

# FÜR IMMER DURCHHALTEN



**HABE DIE KOMPLETTE KONTROLLE  
UND KOMME ERST NACHDEM  
SIE VOR DIR GEKOMMEN IST**

## **Inhalt**

[Copyright](#)

[Einleitung](#)

[Ein paar Fakten um den vorzeitigen Samenerguss vorab!](#)

[3 Hauptgründe, warum Sie zu früh kommen](#)

[Gründe und Ursachen](#)

[Mythos und Tabuthema Sexualität](#)

[Meine eigene Geschichte](#)

[Wie Sie am meisten aus dieser Anleitung machen](#)

[Ein paar nötige Grundbegriffe](#)

[Die heutigen Mythen in der Sexualität](#)

[Stellungen beim Sex und Phantasien](#)

[Der weibliche Orgasmus](#)

[Größe des männlichen Penis](#)

[Sex und Alter](#)

[Die sexuelle Häufigkeit und Dauer](#)

[Der sexuelle Reaktionszyklus](#)

[Kommunikation](#)

[Masturbation](#)

[Körperwahrnehmung](#)

[Phantasie](#)

[Stress](#)

[Allgemein Werkzeuge zur Selbsthilfe](#)

[Das Richtige Tun](#)

[Warum Erfolg 3 Buchstaben hat und Tun 8](#)

[Abbildung 1 Positive Verstärkung](#)

[Den Teufelskreis der negativen Verstärkung durchbrechen](#)

[Abbildung 2 Negative Verstärkung](#)

[Anleitung zu einem ausgewogenen Sexualleben – Die 4-Schritt Methode](#)

[Abbildung 3 Die 4-Schritt Methode](#)

[Die 4-Schritt Methode im Detail](#)

[Medikamentöse Behandlung](#)

[Häufig gestellte Fragen](#)

[Ratschläge für Rückschlägen](#)

[Coaching Card](#)

[Der 1-Monats Plan](#)

[Abschließende Worte](#)

[Weiterführende Literatur](#)

[Abbildungsverzeichnis](#)

## **Für immer durchhalten**

Eine Anleitung zu einem nachhaltig zufriedeneren Sexualleben

Copyright ©2017 Helmut Vogel –

[www.ueberlebeimbett.com](http://www.ueberlebeimbett.com)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form oder durch irgendein Medium, elektronisch, mechanisch, photokopieren, aufnehmen oder anderes ohne vorherige Genehmigung des Herausgebers reproduziert oder weiterverwendet werden.



## **Inhalt**

[Einleitung](#)

[Ein paar Fakten um den vorzeitigen Samenerguss vorab!](#)

[3 Hauptgründe, warum Sie zu früh kommen](#)

[Gründe und Ursachen](#)

[Mythos und Tabuthema Sexualität](#)

[Meine eigene Geschichte](#)

[Wie Sie am meisten aus dieser Anleitung machen](#)

[Ein paar nötige Grundbegriffe](#)

[Die heutigen Mythen in der Sexualität](#)

[Stellungen beim Sex und Phantasien](#)

[Der weibliche Orgasmus](#)

[Größe des männlichen Penis](#)

[Sex und Alter](#)

[Die sexuelle Häufigkeit und Dauer](#)

[Der sexuelle Reaktionszyklus](#)

[Kommunikation](#)

[Masturbation](#)

[Körperwahrnehmung](#)

[Phantasie](#)

[Stress](#)

[Allgemein Werkzeuge zur Selbsthilfe](#)

[Das Richtige Tun](#)

[Warum Erfolg 3 Buchstaben hat und Tun 8](#)

[Den Teufelskreis der negativen Verstärkung durchbrechen](#)

[Anleitung zu einem ausgewogenen Sexualleben – Die 4-Schritt Methode](#)

[Die 4-Schritt Methode im Detail](#)

[Medikamentöse Behandlung](#)

[Häufig gestellte Fragen](#)

[Ratschläge für Rückschlägen](#)

[Coaching Card](#)

[Der 1-Monats Plan](#)

[Abschließende Worte](#)

[Weiterführende Literatur](#)

[Abbildungsverzeichnis](#)

# Einleitung

70% aller  
Männer  
kommen  
oft zu  
früh

Das Thema Sexualität hat unserer Zeit beinahe den Status eines Hochleistungssports. Männer müssen immer und überall können, sie müssen beliebig lange können und ihre Liebhaberinnen auf jeden Fall immer zum Orgasmus bringen. Schön wäre es. Nur leider geht die Gesellschaft hier von völlig falschen Tatsachen aus. Und dies führt in vielen Fällen zu sexuellem Verdruss, Unzufriedenheit und kann sogar Beziehungen gefährden.

Jeder hätte gerne ein befriedigendes Sexualleben und vor allem vorzeitige Ejakulation ist ein absoluter Störfaktor in einer Beziehung. Da Sie sich dieses E-Book gekauft haben, gehören Sie offenbar auch zum Kreise jener, die meist viel früher kommen, als es ihnen

lieb wäre. Trösten Sie sich, Sie sind auf keinen Fall alleine und das Problem ist lösbar.




Dieses E-Book wird Ihnen dabei helfen, Ihre volle sexuelle Leidenschaft zu entfalten. Ich habe die Fakten über längere Zeit zusammen getragen und vieles auch selber ausprobiert.

Aber beginnen wir damit, uns mal genauer anzusehen, was vorzeitiger Samenerguss überhaupt bedeutet. Wie immer verwenden wir Begriffe relativ sorglos, ohne zu wissen, was sie genau Bedeuten. Dies ist vor allem bei medizinischen Begrifflichkeiten problematisch, weil dann plötzlich Leute meinen, bestimmte Gebrechen zu haben, unter denen sie aber eigentlich nicht leiden.

## Ein paar Fakten um den vorzeitigen Samenerguss vorab!

Für jene unter Ihnen, die meinen, sie wären mit ihrem Problem allein – mit Nichten. Fast jeder Mann kommt hi und da früher, als er gerne würde. Das ist ganz normal und kann verschiedene Ursachen haben.

### 3 Hauptgründe, warum Sie zu früh kommen

-  Lange kein Sex
-  Sex mit einem neuen Partner
-  Der Sex ist erregender als normalerweise

Kommt Ihnen das bekannt vor? Könnte dies teilweise der Grund sein, warum Sie nicht so lange können, wie sie wollen?



**Vorzeitige Ejakulation (Ejaculatio Praecox) im strengeren medizinischen Sinne ist dann gegeben, wenn der Mann regelmäßig zu früh kommt und die Ejakulation nicht steuern kann, d.h. er kommt entweder schon beim oder kurz nach dem Eindringen (nach einigen Sekunden) in die Vagina.**

## Gründe und Ursachen

75% aller  
Männer  
kommen  
innerhalb  
von 2 min

Obwohl schon viel in dieser Richtung geforscht worden ist, sind die Ursachen für vorzeitige Ejakulation noch nicht restlos geklärt. Die Experten stimmen aber darin überein, dass in den meisten Fällen die Ursache psychologischer Natur ist. Desweiteren gab und gibt es

folgende Erklärungsansätze (Wikipedia, Wikipedia - Vorzeitiger Samenerguss, 2010):

🎬 Man meinte lange, dass die Kontrolle des Orgasmus bei Leuten mit Ejaculatio Praecox erst erlernt werden muss. Die klinischen Studien konnten diese Hypothese nicht bestätigen.

🎬 Weiters vermutete man, dass diese Patienten durch negative Erfahrungen konditioniert wurden. Auch diese Theorie konnte in der Praxis nicht bestätigt werden.

🎬 Neuere Ansätze gehen davon aus, dass die betroffenen Patienten durch Angst so angespannt sind, dass sie ihren Orgasmus nicht kontrollieren können und dabei vielleicht noch unter einer geringen Körperwahrnehmung leiden. Dadurch ist ihnen nicht bewusst, dass sie

eigentlich den Orgasmus kontrollieren sollten.

## Mythos und Tabuthema Sexualität

Diverse Experten waren überrascht über die folgenden Tatsachen:

🎬 Dr. Alfred Kingsley (Kinsey, 1955) hat berichtet, dass 75% aller Männer innerhalb von 2 Minuten nach Eindringen in die Vagina ejakulieren.

🎬 In einer Studie von Shere Hite (Wikipedia, Wikipedia - Shere Hite, 2010), die 11.239 Männer umfasste, fand man heraus, dass 21% innerhalb von 1 Minute ejakuliert hatten und 62% innerhalb von 5 Minuten.

🎬 Diese Studie zeigte auch, dass es eine extreme Schwankungsbreite zwischen den Männern gibt. 7% der

Männer gaben an, dass sie nicht vor 15 Minuten ejakulierten.

Auch wenn über die Medien der Mann an sich zum Sexuellen Hochleistungssportler hochstilisiert wird, überraschen folgende Studienergebnisse über vorzeitige Ejakulation (Ejaculation, 2010):

🎬 In der schon genannten Hite Studie gaben 70% der Männer an, dass sie öfter zu früh kommen.

🎬 In einer britischen Studie, die 5000 Männer umfasste, gaben 10% an, dass sie IMMER zu früh ejakulierten (Update 2005;71(5):39-43)

🎬 Einer weitere Studie, die ebenfalls 5000 Männer im Alter zwischen 16 und 44 umfasste, kommt zu dem Ergebnis, dass 11,7% Ejaculatio

Praecox für zumindest einen Monat in diesem Jahr hatten. Allerdings hielt das Problem nur in 2,7% der Fälle für länger als 6 Monate an (British Medical Journal 2003; 327:426-7)

## **Meine eigene Geschichte**

Ich denke, wir alle teilen auf die eine oder andere Weise dasselbe Schicksal. Wir werden in diese Welt geboren und beginnen irgendwann in der Pubertät, manche früher manche später, uns mit anderen zu vergleichen. Und dieser Vergleich beginnt wohl meist mit dem äußeren Erscheinungsbild und geht aber dann in alle Bereiche des menschlichen Lebens, die Sexualität mit eingeschlossen. Internet und Fernsehen tun das übrige. Fast jeder junge Mann im

geschlechtsreifen Alter wächst mit dem Druck auf, sexuell zu entsprechen, ja, ein so guter Liebhaber zu sein, wie es die Medien vorgaukeln. Ab hier kommt ein Stein ins Rollen. Man mag dies kritisch sehen, man mag es sogar verurteilen, sich davon zu distanzieren gelingt nur wenigen.

So ging es auch mir. Ich kam in die Pubertät, machte meine ersten sexuellen Erfahrungen, masturbierte viel und oft und lerne, möglichst schnell zu kommen, weil Masturbieren ja etwas „Verbotenes“ war. Ich hatte also ziemlich früh schon genau das falsche gelernt: nämlich möglichst schnell in Erregung zu kommen mit dem einzigen Ziel, möglichst schnell einen Orgasmus zu haben. Zu dem damaligen Zeitpunkt wusste ich natürlich nicht, wie kontraproduktiv mein jugendliches Verhalten eigentlich war.

Mit 18 hatte ich dann meine erste Freundin und der Sex war eine Katastrophe. Ich konnte meinen Orgasmus nicht kontrollieren und kam meist nach 1 bis 2 Minuten. Damals meinte ich, dass das etwas Krankhaftes wäre und machte mir jede Menge Gedanken.

Über die Jahre entwickelte ich dann so selber meine eigene Technik, meinen Orgasmus besser zu kontrollieren. Ich entdeckte zum Beispiel, dass mir Kondome halfen, weniger zu spüren und daher später zu kommen. Dasselbe galt für Alkohol. Hatte ich vor dem Sex Alkohol getrunken, konnte ich viel länger durchhalten.

Was ich erst Jahre später verstand, war die Tatsache, dass es nicht darum geht, zu warten, damit man denn endlich zum Höhepunkt kommt. Es gelang mir erste nach Jahren durch die Hilfe meiner Frau,

meine früh erlernten Muster zu entlernen und eine neue Art von Sexualität zu lernen. Das ist eine, bei der nicht der Orgasmus im Mittelpunkt steht, sondern der Weg dahin. Konzentriert man sich auf den Weg und lässt den Höhepunkt geschehen, regelt sich das mit dem vorzeitigem Orgasmus wie von selbst.

Wie Sie zu dieser Art von befriedigendem Sex kommen, werde ich Ihnen in diesem E-Book näherbringen.




## Wie Sie am meisten aus dieser Anleitung machen

🌐 Lesen Sie es sich einmal durch und lassen Sie die Gedanken auf sich wirken. Machen Sie sich weder Notizen noch heben Sie was hervor.

🌐 Drucken Sie sich die Coaching Card aus (Seite 35) und tragen Sie sie immer bei sich. Geben Sie sie in Ihre Handtasche oder Geldbörse und prägen Sie sich die Hauptgedanken immer wieder mal ein.

🌐 In der ersten Woche sollten Sie sich 1x pro Tag dafür Zeit nehmen. Später reicht es, wenn dies ab und an passiert.

🌐 Nehmen Sie sich schrittweise einen nach dem anderen Ratschlag vor und versuchen sie ihn, in Ihren Tagesablauf zu integrieren.

 Drucken Sie sich den 1-monats Plan aus, ergänzen Sie ihn, so dass er für Sie passt und hängen Sie ihn an einer Stelle auf, dass Sie ihn gut sehen können. Sie sollten so täglich daran erinnert werden, worauf Sie in den 30 Tagen besonders achten wollen. Nach dieser Phase werden sich die Dinge automatisiert haben und Sie werden keinen Plan mehr brauchen.

## **Ein paar nötige Grundbegriffe**

Bevor wir uns ins Getümmel stürzen, will ich noch auf ein paar Grundbegriffe (Pfreundler, 2008) eingehen, die unbedingt nötig sind, um die wichtigsten Grundpfeiler eines gesunden Sexuallebens zu verstehen.

## **Die heutigen Mythen in der Sexualität**

Obwohl das Thema Sexualität heute nicht mehr mit so vielen Tabus überladen ist, wie noch vor 20 bis 30 Jahren, ist es doch immer noch eine Quelle großer Verunsicherung. Mythen, Klischees und Normen können zu Versagensängsten und Selbstzweifeln führen.

## **Stellungen beim Sex und Phantasien**

Auch wenn jedes Paar seine Lieblingsstellung hat, so gibt es abgesehen von der Missionarsstellung noch den Oralverkehr (Cunnilingus=Mann stimuliert Frau mit dem Mund, Fellatio=Frau stimuliert Mann mit dem Mund) und Analverkehr. Beide Sexualpraktiken sind unbedenklich und können je nach Wunsch praktiziert werden.

Was Phantasien angeht, so werden diese häufig als Mittel benutzt, um die eigene Erregtheit zu steigern. Phantasien gehen dabei von homosexuellem Sex, über Vergewaltigungsszenarien bis zu Gruppensex. Es sei hier angemerkt, dass diese Phantasien mit der Realität nichts zu tun haben und in der Partnerschaft offen besprochen werden sollten. Genauso kann darüber nachgedacht werden, erotische Filme und Pornos in das Sexualleben zu integrieren.

## **Der weibliche Orgasmus**

Lange Zeit gab es so etwas wie ein Mysterium um den weiblichen Orgasmus. Auch wenn behauptet wird, dass eine Frau über die Stimulation des G-Punktes (er liegt ca. 5 innerhalb der Scheide hinter dem Schambein) zum Orgasmus kommen kann, so wurde doch gezeigt, dass meistens eine Reizung der

Klitoris die einfachste Möglichkeit ist, als Frau den Höhepunkt zu erreichen. Die Klitoris kann entweder mit der Hand, mit einem Vibrator oder auch durch eine Stellung, in der das männliche Schambein auf sie einwirkt, stimuliert werden.

Viele Paar wünschen sich einen gleichzeitigen Orgasmus. In jeder Liebesscene im Fernsehen oder Kino wird es ja so gezeigt. In der Realität ist der gleichzeitige Orgasmus bei weitem nicht so häufig wie immer geglaubt wird. Es hängt vor allem davon ab, wie lange sich die Partner schon kennen und wie sehr sie aufeinander eingespielt sind.

## **Größe des männlichen Penis**

Es gibt wohl kaum ein Körperteil, dessen Größe mehr Bedeutung

Beigemessen wird als dem männlichen Penis. Es scheint der Irrglaube vorzuherrschen, dass nur ein Penis von beträchtlichen Ausmaßen eine Frau befriedigen kann. Auch hier sind die Medien wieder maßgeblich daran beteiligt, Minderwertigkeitskomplexe zu schüren und Mythen zu erschaffen. Statistisch ist der männliche Penis in erigiertem Zustand zwischen 12cm und 17cm lang. Und noch eine Nebenbemerkung für alle, die meinen, ihr Ding wäre viel kleiner als das der anderen. Ein kleiner nicht erigierter Penis vergrößert sich bei der Erektion mehr ein größerer nicht erigierter. Und noch etwas: Die Zone mit der stärksten Gefühlsempfindung in der Vagina befindet sich innerhalb der ersten 7 cm. Alles was darüber hinausgeht, trägt nicht mehr viel zum sexuellen Empfinden der Frau bei.

## **Sex und Alter**

Der Alterungsprozess wirkt sich selbstverständlich auf die sexuellen Funktionen des Menschen aus. Beim Mann kann es passieren, dass ab dem 40. Lebensjahr die Erektion nicht mehr immer automatisch stattfindet. Hier muss dann gegebenenfalls manuell nachgeholfen werden. Ab dem 50. Lebensjahr kann bei manchen Männern auch der Drang nachlassen, unbedingt zu ejakulieren. Beides bewegt sich absolut im Rahmen des normalen.

## **Die sexuelle Häufigkeit und Dauer**

Es gibt unzählige Untersuchungen zu diesem Thema und zuverlässige Aussagen treffen nur die wenigsten. Die Sexfrequenz der Deutschen hängt von vielen Faktoren (Alter, Beruf, Religion,

Gesundheitszustand) ab. Will man dennoch eine Aussage treffen, so bewegt sich die Zahl zwischen 1 und 4-mal pro Woche. Wobei die Jüngeren öfter, die Älteren weniger häufig Sex haben.

Wobei dies schon wieder auf ein pures Zahlenspiel hinausläuft, der über die Qualität des Sexuallebens nichts aussagt. Viel wichtiger als die Häufigkeit ist, dass sie ihn dann, wenn Sie Sex haben, gemeinsam mit Ihrer Partnerin genießen.

Was die Dauer angeht, so habe ich schon erwähnt, dass die Studie von Kinsey zeigte, dass der Sex bei 75% aller Paare weniger als 2 Minuten (Kinsey, 1955) dauert. Heutzutage geht man von einer durchschnittlichen Dauer von 3-10 Minuten aus, wobei 30% aller Männer nicht länger als 3 Minuten Sex haben. Nur 10% gelingt es, den Sexualakt regelmäßig länger als 15 durchzuhalten.



## Der sexuelle Reaktionszyklus

Der sexuelle Reaktionszyklus besteht aus 4 Phasen:

### Erregungsphase

- o Zunahme von Atem- und Herzfrequenz
- o Schwellkörper im Penis füllen sich mit Blut
- o Penis wird steif

### Plateauphase

- o Körper ist in starker sexueller Erregung
- o Sinnlicher Genuss ist am größten
- o Bei manchen Männern kommt es in dieser Phase zu einem Ausstoß von Flüssigkeit („Lusttröpfchen“)

### Orgasmusphase

- o Muskelkontraktionen sorgen für den Samenausstoß
- o Die Lustempfindung ist auf ihrem Höhepunkt

### Rückbildungsphase

- o Erholungsphase
- o Penis ist weniger reizfähig (kann Minuten bis Tage andauern)
- o Organismus geht wieder in den Normalzustand

Stellt man diese 4 Phasen in einem Diagramm dar, so gibt es irgendwo auf der Plateauphase den „Point of no return“. Wird dieser überschritten, so ist der Orgasmus unausweichlich. Eine Strategie, der vorzeitigen Ejakulation vorzubeugen ist, diesen Punkt vorherzuahnen, nah an ihn heranzugehen und dann wieder von ihm Abstand zu nehmen. So schaffen

es Männer, sich lange in der Plateauphase zu bewegen, ohne zu ejakulieren.

Noch eine Bemerkung zum Reaktionszyklus. Die Reaktionszyklen von Mann und Frau sehen relativ unterschiedlich aus. Vor allem die Länge der Plateauphase unterscheidet sich. Während die Plateauphase bei Männern relativ stark ansteigt und er früher zum Orgasmus kommt, kann diese bei Frauen viele länger sein.

## **Kommunikation**

Obwohl die Kommunikation das wichtigste Schmiermittel einer Partnerschaft ist, wird sie leider im Alltag nicht als solches verstanden. Studien zeigen, dass Partner sich nicht mehr als 10 Minuten pro Tag miteinander unterhalten. Es ist kaum

verwunderlich, dass ein derartig spärlicher Informationsaustausch zu unausweichlichen Problemen führen muss. Und selbst wenn kommuniziert wird, so geschieht dies auf eine Art und Weise, die nicht besonders zielführend ist, wenn es darum geht, Probleme zu besprechen. Insbesondere schaffen es die meisten Paar nur schwer, das Thema Sexualität auf einer sachlichen Ebene abzuhandeln.

Versuchen Sie daher, die Kommunikation wieder in Ihren Alltag zu integrieren und achten Sie auf eines: Hören Sie zu! Ganz nach dem Motto „Die Natur hat mir einen Mund zum Reden gegeben und zwei Ohren zum Zuhören“.

## **Masturbation**

Masturbation (Selbstbefriedigung) spielt eine gewichtige Rolle im Zusammenhang mit vorzeitiger

Ejakulation. Masturbation ist immer noch relativ negativ belegt. Sie wird von den Männern als etwas betrachtet, was man zwar tut, worüber man aber nicht redet, weil es eigentlich ja unanständig ist. Diese Haltung entbehrt zwar jeder Grundlage doch führt sie dazu, dass Masturbation als Mittel gesehen wird, sich möglichst schnell sexuell abzureagieren. Dabei wird übersehen, dass Masturbation eigentlich dem Körper etwas Gutes tut, es werden Glückshormone ausgeschüttet und genossen werden sollte. So lernt jeder junge Mann relativ frühzeitig, möglichst schnell zu kommen und eignet sich so schon von Anfang an die Muster an, die später zum vorzeitigen Ejakulieren führen. Auch wenn später genauer darauf eingegangen wird, so soll hier trotzdem erwähnt werden, dass Masturbationsübungen den

bewiesenermaßen besten Weg darstellen, die Ejakulation besser unter Kontrolle zu bekommen.

## **Körperwahrnehmung**

Eine weitere zentrale Rolle spielt das mangelnde Körperbewusstsein unter den männlichen Zeitgenossen. Da intensivere Berührungen zwischen Männern gesellschaftlich verpönt sind, haben es Männer entweder nie gelernt, oder auch verlernt, ihren Körper intensiv wahrzunehmen. Leider wird in unserer Gesellschaft dem Aussehen viel mehr Bedeutung beigemessen als dem Wahrnehmen. Dies führt natürlich auch unweigerlich dazu, dass es den Männern schwerfällt, sich während des Sexualaktes bewusst zu sein, wie weit sie noch vom Orgasmus entfernt sind und den „Point of no return“ nicht zu überschreiten.

Versuchen Sie daher, so wie in der 4-Schritt Methode später noch ausführlich beschrieben, sich selbst besser zu fühlen und Ihrer Körperlichkeit mehr Wichtigkeit zu geben.

## Phantasie

Die meisten verhaltenstherapeutischen Ansätze heutzutage machen sich ein Erkenntnis der modernen Hirnforschung zu Nutze. Plastische, bildhafte, lebhaft Phantasien und Darstellungen sind ein mächtiges Hilfsmittel und eine Verhaltensänderung zu bewirken.

Sexuelles Empfinden wird der rechten Gehirnhälfte zugeordnet, die ganz allgemein für das emotionale Wohlbefinden des Menschen zuständig ist.

Wir können das Phantasievermögen dazu benutzen, bestimmte schwierige Situationen alleine durchzuspielen, ohne auch noch mit einer Partnerin konfrontiert zu sein. Die These dabei ist, dass Sie das, was in der Phantasie gelernt wurde, dann auch auf die Realität übertragen können. Es ist z.B. denkbar, dass Sie sich den Moment, wenn Sie in die Vagina eindringen, als so erregend empfinden, dass Sie zu früh kommen. Sie könnten daher diesen Moment im Geiste immer wieder durchspielen und sich dabei besser kontrollieren lernen.

## **Stress**

Stress kann sich äußerst negativ auf das Sexualleben auswirken, da er die körperlichen Abläufe beeinflusst.



In diesem Zusammenhang unterscheidet man 2 grundlegende Arten von Stress:

- 🎬 Geistigen Stress
  - o Zu hohe Selbstbeobachtung
  - o Angst
  - o Wenig Selbstsicherheit
- 🎬 Körperlichen Stress
  - o Ein laues Gefühl im Magen
  - o Herzklopfen

Beide Arten von Stress führen dazu, dass die Aufmerksamkeit mehr der Stressbewältigung als dem eigentlichen Akt gewidmet ist. Dies ist logischerweise einem entspannten Sexualleben nicht dienlich und kann auch zur vorzeitigen Ejakulation beitragen.

**Allgemein Werkzeuge zur Selbsthilfe**

## **Das Richtige Tun**

Ein weiser Mann, Vilfredo Pareto (Wikipedia, 2010), hat in seinen Studien ein Prinzip entdeckt, das man sich immer, wenn man Ziele erreichen will, zunutze machen kann. Das Pareto Prinzip, oder 80-20 Regel besagt, dass man mit 20% sein Einsatzes 80% erreicht. Um die restlichen 20% zu erreichen, brauch man 80% des Einsatzes, also 4x so viel für nur ein Viertel des Gewinnes.

Diese Erkenntnis hilft uns ungemein. Es bedeutet, auf unser Ziel, zu einem genussvollen Sexualeben zu kommen, dass wir, solange wir uns nur an die 3-4 wichtigsten Regeln halten, mit minimalem Einsatz ein maximales Ergebnis erzielen werden. Dies bedeutet auch, dass man keine Sexmaschine sein

muss, um sich eine Lebensweise anzueignen, die normalen Sex und Zufriedenheit mit sich selbst möglich macht.

Leider fallen immer noch viel zu viele Menschen auf Ansätze herein, die mehr der Scharlatanerie zuzuordnen sind als einer zielführenden Hilfestellung. Es scheint so zu sein, dass, je schwieriger und komplexer etwas klingt, es umso mehr Erfolg verspricht. Jedoch zeigt die Praxis, dass die erfolgversprechenden Ansätze größtmögliche Einfachheit vereinen. Warum? Weil wir, wenn wir etwas verstehen, uns viel eher danach richten können. Verstehen, begreifen, macht uns den Zugang leichter. Und je einfacher es ist, desto leichter ist es begreifbar.

## **Warum Erfolg 3 Buchstaben hat und Tun 8**

Erfolg hat drei Buchstaben. T. U. N. Jeder weiß, dass man etwas tun noch werden Sie abnehmen. Und Tun hat 8 Buchstaben: A.N.F.A.N.G.E.N. Bitte prägen Sie sich das ein wie das Amen im Gebet.

Steht man vor einer großen Aufgabe, neigt unser Geist dazu die möglichen Probleme zu überschätzen und unsere eigenen Stärken zu unterschätzen. Dies ist kein Geheimnis. Man muss es nur wissen und kann sich dann danach richten. Auch wenn Sie Ihr Geist glauben machen will, dass Sie es auf keinen Fall schaffen werden, zu einem ausdauernden Liebhaber zu werden. Ich garantiere Ihnen, wenn Sie erst einmal angefangen haben, werden Sie ins Tun

reinkommen, wenn sie Tun werden sich Erfolge einstellen und mit den Erfolgen kommt Selbstvertrauen und Energie. Und sie sind im Spiel!

So wie sich Emotionen negativ verstärken können (siehe Abbildung 2 ), so können diese sich auch positiv verstärken und diese Tatsache kann man sich zu Nutze machen.

## **Abbildung 1 Positive Verstärkung**

### **Den Teufelskreis der negativen Verstärkung durchbrechen**

Leider ist es so, dass sich Betroffene in einem psychischen Teufelskreis befinden, aus dem Sie nur schwer herausfinden. Dabei kann alles mit einer einmaligen negativen Erfahrung beginnen, die dann ihrerseits

Angst im Betroffenen erzeugt. Diese Angst wiederum erzeugt psychischen Stress, der sich dann auch im Körper manifestiert und dann selbst über die verminderte Körperwahrnehmung wieder zur Angst auslösenden Ursache (in diesem Fall vorzeitige Ejakulation) führt.

Die folgende Abbildung soll die Prozesse noch einmal veranschaulichen.

### **Abbildung 2 Negative Verstärkung**

Zum Glück gibt es für all jene, die bereit sind, Ihre Lebensgewohnheiten grundlegend zu ändern Möglichkeiten, die auf jeden Fall zum Ziel führen. Hat man den *Teufelskreis der Anspannung* einmal durchbrochen, so wird man schnell Erfolge sehen.

## **Anleitung zu einem ausgewogenen Sexualleben – Die 4-Schritt Methode**

Nachdem ich bisher nur beschränkt auf mögliche Hilfsmittel zur Linderung der vorzeitigen Ejakulation eingegangen bin, ist dieser Abschnitt ausschließlich diesem Hauptthema des E-Books gewidmet.

Auch hier ein paar einleitende Worte, die Ihnen Mut machen sollen. Die Wissenschaft bestätigt, dass das Erlernen der Beherrschung der Ejakulation ein relativ einfaches Unterfangen ist. Zwischen 80% und 100% der Betroffenen schaffen es mit der richtigen Technik (Hertoft, 1989).

Dem Lösungsansatz ist eine ganz einfache These zugrunde gelegt. Hat man es mit einem großen Problem zu tun, bei dem man sich vielleicht sogar

noch außer Stande sieht, es anzupacken, tut man sich beträchtlich leichter, wenn man das große unüberschaubare Problem in kleine überschaubare Teilprobleme zerlegt.

Dies hat zweierlei unheimliche wertvolle Konsequenzen:

1. Der Betroffene fühlt sich nicht überfordert, wenn er nicht das ganze Riesenproblem, sondern nur das Teilproblem anpacken muss.

2. Da die Schwierigkeit der Teilaufgaben bei intelligenter Zerlegung des Gesamtproblems in Teilaufgaben zunimmt, kann er von Aufgabe zu Aufgabe lernen, sein Selbstvertrauen aufbauen und so immer größere Herausforderungen in den Griff bekommen.

Daher startet die 4-Schritt Methode damit, zuallererst die richtige



Einstellung zum Problem zu bekommen. Nur wenn Sie an sich glauben, können Sie Erfolg haben.

Nachdem Sie sich die richtige mentale Einstellung angeeignet haben, folgt Schritt 2, der dazu dient, Ihre Körperwahrnehmung zu steigern und so den ganzen Sexualakt mehr zu genießen, die Plateauphase zu verlängern und den „Point of no return“ erstens zu erkennen und weiter hinaus zu schieben.

Im dritten Schritt üben Sie anhand der Selbstbefriedigung, Ihren eigenen Körper und die Ejakulation besser zu spüren und unter Kontrolle zu bekommen. Der Vorteil liegt auf der Hand: Sie können allein üben, ohne das Gefühl haben zu müssen, den Ansprüchen einer Partnerin gerecht zu werden.

Im 4. Schritt wenden Sie schließlich das in den ersten 3 Schritten Erlernte auf

die Praxis an. Wenn Sie die ersten drei Schritte lang genug geübt haben, sind Sie in der Lage, die Herausforderungen des Geschlechtsverkehrs zu meistern und werden gemeinsam mit Ihrer Partnerin ein erfülltes Sexualleben haben. **Abbildung 3** Die 4-Schritt Methode verdeutlicht noch einmal die 4 Schritte zum erfüllten Sexualleben.

## **Abbildung 3 Die 4-Schritt Methode**

### **Die 4-Schritt Methode im Detail**

Nach dem nur kurzen Überblick über die Methode im vorigen Abschnitt will ich nun genauer auf die einzelnen Schritte der 4-Schritt Methode eingehen.



**Schritt 1: Richtige Einstellung und Glaube an den Erfolg**

## **Lernziel 1**

**Verstehen Sie, dass sie nicht krank sind und glauben Sie daran, dass Sie ein guter Liebhaber sein können**

Ihre Erfahrung hat Sie leider glauben lassen, dass Sie ein unlösbares Problem haben. Diese Erfahrung schleppen Sie dauernd mit sich herum. Und dieses negative Wissen beeinflusst Sie unterbewusst.

Sagen Sie sich mehrmals täglich, wenn auch nur im Gedanken, dass Sie es schaffen können. Ein Scheitern existiert nicht, weil Sie so stark an Ihren Erfolg glauben, dass er unausweichlich wird.

☁ Dies hat den riesigen Vorteil, dass Sie von Anfang positiv an die Sache rangehen und positive Energie nutzen.



## **Zeitplanung für Schritt 1**

Bauen Sie für einen Monat jeden Tag ca. 5 Minuten in Ihren Tagesablauf ein, in denen Sie sich nur diesem Thema widmen. Wichtig ist dabei, dass das Ganze zum Ritual wird. Z.B. könnten Sie jeden Tag nach dem Aufstehen, gleich nachdem die erste Tasse frisch gebrühten Kaffees vor Ihnen am Tisch steht, sich hinsetzen und sich in die positive Einstellung bringen. Denken Sie dann 5 Minuten drüber nach, dass Sie es auf jeden Fall schaffen werden, wie toll es sein wird, wenn Sie mit Ihrer Partnerin Sex haben werden. Sie werden sehen, schon nach einigen Wochen wird sich in Ihnen eine positive Grundhaltung manifestieren. Und genau diese Grundhaltung wird Ihnen die nötige Energie geben, um Erfolg zu haben.



## **Schritt 2: Steigerung der Erregungswahrnehmung**

### **Lernziel 2**


**Das Ziel ist, dass Sie Ihren Körper als Ganzes besser kennenlernen und sensibler dafür werden, was in Ihnen vorgeht. Entspannungsübungen werden Ihnen dabei helfen, Stress als Ursache für vorzeitige Ejakulation auszuschalten.**


**Sie werden über Selbstbefriedigung im stressfreien Raum lernen, den „Point of no return“ früher zu erkennen, sich ihm zu nähern, ihn aber nicht zu überschreiten.**

Die Masturbationsübungen haben den beträchtlichen Vorteil, dass Sie alleine sind und sich voll auf sich selbst konzentrieren können und keinen Erwartungen entsprechen müssen. Kern

der Masturbationstechnik ist die sogenannte **Start-Stop-Methode (Semans, 1956)**. Ziel der Start-Stop-Methode ist, dass Sie ejakulatorische Kontrolle üben. Sie werden verlernen, möglichst schnell zum Höhepunkt zu kommen und lernen den Weg dahin zu genießen.

### **Regeln der Start-Stop-Methode (Zilbergeld, 1988):**

 Verzichten Sie in den Wochen der Selbstbefriedigungsübungen auf Geschlechtsverkehr. Sie werden schneller Fortschritte machen, weil Sie nicht unter dem Druck stehen, sofort Erfolge zeigen zu müssen

 Sollten Sie in einer Partnerschaft leben, so besprechen Sie es mit Ihrer Partnerin. Es ist wichtig, dass auch Ihre Partnerin versteht, was Sie

machen und es mitträgt. Ihre Partnerschaft wird es Ihnen danken.

🎬 Je öfter Sie üben desto besser. Sie sollten jedoch 3x pro Woche nicht unterschreiten, um einen guten Fortschritt zu gewährleisten.

🎬 Sie sollten bei Ihren Übungen ungestört sein.

🎬 Zeitdauer pro Übungseinheit:  
**Mindestens 15 Minuten**

🎬 Bringen Sie sich in Stimmung und tasten Sie sich schrittweise an den **Point of no return, „PonR“** heran und unterbrechen Sie die Stimulation, wenn Sie merken, dass Sie in die Nähe kommen. Mit der Zeit wird sich der PonR immer weiter hinausschieben.

🎬 Die Pausen sollten so gewählt sein, dass die Erregung wirklich auf ein Maß abgeklungen ist, dass Sie dann wieder eine Zeit lang weiter

stimulieren können. Das kann auch 60 Sekunden oder mehr dauern.

🎬 Das Ejakulieren nach absolvieren der Übung ist erlaubt

🎬 Diese Übung ist erfolgreich absolviert, wenn Sie die Ejakulation 15 Minuten kontrollieren können. Die Unterbrechungen werden mitgezählt.

Variante:

Sie können die Start-Stop-Übung auch mit Gleitgel durchführen. Dies simuliert die Verhältnisse in der Scheide besser und verspricht noch mehr Lernerfolg.

## **Die Kegelübung - Stärkung der Beckenbodenmuskulatur**

Die Kegelübung bewirkt bei Mann und Frau die Empfindungsfähigkeit im Genitalbereich. Für Männer, die unter Ejaculatio praecox leiden, ist sie



außerdem eine überaus hilfreiche Maßnahme den Zeitpunkt des Samenergusses zu beeinflussen. Es ist nie zu spät mit diesen Übungen zu beginnen, jeder kann sie durchführen.

### **Die Kegelübung (vgl. (Kegeln in der S-Bahn, 2010) (Hanel, 2003) (Stärkung der Beckenbodenmuskulatur)**

Die Kegelübung ist eine Kontraktionsübung (Muskelanspannung) und wurde von dem amerikanischen Urologen Kegel konzipiert um inkontinente Frauen zu behandeln.

Die Kegelübung bewirkt also bei Mann und Frau die Empfindungsfähigkeit im Genitalbereich. Für Männer, die unter Ejaculatio praecox leiden, ist sie außerdem eine überaus hilfreiche Maßnahme den Zeitpunkt des Samenergusses zu beeinflussen. Es ist nie zu spät mit diesen Übungen zu

beginnen, jeder kann sie durchführen. Gewöhnen sie sich am besten an, die Kegelübung regelmäßig jeden Tag bei einer bestimmten Tätigkeit zu machen, so dass sie in Fleisch und Blut übergehen. In Frage kommt z.B.: 3x am Tag beim Zähneputzen. Nach 2-3 Monaten sollte sich eine deutliche Besserung ihres Problems eingestellt haben.

Die **Beckenbodenmuskulatur** kann auf 2 Weisen gestärkt werden, beide Übungen sind einfach zu erlernen und können jederzeit unbemerkt durchgeführt werden.

### **1 Kegel Übung: Stärkung des Muskels, der die Öffnung Harnröhre kontrolliert**

Sie merken diesen Muskel, wenn sie so tun, als wollten sie den Harnstrahl anhalten.

Andere Körperteile wie Po, Bauch und

die Innenseiten der Unterschenkel sollten sich dabei nicht oder kaum bewegen. Wenn sie den richtigen Muskel angespannt haben, werden sie merken, dass der Muskel sich nach oben und innen bewegt.

## **2. Stärkung des Muskels, der den Schließmuskel kontrolliert**

Sie merken diesen Muskel, wenn sie so tun, als müssten sie ihren Stuhl drang anhalten.

a) Die Übungen bestehen darin, möglichst mehrmals am Tag die entsprechenden Muskeln zusammenzuziehen und wieder loszulassen. Spannen sie die Muskeln so stark wie möglich an und denken sie daran: Bauch- und Beinmuskeln bleiben entspannt!

Versuchen sie die Muskeln für 6-8 Sekunden anzuspannen. Diese Übung wiederholen sie zunächst

10 Mal, sobald sie in der Lage sind nur die Beckenbodenmuskeln anzuspannen, ohne das sich Bauch- und Pomuskeln mit bewegen, erhöhen sie die Anzahl er Übungen langsam auf 40 Kontraktionen. Seien sie nicht enttäuscht, wenn das einige Wochen dauert.

b) Wenn sie mit den normalen Übungen gut zurechtkommen und die Kontraktionen auf 40 gesteigert haben, kommt das intensivere Beckenbodentraining:

Ziehen sie die Muskeln 5-10 Sekunden zusammen und kontrahieren sie dann noch einmal 3-4 Mal rasch, als wollten sie die Öffnung noch weiter verschließen.

c) Eine weitere Variante für fortgeschrittene Kegler ist diese: Halten sie die Muskeln für 5-10 Sekunden angespannt und lassen sie dann langsam locker bis sie völlig entspannt sind.

Sie können sich unterstützend vorstellen, dass Sie im Begriff sind zu urinieren und ihren Darm zu entleeren. Diese Übung wiederholen sie 20 Mal und steigern sich auf 50 Mal pro Durchgang.

Diese Übungen sind sehr einfach und unkompliziert durchführbar, wenn sie erst einmal gelernt haben die Beckenbodenmuskeln zu beherrschen. Üben sie jeden Tag mindestens 3 Mal und tun sie es regelmäßig! Sie können die Kegel Übungen wie gesagt an jedem Ort unbemerkt durchführen.

Lassen sie dem Erfolg mindestens 4 Wochen Zeit bis er sich einstellt – es kann aber durchaus auch länger dauern. Setzen sie sich nicht noch mehr unter Druck!

In der Praxis wenden sie die erlernten Übungen an, wenn sie merken, dass die

Ejakulation kurz bevorsteht, sie aber noch nicht kommen wollen. Spannen sie die Beckenbodenmuskeln an und entspannen sie sie wieder. Dadurch wird der Samenerguss verzögert und der Druck kommen zu müssen nimmt ab. Patienten die geübt sind, machen dieses irgendwann automatisch so lange bis sie selber kommen wollen!



## **Zeitplanung für Schritt 2**

Nehmen Sie sich für Schritt 2 zumindest 4-6 Wochen Zeit. Sollten Sie mehr Zeit brauchen ist das auch in Ordnung. Wichtig ist, dass Sie 15 Minuten masturbieren können und ihren Ejakulationsdrang dabei kontrollieren können.

Die Kegel Übung sollten Sie auf jeden Fall 2-3 Monate täglich durchführen.



## **Schritt 3: Steigerung der Sinnlichkeit**

### **Lernziel 3**

**Lernen Sie, dass nicht der Höhepunkt entscheidend ist, sondern der Weg zum Höhepunkt. Verbessern Sie ihre Körpersensibilität gemeinsam mit Ihrer Partnerin**

Für all jene Leser, die sich nicht in einer Partnerschaft befinden, besteht die Möglichkeit, die Selbstbefriedigungsübungen von Schritt 2 zu verfeinern durch verschiedene Varianten.

Auf jeden Fall sollten Sie weiterhin 3-5x pro Woche die

Selbstbefriedigungsübung durchführen und die Start-Stop Technik üben. Sobald Sie merken, dass Sie den Orgasmus schon länger hinauszögern können, sollten Sie Gleitgel verwenden. Dies macht die Selbstbefriedigungsübung dem Sex ähnlicher und bereitet Sie besser auf den wirklichen Sex vor.

Sie können schließlich, sobald Sie es schaffen, ca. 15 Minuten auf diese Art und Weise mit der Start-Stop Technik zu masturbieren, noch eine weitere Technik der Verzögerung dazu nehmen, die sogenannte Kegel-Technik (benannt nach Kegel, einem amerikanischen Urologen). Diese Technik wurde im 2. Schritt genauer beschrieben.

### **Sensualitätstraining nach Hertoft (vgl. (Hertoft, 1989))**


Jene Leser mit Partnerin können im 3. Schritte üben, den ganzen Körper beim





Geschlechtsverkehr einzubeziehen und so einen ganzheitlicheren Sex zu entwickeln und zu genießen. Ihre Aufmerksamkeit wird dabei etwas von dem Streben nach dem Höhepunkt und hin zu einer erfüllenden Zweisamkeit gelenkt.


Am Anfang werden diese Übungen ohne Einbeziehung der Genitalien durchgeführt. Dies führte bei vielen Paaren zu einem hohen Genuss. Es fällt der Druck weg, dass man vielleicht kommen könnte und damit alles zerstören würde.


Wichtig ist in diesem Zusammenhang das gegenseitige Erforschen in einem ungezwungenen Rahmen. Folgendes sollten Sie beachten:

 Sorgen Sie für eine ungestörte, gemütliche Atmosphäre (es sollte nicht zu kalt sein)

 Führen Sie die Übungen nackt durch

 Eine Erektion ist erlaubt und normal, Geschlechtsverkehr, Masturbation und gegenseitiges Betasten der Geschlechtsteile sollte unterbleiben. Sie sollten daher auch keinen Orgasmus haben.

 Sie sollten beide Rollen spielen. Sie sollten einerseits Ihre Partnerin verwöhnen und erforschen und sich auch von Ihrer Partnerin verwöhnen lassen. Wichtig ist, dass Sie nur Dinge tun, die Ihre Partnerin auch als angenehm empfindet.

 Was die Dauer angeht, so ist dies nebensächlich. Es sollte für beide Partner angenehm sein. Dies kann von 10 min bis einer Stunde bedeuten.

Was die Art der Stellung angeht, so sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Sie können sich gegenseitig in Seitenlage erforschen und streicheln oder im Sitzen. Wichtig ist, dass Sie am Anfang den Genitalbereich auslassen und sich auf den übrigen Körper konzentrieren. Wenn Sie die Übungen ein paar Wochen gemacht haben können Sie auch den Genitalbereich dazu nehmen.



### **Zeitplanung für Schritt 3**

Für den Schritt 3 sollten Sie 4-6 Wochen einplanen. Die genaue Zeit ist nicht so wichtig. Wichtiger ist, dass Sie keinen Druck entwickeln und die Übungen genießen.

Sie sollten dabei auch immer die Kegelübung durchführen und mit dem Selbstbefriedigungstraining weiter machen.



## **Schritt 4: Kontrolle der Ejakulation beim Sex**

### **Lernziel 4**


**Im 4. Schritt geht es darum, das bis jetzt geübte anzuwenden und zu erweitern. Weiters werden Sie noch eine spezielle Technik erlernen, die es Ihnen ermöglicht, den Orgasmus zurückzuhalten und in welcher Stellung diese Technik am besten funktioniert und wie Ihnen eine spezielle Atemtechnik helfen kann.**

Bitte vergessen Sie nicht, dass das hier kein Wettbewerb ist und dass von äußerster Wichtigkeit ist, dass Sie sich nicht unter Druck setzen. Außerdem denken Sie daran, dass die Kommunikation mit Ihrer Partnerin Wunder bewirken kann. Unausgesprochene Dinge können


Ängste erzeugen und diese resultieren in Stress, der wiederum Ihre Körperwahrnehmung trüben kann.


Wenn Sie sich in einer Beziehung befinden, können Sie sofort los starten, sollten Sie Ihre Partnerin gerade frisch kennen gelernt haben, oder auch nur auf einen One-Night-Stand aus sein, so werden Sie vermutlich die folgenden Ratschläge in etwas abgewandelter Form anwenden können.

Bitte sehen Sie die folgenden Ratschläge als Vorschlag. Es bedeutet nicht, dass jeder Mann alle Ratschläge anwenden will und kann, oder dass jedem alles liegt:

 Masturbation wirkt Wunder. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, masturbieren Sie vor dem Sex ein- oder zweimal. Dies wird die

Wahrscheinlichkeit, dass Sie zu früh kommen, extrem reduzieren. Sollten Sie Partnerin schon kennen, können Sie auch in Ihrer Phantasie zu Ihr masturbieren und so die Erregung im wirklichen Geschlechtsakt etwas reduzieren.

 Manchen Männern hilft es, wenn Sie eine bestimmte Menge an Alkohol vorher trinken. Bitte achten Sie darauf, dass Sie keine Alkoholfahne haben, wenn es ernst wird. Das findet keine Frau attraktiv. Außerdem sollten Sie nicht zu viel trinken, das könnte bewirken, dass Sie Erektionsschwierigkeiten bekommen.

 Viele Männer verwenden Kondome, erstens als Schutz gegen Geschlechtskrankheiten, aber auch um den Ejakulationsdruck zu reduzieren. Je dicke das Kondom, desto weniger


spüren Sie und desto länger können Sie den Orgasmus hinauszögern.


🎬 Lassen Sie sich von Ihrer Partnerin mit der Hand oder dem Mund stimulieren und gehen Sie dann den nächsten Schritt zum wirklichen Geschlechtsakt. Gehen Sie langsam vor. Dringen Sie sehr langsam in die Vagina ein und warten Sie dann einmal ab. Seien Sie auf jeden Fall vorsichtig mit zu hastigen Bewegungen, dies könnte zu einer vorzeitigen Ejakulation führen.


🎬 Bauen Sie die Start-Stop Technik in den Geschlechtsverkehr ein. Sollten Sie merken, dass Sie zu erregt sind, machen Sie einfach eine Pause und sprechen Sie mit Ihrer Partnerin darüber. Dies hilft Ihnen, den Orgasmus lange hinauszuzögern.

🎬 Was die Stellungen angeht, so sollten Sie auch hier intelligent

vorgehen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass es zu schnell geht und Sie in die Nähe des Point-of-no-return kommen, sollten Sie in eine Stellung wechseln, die sie weniger erregt. Sollten Sie hingegen mit Ihrer Partnerin gemeinsam kommen wollen, sollte Sie eine Stellung wählen, die sie maximal anturnt.

 Seien Sie offen zu Ihrer Partnerin und besprechen Sie, was Ihnen gefällt und was Ihnen nicht so gefällt und fordern Sie das auch von Ihrer Partnerin ein.

 Die Masturbationsübungen sollten Sie nach wie vor beibehalten (2-4x pro Woche).

 Je öfter Sie jetzt Sex haben, desto besser. Dadurch verliert der Geschlechtsakt etwas an Bedeutung und Ihr Erregungspotential wird sich auf ein Normalmaß verringern.



Abgesehen von diesen Ratschlägen möchte ich Ihnen noch die folgende Squeeze-Technik ans Herz legen. Richtig angewandt kann auch Sie Wunder bewirken.

## **Die Squeeze-Technik**

Die Squeezing (engl. Quetschen) Technik zielt darauf ab, den Ejakulationsdrang zu unterbrechen.

Diese Methode ist eher technischer Natur, aber sehr wirksam. Die amerikanischen Sexualtherapeuten W. Masters und V. Johnson haben Untersuchungen angestellt, die von sehr guten Erfahrungen der betroffenen Männer berichtet.

Die Vorgehensweise ist die folgende: Wenn sie beim Sex merken, das sie sich dem *Point of no Return* nähern, aber

noch nicht kommen wollen, quetscht die Partnerin die Harnröhre ab.

Sie legt den Daumen auf die Unterseite der Eichel und Zeige- und Mittelfinger auch die Oberseite der Eichel im Bereich der Kranzfurche. In dieser Position muss die Partnerin etwa 5-10 Sekunden einen relativ festen Druck ausüben. Wenn sie nicht so stark zudrücken kann, muss sie die Dauer des Squeezings auf etwa 15 Sekunden verlängern. Die Druckstärke und die Dauer des Squeezings können variiert werden, gerne können sie dabei die Hand der Partnerin führen. Wichtig ist zum einen, dass der Penis beim Squeezing im erigierten Zustand ist, ansonsten kann es zu unangenehmen Schmerzen kommen. Zum anderen soll das Squeezing von der Partnerin durchgeführt werden, da sich

bei einigen Männern der Ejakulationsdrang verstärken kann, wenn sie selber Hand anlegen.

Der Ejakulationsdruck wird normalerweise sofort abnehmen, manchmal nimmt allerdings auch zusätzlich die Erektionsstärke ab. Das ist normal und kein Zeichen für drohende Erektionsstörungen. Beim weiterführen der Stimulation wird die Erektion bald wieder voll ausgebildet sein. Der Nachteil der Squeezing Technik ist die Unterbrechung des Geschlechtsverkehrs, den manche Paare als störend empfinden. Mit ein bisschen Übung kann man die wenigen Sekunden Squeezing aber auch gut mit anderen sexuellen Stimulationen überbrücken.



## **Zeitplanung für Schritt 4**

Für den 4. Schritt können Sie sich mehrere Wochen bis Monate Zeit

nehmen. Sie werden merken, dass Sie irgendwann gar nicht mehr darüber nachdenken werden. Dann können Sie das Programm als beendet bezeichnen.

**Und noch einmal die wichtigste Regel überhaupt:**

Erfolg hat 3 Buchstaben: **T.U.N.**

**Fangen Sie heute an! Und haben Sie Geduld mit sich. Sie setzen auf Langfristigkeit nicht auf den Schnellschuss.**

Abschließend möchte ich im folgenden Abschnitt noch etwas auf das Thema „Medikamentöse Behandlung“ eingehen.

**Medikamentöse Behandlung** (vgl. (Wikipedia, Wikipedia - Vorzeitiger Samenerguss, 2010)

Es gibt Fälle, wo all die in diesem E-Book beschriebenen Möglichkeiten nicht wirken. In diesen Fällen können die betroffenen Personen auch in Betracht ziehen, auf medikamentöse Behandlungen zurückzugreifen. Als Mittel stehen in diesen Fällen lokale Betäubungsmittel, Psychopharmaka sowie Medikamente mit ejakulationshemmenden Nebenwirkungen zur Verfügung.

Als lokale Betäubungsmittel (Lokalanästhetika) wirken verschiedene Sprays und Salben, die die Erregbarkeit des Penis herabsetzen sollen. Als Wirkstoffe werden dabei etwa Lidocain oder Prilocain genutzt. In der Praxis gibt es mit diesen Mitteln Erfolge, bei denen Patienten nach der Anwendung von einer Orgasmusverzögerung von bis zu acht Minuten berichteten. Problematisch hierbei sind allerdings

alle Orgasmusreize, die nicht von der direkten Stimulation des Penis ausgehen und entsprechend im Gehirn verarbeitet werden. Der Ejakulationsreiz bleibt entsprechend unvermindert bestehen. Auch dauert eine Anwendung in der Regel etwa 20 Minuten bis zur Wirkung des Mittels und kann im Verlauf des Geschlechtsverkehrs oder in der Folge auch die Genitalien der Partnerin betäuben. Um diesen Nachteil zu vermeiden, haben Hersteller von Kondomen Produkte entwickelt, die das Betäubungsmittel auf der Innenseite des Kondoms tragen. Somit kann erreicht werden, dass nur der Kondomträger im Empfindungsvermögen eingeschränkt wird, die Partnerin den Sex jedoch unbeeinträchtigt empfinden kann.

Weitere	Medikamente,	die
nachgewiesenermaßen		als
Nebenwirkung		die

Ejakulationsmöglichkeiten hemmen: verschiedene Alphablocker wie Phenoxybenzamin, Betablocker und trizyklische Antidepressiva wie Clomipramin. Die Verzögerung des Orgasmus beträgt bei diesen Präparaten etwa fünf Minuten, allerdings müssen sie zwei bis sechs Stunden vor dem erwarteten Geschlechtsverkehr eingenommen werden.

Bei allen Formen der medikamentösen Behandlung bleibt eine Heilung der Ejaculatio praecox allerdings aus, das Problem besteht nach dem Absetzen der Medikamente weiterhin. Hinzu kommen mögliche negative Nebenwirkungen der Präparate, weshalb eine medikamentöse Behandlung erst als letztes Mittel eingesetzt werden sollte.

Auch wenn der Ejaculatio praecox eine organische Störung zugrunde liegen könnte, spielt eine psychische

Komponente sicher eine zentrale Rolle; durch medikamentöse Ansätze wird zwar primär das Symptom als solches behandelt, durch den Wegfall der psychischen Komponente (Unsicherheit, Stress) kann dadurch aber langfristig mit einer Heilung gerechnet werden.



## Häufig gestellte Fragen

***Funktioniert Ihr Zugang zu einer genussvolleren Sexualität in jedem Alter?***

Selbstverständlich. Gerade dieser Zugang funktioniert immer. Weil er auf Langfristigkeit und Nachhaltigkeit ausgelegt ist.

***Ist vorzeitige Ejakulation ein physisches Problem?***

Üblicherweise ist vorzeitige Ejakulation kein physisches sondern eher ein psychisches Problem, das z.B. aus Ängsten resultieren kann.

***Ist es in den Genen und vererbbar?***

Viele Männer mit vorzeitiger Ejakulation haben einen engen Verwandten, der

auch darunter leidet. Also geht man davon aus, dass die Gene eine Rolle spielen. Wissenschaftler sind sich einig, dass der Serotoninspiegel im Gehirn eine wesentliche Rolle in der Kontrolle der Ejakulation spielt. Ein spezielles Gen (bekannt als 5-HTTLPR) scheint für die Serotoninausschüttung verantwortlich zu sein,

***Ist mein Penis vielleicht hypersensibel?***

Es gibt keinen Beweis dafür, dass es passiert, weil der Penis an sich hypersensibel ist. Forscher haben die Penisschleimhäute von Männern mit und ohne vorzeitige Ejakulation verglichen und konnten keine Unterschiede feststellen.

## ***Ist vorzeitige Ejakulation nur eine Angewohnheit?***

Es gibt Beweise dafür, dass in vielen Fällen vorzeitige Ejakulation erlernt wurde. Wenn Jugendliche masturbieren, versuchen sie möglichst schnell zum Höhepunkt zu kommen, um nicht erwischt zu werden. Zu Ihrer Beruhigung: Was gelernt wurde kann auch wieder verlernt werden.

## ***Bin ich vielleicht hypererregt?***

Vorzeitige Ejakulation findet eher statt, wenn der Erregungszustand hoch ist. Dies ist zum Beispiel bei einem neuen Partner der Fall.

## ***Ist vorzeitige Ejakulation irgendwie verbunden mit Impotenz?***

Wenn Sie unter erektiler Dysfunktion leiden, kann auch vorzeitige Ejakulation vorkommen.

## ***Wie geht man am besten mit vorzeitiger Ejakulation um?***

Die beste Art und Weise, mit vorzeitiger Ejakulation umzugehen, ist, es offen anzusprechen. Das Problem muss offen diskutiert werden und gemeinsam eine Lösung gefunden werden. Auch Ihr Partner sollte die Regeln und Techniken kennen, wie man vorzeitige Ejakulation „entlernt“.

## **Ratschläge für Rückschläge**

Eines ist klar: Wenn man sich auf eine Reise wie diese begibt, muss man von Anfang an auf Rückschläge gefasst sein, andernfalls wird man schwer erfolgreich sein können. Dies gilt übrigens nicht nur für dieses Thema sondern ganz allgemein im Leben. Wenn Sie etwas Neues anfangen, sollten Sie sich schon im Vorhinein überlegen, was schief laufen könnte. Für diese Abweichungen vom Plan sollten Sie dann auch schon Lösungsansätze in der Schublade haben, oder zumindest sollten Sie nicht zu sehr überrascht sein. Wenn man gut vorbereitet mit Rückschlägen konfrontiert wird, sind diese nur halb so schlimm und können leichter weggesteckt werden, weil man, mit Hilfe der Macht der Phantasie die Situation schon durchgespielt hat und sie dadurch an Wirkung verliert.

## Coaching Card

Die Coaching Card stellt einen der wichtigsten Teile meines Programmes dar. Die besten Vorsätze bringen nichts, wenn man es nicht schafft, Änderungen nachhaltig in den Alltag zu integrieren. Um der Gefahr entgegenzuwirken, dass Sie zwar mit großem Eifer und Enthusiasmus an die Sache rangehen, nach und nach aber alles wieder vergessen, habe ich mir selber folgende Coaching Card zusammengestellt.

Diese Coaching Card übernimmt für Sie die Rolle eines persönlichen Betreuers, der Sie immer wieder daran erinnert, worauf Sie sich konzentrieren sollen und was wichtig ist.

Bitte drucken Sie folgende Coaching Card auf Ihrem Drucker aus. Falten Sie sie in der Mitte und kleben Sie sie dann zusammen. Zur besseren Haltbarkeit können Sie sich noch mit einer Klarsichtfolie umhüllen.

h mir nur manchmal	eine CoachingCard Was mir hilft!
turbieren und möglichst nell kommen, um mich ureagieren en 1 Minuten Quickie meiner Partnerin ..... ..... ..... .....	giebig mit meiner tnerin kommunizieren Masturbationsübungen hen Kegeltechnik üben spannungsübungen hen ht der Orgasmus ist das l sondern der Weg dahin



## Der 1-Monats Plan

## Der 30 Tage Plan

Zwischen ..... und ..... werde ich

# 1. Folgende Gewohnheiten loswerden

a. Beim Masturbieren so schnell zu kommen wie möglich

b. Beim Sex nur an den Höhepunkt denken

c. Beim Sex nicht an meine Partnerin sondern nur an mich denken

d. Sex nur auf die Genitalien zu reduzieren

e. ....  
.....

f. ....  
.....

g. ....  
.....

h. ....  
.....

i. ....  
.....



j. ....  
.....

## **2. Mir folgende Gewohnheiten aneignen**

a. Jeden Morgen für 2-3 Minuten meditieren über

i. *Wie gut es mir gehen wird, wenn ich mein Ziel erreicht habe*

ii. *Meine Stärken*

iii. *Meine Coaching Card durchdenken*

b. Mindestens 3x pro Woche die Masturbationsübungen machen

c. Mehr mit meiner Partnerin kommunizieren

d. ....

.

e. ....

.

f. ....

.

g. ....

..

h. ....

..

### **3. Mich für den Erfolg belohnen mit**

a. Mit einem Wellnesswochenende  
in einer Therme

b. ....

c. ....

d. ....

e. ....

.

## **Abschließende Worte**

So, das war's. Jetzt sind Sie auf dem  
Wissensstand, den ich auch habe. Nur,  
dass Sie dazu vielleicht 1h gebraucht  
haben und ich 18 Jahre.

Jetzt sind Sie dran. Es liegt nun an Ihnen,  
das erworbene Wissen anzuwenden.  
Warten Sie nicht bis Anfang des

nächsten Monats, warten Sie nicht bis nächste Woche, nein, nicht mal bis morgen. Fangen Sie sofort an, Ihr neues Leben zu beginnen.

Sie können es schaffen, Sie werden es schaffen. Das garantiere ich Ihnen.  
Viel Erfolg!

Ihr Helmut Vogel

## **Weiterführende Literatur**

Dieme, C. (2003). *Vorzeitiger Samenerguss - Hintergründe, Tipps, Auswege und Erfolgsberichte Betroffener*. Leipzig: Stillwasser.

*Ejaculation.* (2010). Abgerufen am 1. January 2010 von embarrassingproblems.com: <http://www.embarrassingproblems.com/ejacpremature.htm>

Hanel, M. J. (2003). *Ejaculatio praecox: Therapiemanual.* Stuttgart: Thieme.

Hartmann, W., & Fithian, M. (1985). *Treatment of Sexual Dysfunction.* Long Beach.

Hertoft, P. (1989). *Klinische Sexologie.* Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.

*Kegeln in der S-Bahn.* (2010). Von MensHealth.de: <http://www.biggerloads.com/penis-size/kegels-men.html> abgerufen

Kinsey, A. (1955). *Das sexuelle Verhalten des Mannes*. Berlin: Fischer.

Pfreunder, M. J. (2008). *Schon wieder zu früh*. Norderstedt: Books on Demand GmbH.

Semans, J. (1956). Premature Ejaculation. *Southern Medical Journal* , 353-358.

Wikipedia, A. (2010). *Vilfredo Pareto*. Abgerufen am 2. January 2010 von Wikipedia:  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Vilfredo\\_Pareto](http://en.wikipedia.org/wiki/Vilfredo_Pareto)

Wikipedia, A. (Januar 2010). *Wikipedia - Shere Hite*. Abgerufen am 09.01.2010. Januar 2010 von Wikipedia:  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Shere\\_Hite](http://en.wikipedia.org/wiki/Shere_Hite)

Wikipedia, A. (2010). *Wikipedia - Vorzeitiger Samenerguss*. Abgerufen am 8. January 2010 von Wikipedia:  
[http://de.wikipedia.org/wiki/Vorzeitige\\_r\\_Samenerguss](http://de.wikipedia.org/wiki/Vorzeitige_r_Samenerguss)

Zilbergeld, B. (1988). *Männliche Sexualität*. Tübingen: DGfV.

## **Abbildungsverzeichnis**

[Abbildung 2 Positive Verstärkung](#)

[Abbildung 1 Negative Verstärkung](#)

[Abbildung 3 Die 4-Schritt Methode](#)