP: Penisringe helfen dir ebenfalls deine Ausdauer zu erhöhen. Das viele Blut in deinem erigierten Penis wird durch einen Ring gestaut, was wiederum dazu führt, das deine Erektion viel länger anhält und vor allem wesentlich härter wird. Deine Partnerin wird die härtere Erektion spüren und glaube mir es wird ihr gefallen! Einen Ring um deinen Hodensack und Penisschaft ist auch von Vorteil in Bezug auf dein Durchhaltevermögen.**

## Übung:

Schau dir einen Pornofilm an (ich gehe mal davon aus dass du ein paar Internetseiten dafür weißt), einfach nur anschauen sonst nichts und nimm den Film wahr aber ohne erotische Vorstellungen im Kopf. Das ist gar nicht so einfach aber das schaffst du. Einfach stumpfsinnig ohne Gedanken den Film anschauen. Diese Übung machst du 2-3-mal pro Woche, vier Wochen lang. Es dient einfach dazu deine Gedanken zu kontrollieren und dich nicht mental zu erregen. Alle meine Ratschläge übt man natürlich am besten beim echten Sex, allerdings schadet es nicht sich ein wenig darauf vorzubereiten. Die Übung ist einfach und schnell zu machen und sie wird dir extrem weiterhelfen. Eins ist klar, nicht viele Männer haben ihre Gedanken während dem Sex im Griff, aber wer das kann – tja das ist der Unterschied zwischen Ersatzbank und Nummer 10.



## 2. KAPITEL: DEINE ATMUNG

Um es vorweg zu nehmen, dieses Kapitel ist ein wenig einfacher zu verstehen und auch umzusetzen als das vorherige (also weiter lesen!). Deine Atmung kannst du nämlich jeder Zeit ganz einfach ohne große Konzentration steuern. Warum ist jedoch die Atmung für dein durchhalte Vermögen im Bett von Bedeutung? Nun, zunächst einmal möchte ich es kurz auf das komplette Leben übertragen. Egal ob im Kampfsport, beim Ausdauersport, beim Yoga, Tantra oder Meditation, überall spielt deine Atmung eine wesentliche Rolle. So ist sie während dem Sex auch von großer Bedeutung.

Wenn du dich einmal zurück erinnerst an ein paar vergangene heiße Nächte, so müsstest du feststellen, dass du auf deine Atmung nie groß geachtet hast. Bisher hast du sicher unbewusst geatmet. Deine Atmung war wahrscheinlich schnell, kurz und unregelmäßig. Ist auch logisch, weil Sex ja körperlich anstrengend ist. Oft hält man auch den Atem für kurze Zeit an, was du in Zukunft auf jeden Fall vermeiden solltest. Eine schnelle und kurze Atmung sorgt für einen höheren Puls, einen schnelleren Herzschlag und außerdem fördert es die Aktivierung deines SN (sympathisches Nervensystem), welches wenn du dich zurück erinnerst dafür sorgt das es zu einer schnelleren Ejakulation kommt. Es ist also ganz wichtig, das du während dem Sex langsam, ruhig und gleichmäßig atmest und ja es klingt verdammt simpel aber das ist es auch. Wenn du tiefe und gleichmäßige Atemzüge machst, steigt dein Durchhaltevermögen im Bett sofort an, da dein PN (parasympathisches Nervensystem) dadurch aktiver bleibt. Du bleibst einfach länger ruhig und Herr der Lage. Eine Übung hierfür ist wieder am Ende des Kapitels.

Es gibt eine Vielzahl von unterschiedlichsten Atemtechniken. Grundsätzlich musst du lernen „in den Bauch“ zu atmen. Dein Brustkorb bewegt sich dabei kaum, nur dein Bauch geht beim Einatmen nach außen und beim Ausatmen nach innen. Ich empfehle dir zwischen fünf und acht Sekunden ein- und auszuatmen. Ob durch die Nase oder den Mund ist hier egal, jedoch finde ich, dass man sich beim Atmen durch die Nase schneller entspannen kann. Du kannst auch noch zusätzlich deine Augen schließen um besser zu entspannen. Atme beim Sex von Beginn an so und du wirst sofort merken wie du länger kannst. Du bist so länger im „Chill-Modus“ und der Drang zur Ejakulation entsteht viel langsamer und später.

Die ersten Male wirst du gedanklich die Zeit beim Atmen mitzählen, was vollkommen in Ordnung ist, denn so geilst du dich schon mental nicht weiter auf. Nach kurzer Zeit und ein wenig Übung hast du den richtigen Rhythmus im Gefühl. Ein kleiner Tipp falls deine Erregung sehr stark ist: Schließe deine Augen und atme so tief es geht ein, halte den Atem zwei Sekunden an und atme dann wieder aus. Konzentrier dich ausschließlich auf deine Atmung, denk an nichts Erotisches! Wiederhole diese Technik so lang bis dein Erregungslevel wieder schwächer wird und atme dann im fünf bis acht Sekundentakt weiter. Worauf du ebenfalls achten musst, ist wann du aus- und ein atmest, also beim Raus oder Rein. Atme aus beim Rein und ein beim Raus. Du fragst dich was das den bitte bringen soll? Ganz einfach, beim Rein ist die Gefahr höher das du kommst und diese wird durch das Ausatmen dabei geringer. Durch das Einatmen entsteht ein Druck auf deine Prostata, was deine Ejakulation fördert, wenn du dabei deinen Penis rausziehst erhöht sich der Druck nicht. Dies funktioniert natürlich nur bei langsamem gefühlvollem Sex, bei schnellem hartem Sex wird das schwieriger. Konzentriere dich dann einfach nur auf deine ruhige Atmung.

Dies waren jetzt wieder ziemlich viele Informationen auf einen Schlag. Aus diesem Grund fasse ich alles nochmal kurz und knapp zusammen. Während des kompletten Sexes atmest du immer gleichmäßig ein und aus (fünf bis acht Sekundentakt). Zähle am Anfang gedanklich mit, es lenkt dich von erotischen Gedanken ab. Versuche bei langsamem Sex deine Atmung und Bewegung aufeinander abzustimmen. Hier gilt: Atme aus beim Rein und ein beim Raus. Bei sehr starker Erregung schließt du deine Augen und atmest so tief es nur geht ein, halte den Atem für zwei Sekunden und atme anschließend wieder aus (dabei keine erotischen Gedanken).

**TIPP: Frauen kommen besser und schneller zum Orgasmus wenn sie entspannt sind, d. h. eine kleine Massage als Vorspiel kann da schon viel bewirken.**

## Übung:

Die Übung soll dich daran gewöhnen bewusst und gleichmäßig zu atmen. Sie baut auf dem vorherigen Kapitel auf, den deine mentale Kontrolle spielt immer eine große Rolle und du übst sie gleich mit. Also, setz oder leg dich bequem hin, schließe deine Augen und atme fünf bis acht Sekunden ein und über denselben Zeitraum wieder aus. Atem tief in den Bauch hinein. Enorm wichtig ist hier das du an NICHTS denkst. Konzentriere dich voll und ganz auf deine Atmung und wie sich dein Bauch hebt und senkt. Führe diese Übung zu Beginn 5 min durch und nochmal, versuch an nichts zu denken (das ist verdammt schwer und braucht ein wenig Übung). Führe diese Übung zweimal pro Woche aus und auch wieder vier Wochen lang, jedoch versuch deine Zeit von 5 min von Woche zu Woche um weitere 5 min zu erhöhen. Sehe diese simple Meditationsübung als Zeit in der du mal kurz entspannen kannst, gleichzeitig trainierst du dadurch deine Gedanken und deine Atmung bewusst zu steuern und zu kontrollieren. Teste die Atemtechnik auch gleich einmal beim Sex, wenn du die Möglichkeit hast. Glaub mir du hast einen sofortigen Erfolg im Bett. Also ab ins Schlafzimmer und teste es selbst.



### 3. KAPITEL: DEINE BECKENBODENMUSKULATUR

Die Beckenbodenmuskulatur, ich erspare dir an dieser Stelle den lateinischen Namen, ist unter anderem für deine Erektion und Ejakulation verantwortlich. Nennen wir den Muskel ab jetzt einfach BM, für Beckenbodenmuskulatur. Der BM hat die Form einer Acht und besteht wiederum aus mehreren einzelnen Muskeln, auf die ich aber nicht genauer eingehen möchte da es das Ganze nur unnötig verkomplizieren würde. Er umschließt deinen Anus und deine Peniswurzel in Form einer Acht. Jeder Mann kennt den Muskel, aber da du jetzt sicher mit fragendem Blick vor meinem Ratgeber sitzt und dich fragst wo zum Teufel dieser den sein soll, möchte ich es dir schnell erklären.

Wenn du während dem Urin lassen deinen Strahl unterbrichst oder deinen Penis auf und ab bewegst, dann machst du dies mit Hilfe deiner BM. Siehst du, du kennst ihn doch. Wie oben schon erwähnt sorgt er für die Erektionshärte und Erektionsdauer, sowie für die eigentliche Ejakulation. Dein Sperma, welches deine Hoden und die Prostata produziert, wird durch das Zusammenziehen der BM ich nenne es mal „abgefeuert“. Aus diesem Grund, und jetzt gut mitlesen und bitte merken ist es enorm wichtig deine BM niemals beim Sex anzuspannen. Bisher war das ein unwillkürlicher Prozess, du hast den Muskel automatisch immer angespannt und hast somit eine frühe Ejakulation unbewusst herbeigeführt. Deine BM sorgt auch dafür, dass dein Penis im erigierten Zustand immer wieder zuckt, was du ebenfalls vermeiden solltest. Es ist so zu sagen das Warm machen vor dem großen Abschuss. Bleibt deine Muskulatur entspannt kannst du gar nicht zum Schuss kommen, dein Sperma bleibt also weiterhin im Tank und du sparst Sprit. Es ist extrem wichtig von nun an genau auf deine BM zu achten und den Muskel niemals anzuspannen. Du kannst es sofort ausprobieren im Bett und ich verspreche dir du wirst gleich einen Fortschritt spüren.

An dieser Stelle muss ich jedoch erwähnen, dass du einen Punkt erreichen wirst, an dem es fast unmöglich sein wird entspannt zu bleiben, da du ganz einfach durch die ständige Stimulation nicht mehr anders kannst als dich dem Orgasmus hinzugeben und dein BM anzuspannen. Selbst dafür gibt es allerdings eine Lösung, welche im folgenden Kapitel erklärt wird. Ich zeige dir wie du mit den richtigen Übungen diesen Muskel perfekt spürst und trainierst. Ja du hast richtig gelesen, wir machen Muskeltraining mit deinem besten Stück.

Durch eine starke BM wird deine Erektion härter (deine Partnerin wird dies spüren) und wesentlich standfester. Auch bei diesem Kapitel gilt es wieder, zu lernen die automatisch ablaufenden Prozesse bewusst zu steuern um langen intensiven Sex genießen zu können. Ich werde nun mit dem ewigen erklären aufhören, denn es gibt einfach nicht mehr zu sagen und stattdessen zeig ich dir zwei gute Übung für eine starke BM.

**TIPP: Eine harte Erektion und eine starke Erregung sind zwei paar Stiefel. Du kannst unabhängig von deiner Erregung trotzdem eine harte Erektion haben. Beides kannst du beeinflussen und steuern. Durch deine mentale Gedankenkontrolle kannst du dein Erregungslevel niedrig halten. Mit einer starken BM kannst du deine Erektion härter und standfester machen.**

## **1. Übung:**

Die erste Übung ist wirklich einfach. Habe entweder Sex oder masturbiere und versuch so lang es geht deine BM nicht anzuspannen. Natürlich dabei deine Gedanken und deine Atmung bewusst steuern (ich hoffe du weißt noch wie das geht). Ich will dir hier jetzt keine Zahl sagen wie oft du diese Übung durchführen sollst, einfach beim nächsten Schäferstündchen darauf achten und locker bleiben. Sofort ist der Erfolg spürbar, garantiert.

## **2. Übung:**

Mit dieser Übung stärkst du deine BM. Anders als oben, möchte ich dass du sie einmal täglich und wieder vier Wochen lang machst. Spanne deine BM an, so dass dein Penis sich nach oben und innen bewegt (gleich wie beim Unterbrechen deines Urinstrahles). Halte die Spannung 10 Sekunden, anschließend 5 Sekunden Pause und dann wieder 10 Sekunden anspannen. Wiederhole diese Abfolge fünfmal am Stück. Das gute hierbei ist, dass du es immer und überall üben kannst. Egal ob im Büro, in der Werkstatt oder daheim es merkt ja niemand. Ich empfehle dir zu Beginn mit einem schlaffen Penis zu üben. Später kannst du es mit einer Erektion durchführen um deine Muskulatur noch mehr zu stärken, dann aber bitte nicht mehr im Büro. Ziel ist es deine BM besser zu spüren und durch das ständige Training wird deine Erektionsdauer- und Stärke viel besser.



## 4. KAPITEL: DAS ABDRÜCKEN, DAS BESTE KOMMT ZUM SCH(L)USS

Du hast es fast geschafft, noch dieses eine Kapitel und du kannst endlich aufhören zu lesen und damit beginnen mehr Zeit im Bett mit Sex zu verbringen. Dieses Kapitel ist so zu sagen das Tüpfelchen auf dem i oder wie die Kirsche auf der Sahnetorte. Also fangen wir an.

Du wirst beim Sex unweigerlich an einen Punkt gelangen, an dem du trotz der richtigen Techniken nicht mehr anders kannst und einfach ejakulieren musst (ist dir ja glaub nix neues). Genau hier setzt diese Technik ein, denn mit dem richtigen und perfekt getimten Anspannen deiner BM (Beckenbodenmuskulatur) kannst du einen Orgasmus haben und trotzdem weiterhin eine Erektion. Bevor ich dir diese Technik genauer erläutere, möchte ich dir ein paar wichtige Sachen zum Thema Orgasmus erklären. Ich teile den ganzen Ablauf mal in zwei verschiedene Phasen ein, die Emissionsphase (Phase 1) und Ausstoßphase (Phase 2).

Bei Phase 1 bereitet sich dein Körper schon einmal auf den Abschuss vor, die Kugel ist also noch nicht im Lauf, jedoch schon mal im Magazin. Es ist der Punkt an dem du merkst, dass du bald ejakulieren wirst. Du spürst dabei so ein leichtes kribbeln und dein Penis wird sehr empfindlicher gegenüber Berührungen. Normalerweise beginnt sich hier deine BM anzuspannen um die Kugel in den Lauf zu bringen und abzufeuern. Wenn hier deine BM entspannt bleibt, zögerst du diesen Punkt hinaus. Kurz vor der Ejakulation ist es aber nicht mehr möglich deine BM nicht anzuspannen. Der Drang zu ejakulieren ist hier so enorm groß das deine BM mit mehreren Muskelkontraktionen dein Sperma herausschießt, ob du nun willst oder nicht. Der Jahrtausende alte Reflex wird so stark sein, dass schon eine einzige Bewegung ausreicht um zu ejakulieren und der ganze Spaß unweigerlich ein Ende haben wird. Aus diesem Grund ist Timing hier das A und O der ganzen Angelegenheit. Phase 1 beginnt zeitlich gesehen ca. 15 bis 30 Sekunden, natürlich von Mann zu Mann leicht unterschiedlich, vor deiner eigentlichen Ejakulation. Sobald du merkst dass du dich in Phase 1 (du spürst ein Kribbeln in deinem Penis) befindest, achte genauestens auf deine Gedanken, deine Atmung und deine BM. Deine Atmung muss ruhig und gleichmäßig sein und du darfst auf gar keinen Fall deine BM anspannen. Außerdem kannst du hier für 10 bis 15 Sekunden mit der Stimulation aufhören oder sie zumindest verlangsamen um deine Erregung zu senken.

Du denkst dir jetzt sicher was den das soll, mitten drin einfach Pause machen oder was? Eine Pause meine ich damit nicht, sondern eher die Bewegung für kurze Zeit reduzieren oder unterbrechen. Mach hier zum Beispiel einen Stellungswechsel oder küsse deine Partnerin intensiv.

Kommen wir nun zu Phase 2, der Ausstoßphase in welcher dann scharf geschossen wird. Hier bringt alles was du bis jetzt gelernt hast nichts mehr, sondern nur die folgende Technik. Der eigentliche Ejakulationsprozess dauert etwa nur ca. 3 Sekunden. Das Kribbeln kurz davor ist hier extrem stark, deine Eichel ist über empfindlich und rhythmische Gefühlswellen machen sich in deinem Körper breit, ach du weißt doch wie sich ein Orgasmus anfühlt. Der Punkt kurz vor der Ejakulation ist der sogenannte „Point of no return“. An diesem Punkt tust du folgendes: Sobald du merkst, das du jeden Moment kommst, musst du deine BM und deine Bauchmuskeln extrem stark und vor allem richtig anspannen. Du tust das gleiche, wie wenn du auf der Toilette deinen Urinstrahl unterbrichst. Du musst deine BM und deine Baumuskeln stark anspannen und deinen Penis quasi noch oben, hinten in Richtung Rücken ziehen. Halte diese Anspannung für 15 Sekunden an. In den ersten Sekunden wirst du automatisch die Luft anhalten, versuche aber dann aber normal weiter zu atmen. Mach dir gleich einmal klar, dass du hier gegen deinen männlichsten Reflex überhaupt ankämpfst.

Es erfordert also ein wenig Übung und Konzentration um diese Technik zu beherrschen. Du drückst dein Sperma durch das richtige Anspannen ab und deine Erektion bleibt trotzdem bestehen, außerdem sinkt dein Erregungslevel wieder ab und es kann in die nächste Runde gehen. Es kann vorkommen das die ersten male während dem Abdrücken etwas Sperma herauskommt, was allerdings nichts macht so lang du weiter deine BM anspannst. Mit dem richtigen Timing und starker Anspannung hast du dann einen sogenannten trockenen Orgasmus. Auf Deutsch gesagt: Du hast das Gefühl eines Orgasmus aber ohne zu Ejakulieren und deine Erektion bleibt weiterhin standfest. Du verlierst nicht deine ganze Energie durch die Ejakulation, da diese ja überhaupt nicht stattfindet. Klingt doch gut oder? Als Anfänger musst du allerdings bei dieser Technik während des abdrücken mit der Stimulation aufhören. Geh hier offen mit der Situation um und sag deiner Partnerin dass es gleich weiter geht mit Runde 2. Gong! Ein kleiner Tipp von mir an dieser Stelle: Versuch während der 15 Sekunden anspannen keine allzu

abschreckenden Grimassen zu machen, oder lass am besten das Licht aus. Nein Spaß bei Seite aber das starke anspannen um dein Sperma abzudrücken ist sehr anstrengend. Wenn dir das Abdrücken nach ein wenig Übung gut gelingt, gibt es noch eine weitere Optimierung dieser Technik. Versuche die Stimulation währenddessen nicht zu unterbrechen, sondern langsam weiter zu führen. Wenn du das ebenfalls beherrscht, nun dann bist du in der Königsklasse.

Aber glaub mir, das erfordert sehr viel Übung und eine extrem starke Körperbeherrschung, denn dein Penis ist zu diesem Zeitpunkt voll aufgepumpt und super empfindlich.

Falls du dir das ganze Zeug was ich dir eben verzapfen wollte nicht so richtig merken könntest, fasse ich alles nochmal wirklich kurz zusammen. Sobald du beim Sex merkst, dass du dich in Phase 1 befindest (das Gefühl wird intensiver und du spürst dass du bald kommen wirst) verlangsame oder unterbreche die Stimulation und achte noch stärker auf deine Atmung, Gedanken und BM. Dies geschieht ungefähr 15 bis 30 Sekunden vor dem Orgasmus. Deine Erregung wird sinken und du kannst wieder länger weiter machen können. Wenn die Erregung irgendwann so stark ist das du Ejakulieren musst, hast du Phase 2 erreicht. Sie dauert nur knappe 3 Sekunden, du hast also nicht viel Zeit und musst schnell handeln. Spanne dann deine BM und deine Bauchmuskeln für mindestens 15 Sekunden stark an (Wichtig! Mach dabei keinen verkrampften Gesichtsausdruck). Du erlebst dann einen trockenen Orgasmus, deine Erektion bleibt bestehen und du kannst wieder loslegen.

Wie schon mehrmals erwähnt ist hier Training enorm wichtig und deshalb möchte ich, dass du die Technik des Abdrückens bitte zuerst einmal bei der Masturbation übst, da du dort in Ruhe deinen Körper kennen lernen kannst. Dies ist hier extrem wichtig, weil du genauestens wissen musst wann du in welcher der beiden Phasen bist. Bei dieser Übung kommen alle Punkte meines Ratgebers zum Tragen, mentale Einstellung, Atmung und BM. Bevor ich dir die perfekte allround- Übung dafür zeige, gibt's noch ein Paar wichtige Fakten zum Thema Masturbation.

Masturbiere nur, wenn du entspannt und gelassen bist und niemals wenn du schon Erregt bist. Außerdem ist es ganz wichtig, dass du dir immer Zeit dabei lässt. Du willst deinen Körper auf einen Marathon hin trainieren



und nicht darauf die 100 Meter in zehn Sekunden zu erreichen. Eine volle Blase ist ebenfalls eher kontraproduktiv, da sie Druck auf deine Prostata ausübt und somit deinen Drang zur Ejakulation beschleunigen würde. Einen kleinen Tipp habe ich noch für dich: Masturbiere immer mit Gleitgel. Ich weiß das klingt total schräg, aber es ergibt Sinn da das Gefühl mit Gleitgel näher an das einer feuchten Vagina heran kommt. Deine vom harten Leben eines Mannes gezeichneten rauen Hände führen dazu, dass du viel empfindlicher gegenüber Berührung wirst. Im Umkehrschluss wird das Gefühl beim Sex dann viel intensiver, zu intensiv, da das weibliche Geschlechtsorgan alles andere als trocken und rau ist.

**Tipp: Der weibliche Orgasmus baut sich anders als der männliche viel langsamer und in einzelnen Gefühlswellen auf. Diese werden während dem Sex immer stärker bis sie schließlich zu einem Orgasmus führen. Aus diesem Grund kommen viele Frauen besser zum Höhepunkt durch gleichmäßige, langsame und tiefe Stöße.**

## Übung:

Mit dieser letzten Übung trainierst du nicht nur das Abdrücken, sondern alle wichtigen Punkte der vorherigen Kapitel die für langen Sex von Bedeutung sind. Nehme dir dreimal pro Woche Zeit um in Ruhe zu masturbieren (am besten mit Gleitgel). Mach es nur, wenn du gelassen und entspannt bist. Ich will das du dabei deine Gedanken und deine Atmung die ganze Zeit vollsten unter Kontrolle hast und spanne deine BM nicht an. Masturbiere in mittlerem Tempo, also nicht gerade einschlafen dabei aber auch nicht einen neuen Geschwindigkeitsrekord aufstellen wollen, mindestens eine halbe Stunde oder noch besser eine Stunde lang (ja, man kann eine Stunde masturbieren, das geht). Du trainierst so perfekt deinen Körper bewusst zu steuern und programmierst dein Nervensystem durch die lange Zeitspanne um. Immer wenn du merkst dass du zu erregt wirst und Phase 2 erreichst, machst du eine kleine Pause (ca. 20 Sekunden) und masturbierst dann weiter. Versuche auf keinen Fall schnell Phase 1 zu erreichen. Erst nach mindestens einer halben Stunde kannst du es soweit kommen lassen. Kurz vor dem Orgasmus übst du dann das Abdrücken. Übe den Punkt genau zu spüren an dem du dein BM wie oben erläutert richtig anspannst und habe einen trockenen Orgasmus. Masturbiere nun wieder weiter und falls wenn du erneut Phase 1 erreichst, machst du genau dasselbe wie vorhin. Natürlich kannst du am Ende auch nicht abdrücken und nun ja, weißt ja was ich mein. Wichtig ist jedoch wirklich hierbei die Zeitspanne. Lass erst nach mindestens einer halben Stunde zu, dass du Phase 1 erreichst. Führe diese Übung dreimal pro Woche durch.

# SCHLUSSWORT

Jetzt hast du es geschafft, das langweilige Lesen hat endlich ein Ende und dein Gehirn kann wieder ein wenig abkühlen. Nun liegt es nur noch an dir, meine Ratschläge und Tipps in die Tat umzusetzen und die Übungen auch durchzuziehen. Nach den vier Wochen intensiven Trainings kannst du das Training zurück schrauben, den der Mensch braucht meistens diese Zeitspanne und sich an neue Abläufe zu gewöhnen. Danach entscheidest du, ob du deine Techniken noch perfektionieren willst (zum Beispiel das Abdrücken ohne die Stimulation zu beenden) oder ob sie schon ausreichend sind. Es ist jedoch sicher, dass du Erfolg haben wirst. Die schönste Beschäftigung der Welt wird dir dann noch viel mehr Spaß bereiten als in der Vergangenheit. Da du dir sicher nicht gleich alles merken konntest, was ich dir erklärt habe, fasse ich dir ein letztes Mal alles kurz und knackig zusammen.

1. Geh mit gesundem Selbstvertrauen und der richtigen positiven Einstellung ins Bett, auf das Sofa, in die Dusche oder, wo auch immer du gern Sex hast.
2. Halte von Beginn an deine Gedanken im Griff und konzentriere dich auf deine Partnerin. Nimm den Liebesakt nur rein körperlich wahr und stell dir nicht vor, wie erotisch das Ganze ist, schalte dein Kopfkino einfach aus.
3. Dein PS (Parasympathisches Nervensystem) muss aktiver sein, d. h. sei gechillt und Herr der Lage.  
Deine Atmung ist hierfür der Schlüssel. Atme tief und gleichmäßig in den Bauch hinein, zwischen fünf und acht Sekunden pro Atemzug.
4. Achte auf deine BM und spanne sie niemals an, außer du musst dein Sperma abdrücken. Hierbei spannst du im richtigen Moment dein BM für ca. 15 Sekunden stark an (keine abturnenden Grimassen ziehen!!!).

Zu guter Letzt wünsche ich dir viel Spaß beim Umsetzen der einzelnen Techniken und jede Menge Spaß bei langem, geilem Sex in Zukunft. Vielen Dank, dass du meinen Ratgeber gekauft hast.

**Bleib standhaft!**

**So kann Mann lang - eBook**

**Impressum:**

Herausgeber: Imake iT UG, Dorfplatz 2, 88255 Baidt

**Erscheinungsjahr:**

06.02.2015 - Erstauflage