

PÜNKTLICH KOMMEN

Wie Man(n) vorzeitigen Samenerguss stoppt



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Copyright 2013 Helmut Gredofski

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt, Psychologen, Sexualberater oder Wissenschaftler verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Gesundheitsproblemen oder gesundheitlicher Vorsorge immer den Rat Ihres Arztes oder anderen geschulten medizinischen Fachpersonals ein.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

Inhalt

Vorwort	4
Wann kommt er und wann sie?	6
Die Kunst des gemeinsamen Orgasmus	7
Wie verrückt ist das denn?	8
Was sind sexuelle Störungen?	10
Warum kommt er zu früh?	12
Wie komme ich denn pünktlich auf den Punkt?	15
22 Tipps gegen zu frühes Kommen	16
Schlusswort	35

Vorwort

Wussten Sie, dass ein vorzeitiger Samenerguss keine Bagatelle ist, sondern zu den sexuellen Funktionsstörungen zählt (genauso als wenn Sie keinen mehr hoch bekommen würden)? Dazu ist die Ejaculatio praecox (EP), wie man den vorzeitigen Samenerguss im Mediziner-Latein nennt, bei Männern die häufigste sexuelle Störung. Vorsichtige Schätzungen unter Wissenschaftlern gehen davon aus, dass davon etwa jeder fünfte Mann betroffen ist, manche meinen gar bis zu 30 Prozent auszumachen. Und wenn er ständig zu früh kommt, sieht sie darin nicht selten sogar einen Scheidungsgrund.

Das Problem ist also nicht auf die leichte Schulter zu nehmen, zumal es Frauen oft den Höhepunkt raubt. Denn wenn er erschläfft, kommt sie gerade auf Touren – stellen Sie sich das mal umgekehrt vor: Sie befriedigt Sie oral und hört plötzlich auf, wo Sie doch gerade kurz vor dem Schuss stehen. Was ist das denn?

So geht es Frauen bei einem vorzeitigen Samenerguss. Das Spiel ist vorbei und sie hat nichts davon. Ihnen ist das sehr peinlich. Das Ende vom Lied sind sogar Spannungen in der Partnerschaft, und Sie selbst haben persönlichen Stress, weil Sie Ihre Frau nicht mehr richtig befriedigen können und als reiner Egoist dastehen. Sie haben ja Ihren Spaß gehabt, Ihre Partnerin bleibt aber auf der Strecke und am Ende macht Ihnen das ein schlechtes Gewissen. Sie müssen zum Urologen oder Sexualtherapeuten. Denn auf Dauer verkrampfen Sie immer mehr beim Sex.

Neben den schlechten Nachrichten gibt es aber auch gute, denn den vorzeitigen Samenerguss kann man hinauszögern oder sogar ganz verhindern. Dafür gibt es eine reichhaltige Palette von Möglichkeiten. Sie haben also den richtigen Schritt getan, sich diesen Ratgeber zuzulegen und auf die hier gegebenen Tipps und Hilfen zu vertrauen. So bekommen Sie wertvolle Ansätze, Ihr dickes Problem zu lösen. Ein Patentrezept gibt es nicht, weil jeder Mensch ein Individuum ist und das zu frühe Kommen unterschiedliche Ursachen hat – bei jedem Menschen andere.

Suchen Sie also aus den vielen Ratschlägen die aus, die Ihnen helfen und genau Ihr Problem lösen. Unter Umständen müssen Sie auch verschiedene Ansätze probieren, bis Sie Ihren eigenen Weg gefunden haben. Nur so viel vorweg: Vieles läuft dabei im Kopf ab. Wer den Willen zu einem gemeinsamen Super-Orgasmus hat, fängt erst einmal an, im Kopf zu arbeiten. Das ist so, als ob Sie mit einer schlechten Gewohnheit wie dem Rauchen aufhören wollen: Sie können sich noch so viel Mühe geben, wenn Sie im Kopf weiter auf Nikotingenuss programmiert sind, klappt's mit dem Aufhören nicht. Der Start ist der eigene Wille. Drücken Sie also jetzt den Reset-Knopf für gemeinsamen guten Sex und stoppen Sie vorzeitigen Samenerguss.

Wann kommt er und wann sie?

Männer und Frauen haben **unterschiedliche Höhepunkte** (bei der Frau in der Regel später). Deshalb kommt es ja so sehr auf die Ausdauer des Mannes an. Wenn er einfach ejakulieren würde, wenn er seinen Höhepunkt hat und es ihm reicht, wäre es reichlich egoistisch.

Die Männer mit der größten Ausdauer kommen am besten bei Frauen an. Warum sind die Orgasmen denn so verschieden? Ganz einfach: Es liegt an der biologischen Beschaffenheit. Der Mann hat einen außen liegenden Penis und die Frau eine innen liegende Klitoris. Während der Mann eigentlich rein äußerlich durch heftige Auf- und Ab-Bewegungen der Vorhaut relativ einfach zum Höhepunkt gebracht werden kann, ist es bei ihr wesentlich komplizierter, denn ihr Lustzentrum liegt innen, beim so genannten Kitzler. Den ausgerechnet mit dem Penis so zu treffen, dass sie sexuell erregt wird, bedarf einiger Erfahrung.

Deshalb kommt hier häufig auch die Hand des Mannes ins Spiel, beziehungsweise sein rechter Zeigefinger, mit dem er genau den Kitzler stimuliert und sie zur Ekstase bringt; danach nämlich hat dann sein Penis leichtes Spiel – und man kommt zusammen. Nichts ist für einen guten Orgasmus wichtiger, als zusammen zu explodieren und den gemeinsamen Höhepunkt bis zur Erschöpfung zu erleben.

Sie sehen also, es ist gar nicht einfach. Wer hat sich schon so unter Kontrolle, seiner Lust nicht gerade freien Lauf zu lassen, wenn er kurz vor seinem Orgasmus steht? Und manchmal kann man sich noch so zusammenreißen und seinen Akt unterbrechen, wenn das Sperma in die Harnröhre schießt, ist kein Halten mehr. Es scheint so

unausweichlich wie ein Nießanfall. Das ist ein Gefühl wie willenlos ohnmächtig, die Lust besiegt den Verstand und das eigene Wollen. Es liegt in der Natur der Sache, dass nach der Ejakulation die Luft raus ist, das Glied meist auch erschlafft, auf jeden Fall aber sehr sensibel auf weitere Berührung reagiert. Es braucht schon einige Zeit, um wieder voll standfest zu werden und vielleicht von vorne loszulegen.

Dagegen dauert der Höhepunkt bei ihr wesentlich länger, weil er komplizierter ist. Eigentlich sollte jeder verliebte Mann, dem das erste Date bevorsteht, genau die Sexualität einer Frau kennen, um einen ersten guten Eindruck zu hinterlassen und weiter bei ihr landen zu können.

Denn nur wer sie genau kennt, denkt nicht nur an sich beim Sex, sondern befriedigt sie so optimal es geht. Sie wollen doch nicht eine frustrierte Lady im Bett zurück lassen, sondern ihre Erregung erleben – nichts ist erregender, den Orgasmus einer Frau zu spüren, zu hören und auszukosten, bis sie Ihnen den letzten Tropfen abverlangt hat.

Die Kunst des gemeinsamen Orgasmus

Einen gemeinsamen Orgasmus auf den Punkt hinzubekommen, erfordert schon einige Erfahrung. Das erfordert viel Fingerspitzengefühl; Sie müssen quasi in Ihre Sexualpartnerin hineinhorchen, Zuckungen spüren und fühlen, was ihr besonders gefällt. Ja, sie werden zum Fährtenleser und Frauenverstehrer: Lernen Sie, ihre Spuren von Erregung richtig zu deuten. Was sagen Ihnen ihre Laute, die sie von sich gibt? Wo erregt es sie am meisten, wenn Sie bestimmte stimulierende Aktionen ausführen? Wie reagiert sie auf

unterschiedliche Stellungen? Finden Sie heraus, was ihr am besten gefällt und sie auf den Höhepunkt treibt. Dabei sind die eigenen Lustempfindungen so im Zaum zu behalten, dass Sie nicht vorzeitig kommen. Kriegen Sie das erst einmal hin! Schätzen Sie mal ab, wie lange sie noch braucht, und dann stimmen Sie darauf Ihren eigenen Endspurt ab.

Wie verrückt ist das denn?

Um die Sexualität des Mannes und so manche Absurditäten zu verstehen, lassen Sie uns einen kleinen Ausflug in die Welt hetero- und homosexueller Männerwelt machen. Daraus erschließt sich nämlich auch, wie Mann seinen Samenerguss steuert.

In einer bekannten TV-Soap, sehen wir einen talentierten Profifußballer Joscha, der schwul ist. Um seinen gesellschaftlichen heterosexuellen Schein zu wahren, lässt er sich auf eine Hetero-Affäre mit der attraktiven Melanie ein. Der Film spielt seine Wunschvorstellungen beim Sex mit dem rassigen Girl ein: In Gedanken denkt er an Sex mit dem attraktiven Deniz, in der er sich verknallt hat und der offen schwul lebt. Jedes Mal, wenn Melanie ihn küsst oder auszieht, glaubt er, sich in den Armen von Deniz zu befinden.

Nur so kann er Melanie letztendlich auch befriedigen, und nur so zögert er seinen Orgasmus hinaus beziehungsweise täuscht er ihn vor. Es gibt zahlreiche Schwule, die sich zum bürgerlichen Schein eine heterosexuelle Liebschaft zulegen. Das ist aber nicht alles. Viele

Männer fühlen sich in einer ganz normalen Beziehung zum Sex gezwungen, oder sagen wir vornehmer verpflichtet.

Auch sie überstehen das Begehren ihrer Partnerin durch Fantasien – beispielsweise an eine andere Frau. Legen Sie sich mit ihrer Frau ins Bett, für die Sie nicht mehr viel Empfinden. Stellen sie sich vor, mit der rassigen Brünetten zu schlafen. Es ist so: Nur so werden Sie erregt. Sie steigern sich so in geilste Sexabenteuer hinein. Die eigene Ehefrau wird im Kopf zur Sexbombe – und so steuern sie ihren Orgasmus, wenn sie überhaupt noch einen bekommen. Wie krank ist dann denn? – mögen Sie jetzt fragen. Es gibt nichts, was es nicht gibt. Der Perversität sind keine Grenzen gesetzt. Man kann sich jeden Orgasmus schöndenken.

Und so wie Schwule zum Schein Heterosex bewältigen, obwohl er ihnen zuwider ist, so kann jeder mit der Kraft seiner Gedanken und Vorstellungen seinen Trieb steuern, sich sexuell selbst auf den Höhepunkt bringen – man muss nur fest genug daran glauben. Oder wie jemand dieser Tage sagte: Beim Sex denke ich intensiv an meine Steuererklärung, um im entscheidenden Augenblick nicht zu früh zu kommen. Oder denken Sie doch dann einfach mal an neue Ideen für Ihre nächste Image-Kampagne oder zur Vermarktung Ihrer Produkte – vielleicht ein Gag für virales Marketing? Und schon haben Sie auch Ihren Erguss im Griff.

Es ist die Kraft ihrer Gedanken, die den vorzeitigen Samenerguss hinauszögern kann, ja wie sie überhaupt ihren Sex steuern können. Mit diesem Wissen haben Sie also schon Gedanken in der Hand, Ihren vorzeitigen Samenerguss gezielt aufzuhalten – aber bitte bleiben Sie doch normal! Dazu erfahren Sie später mehr. Man muss eben nur

wissen, dass man im Kopf steuern kann, nicht zu früh zu kommen – eine wichtige Erkenntnis also.

Was sind sexuelle Störungen?

Damit sind wir auch beim Thema der sexuellen Störungen. Den ganz normalen Sex stellen wir uns bürgerlich-beschaulich im Ehebett oder auf der Couch zwischen Mann und Frau vor – normalerweise in der so genannten Missionarsstellung: Sie liegt unten und er dringt in sie ein, penetriert sie also von oben.

Er ist der Aktive – normalerweise. Mit der Zeit probiert man unterschiedliche Stellungen aus: Sie reitet auf seinem Glied. Merken Sie etwas? Wer hat wann was in der Hand? Bei der Missionarsstellung kann der Mann ganz gut den Zeitpunkt bestimmen, wann er kommt, indem er beispielsweise mal heftiger, mal weniger heftig in sie eindringt, zwischendurch Pause macht. Reitet sie aber auf seinem Glied, ist er ihr ausgeliefert und kann seine Ejakulation weniger steuern.

Mit der Zeit werden diese Stellungen langweilig. Man probiert neue Dinge aus – insbesondere im Vorspiel, wenn sie ihm einen bläst. Vorsicht: Hier hat schon so mancher Mann vorzeitig sein Pulver verschossen. Und so ganz ungefährlich ist es ja auch nicht, seit wir davon wissen, dass sich ein US-Schauspieler mit Kehlkopfkrebs infolge von Oralsex geoutet hat. Schätzen Sie sich richtig ein. Auch umgekehrt kann es passieren. Der verfilmte Erfolgsroman „Feuchtgebiete“ zeigt es: Recht derbe Szenen sind da zu sehen, wie er sie oral unter dem Rock befriedigt. Auch hier ist weniger mehr, damit sie nicht zu früh

ihren Orgasmus bekommt und er sich mit einer Luftnummer begnügen muss.

Auch das ist aber noch nicht alles. Manche Paare sind so auf Sex fixiert, dass sie ständig nach neuen Spielarten suchen: ob im Swingerclub, in der Natur, mit Latex und Leder, Maske oder Peitsche. Man muss nur einmal aus Spaß einen Sexshop besuchen; da schlägt es einem die Sprache. Sexspielzeuge von der Nippel- oder Vagina-Klemme bis zum Super-Dildo zeigen einem, wozu Menschen in ihrer Lustbefriedigung fähig sind. Dabei fügen manche dem Partner gerne Schmerzen zu (Sadisten), während andere unendlich leidensfähig sind (Masochisten) – muss das beim Sex sein? Offensichtlich doch.

Dabei kommt überdeutlich ein menschlicher Ur-Instinkt zum Vorschein: nämlich über andere herrschen zu wollen.

Was sind aber nun wirklich sexuelle Störungen? Sex soll doch schön und angenehm sein – und er soll beide Beteiligte gleichsam auf den sexuellen Höhepunkt bringen. Die Krönung eines Orgasmus ist doch das gemeinsame Kommen.

Gut, das erste Mal tut immer weh, für den Mann wie für die Frau. Man verliert seine Jungfräulichkeit, was meistens bei der Frau auch mit Blut verbunden ist - manchmal auch für den Mann, wenn das Bändchen, mit dem die Vorhaut an der Eichel verbunden ist, reißt. Aber viele Menschen greifen lieber auf extreme Spielarten zurück, bevor sie Probleme in der Beziehung anerkennen. Und gerade Männer wollen ja superpotent erscheinen, was sich auch durch den richtigen Zeitpunkt zu kommen ausdrückt. So werden nicht selten gerade sexuelle

Störungen dazu benutzt, den Zeitpunkt genau zu bestimmen, nämlich genau dann – quasi auf Knopfdruck – zum Orgasmus zu kommen, wenn sie ihren Orgasmus bekommt.

Das aber setzt voraus, dass man auch fähig ist, den Höhepunkt der Frau richtig zu erkennen beziehungsweise vorausführend zu erraten, dass man ihre körperlichen Reaktionen genau bewertet. Sie müssen quasi in sie hineinhorchen können, körperliche Zuckungen und auch ihr Stöhnen deuten: Steht sie kurz vor dem Orgasmus? Muss ich jetzt Gas geben? Kann ich mich nun auch endlich auf meinen Höhepunkt vorbereiten? Hier liegt ein kleines Problem, weil sie meist ihren Orgasmus länger auslebt und er womöglich erste Freudenschreie fehlinterpretiert und dann selbst zum Endspurt ansetzt, wo sie gerade erst in die Startlöcher geht. Dazu gehört Erfahrung – und auch leider einige verpatzte Früh-Ergüsse. Auch im Sex ist der Meister noch nicht vom Himmel gefallen. Man kann behaupten, dass zum pünktlichen Kommen ein wenig Grips gehört, will man sich nicht nur mit seinem eigenen Lustgewinn begnügen. Es erfordert zumindest Körperbeherrschung und Einfallsreichtum – siehe der Trick mit der Steuererklärung.

Warum kommt er zu früh?

Das erste Date, Schmetterlinge im Bauch, die Liebe auf den ersten Blick, der Schuss des Lebens und so weiter. Man könnte die Liste der Gründe hier unendlich weiterführen. Sie finden Ihre Traumfrau und endlich haben Sie es geschafft, mit ihr auch den ersten Sex haben zu dürfen. Sie arbeiten ja auf nichts anderes hin, als Ihre Traumfrau ins

Bett zu bekommen. Selbst wenn Sie schon sexuelle Erfahrungen hinter sich haben, ist es doch etwas Besonderes, endlich die Traumfrau gefunden zu haben und sie dann auch noch rumzukriegen. Das kann selbst gesetzten Herren den Kopf vollends verdrehen.

Was machen wir nicht für Verrenkungen, um ihr zu gefallen und das zu bekommen, wonach wir wie die Hunde lechzen: Männer hungern sich in Windeseile zu Tode, um ihr zu imponieren; sie geben Unsummen für neue Klamotten und zum Aufpeppen ihres Äußeren auf; ja, sie machen sich regelrecht zum Affen, indem sie der Frau ihrer Träume nachspionieren, sie auf Schritt und Tritt beobachten. Und dann passiert das: Sie hyperventilieren quasi, wenn sie das erste Mal mit ihr ins Bett steigen und verschießen ihr Pulver zu früh, weil Sie einfach nur geil sind und sich nicht mehr unter Kontrolle haben. Das ist der Supergau schlechthin beim ersten Mal, ein absolutes No go, denn das kann's dann auch schon gewesen sein.

Wir kommen zu früh, weil wir zu sehr aufs erste Mal fixiert sind – das ist der Traum unseres Lebens. Anstatt auf Nachhaltigkeit zu setzen, nämlich auf langfristigen Lustgewinn, benehmen wir uns animalisch wie das kopulierende Kaninchen. Und zeigen damit, dass uns die Traumfrau als Ganzes zu wenig bedeutet, denn wir erliegen unseren Trieben, unseren niederen Instinkten, dem reinen alleinigen Lustgewinn.

Was sagt uns das? Stay cool, also kühlen Kopf bewahren. Die Frau kann noch so erstrebenswert sein, denken Sie immer daran, dass auch sie ihren Orgasmus haben möchte, denn sonst sind Sie nur eine Trophäe in ihrem Bett. Das wollen Sie doch nicht!

Neben diesen reinen allzu menschlichen Reaktionen kann hinter dem frühen Kommen aber auch eine **sexuelle Störung**, ja eine **Krankheit** stecken. Es gibt Menschen, die von Natur aus immer schon zu früh kommen; die sind leicht erregbar und auch ebenso leicht „abzukochen“. Ja, es gibt solche Typen, die schon ein Steilwandzelt in der Hose haben, wenn sie nur von weitem ihren vermeintlichen „Schuss“ sehen. Und die werden schon in der Hose feucht, weil sie auf geil programmiert sind. Das angeborene zu „frühe Kommen“ sollte erst einmal ernsthaft wahrgenommen und dann angegangen werden, denn sonst hat man wenig von einem erfüllten Sexualleben. Es kann genetisch bedingt sein, Angewohnheiten aus der pubertierenden Jugend oder aber auch neurotische Störungen als Ursache haben. Man kann das nämlich üben, seine Ejakulation hinauszuzögern.

Und dann gibt es noch die so genannten **Macho-Typen**, die aus ihrem Kulturkreis heraus sowieso schon im Mittelpunkt stehen. Das sind Südländer, Süd- und Lateinamerikaner, aber auch arabische und islamische Männer, wo bisweilen die Frau eine sehr unterdrückte Rolle spielt. Da schert es den Mann wenig, ob die Frau ihren Orgasmus bekommt, denn er steht ja im Mittelpunkt und ist der tolle Hengst.

Deshalb darf er auch ruhig zu früh kommen; es reicht ja, wenn er seinen Höhepunkt hatte. Aber auch hier werden die Frauen zunehmend selbstbewusster – und sind sehr empfänglich für Seitensprünge mit solchen Männern, die sich einfühlsam Zeit für sie nehmen.

Also, zu frühes Kommen muss nicht sein; arbeiten Sie daran. Sie haben am Ende mehr davon und spannend ist es obendrein, wenn beide gleichzeitig ihren Höhepunkt haben und gemeinsam die Ekstase

erleben. Wie schön ist es, wenn sich beide erschöpft in den Armen liegen!

Wie komme ich denn pünktlich auf den Punkt?

Nun haben wir gehört, dass Männer, die zu früh kommen, zu sehr auf den Sex fixiert sind, zu sehr von ihrer Traumfrau geblendet sind. Mit ihnen gehen buchstäblich wie einem pubertierenden Jungen die Pferde durch. Sie haben sich selbst nicht genug im Griff, sondern erliegen vorzeitig ihrer Lust – ja, sie sind zu gierig nach Orgasmus und können es nicht abwarten. Das ist wie das Experiment mit den kleinen Kindern, denen man ein Überraschungs-Ei vor die Nase legt, sie damit in einem Raum allein lässt und ihnen ein zweites verspricht, wenn sie es nicht öffnen und essen. Fast alle Kinder haben nach einer gewissen Zeit allein im Raum das Schoko-Ei verputzt. Oder stellen Sie mal einem Hund saftiges Futter vor die Nase und sagen ihm „Sitz“. Es muss schon ein gut trainierter Vierbeiner sein, wenn er hier nicht zufasst. Sie merken also: Wenn ich bei Mensch und Tier die Gier fördere, dauert es nicht lange, bis die Beherrschung verloren geht.

Es sind Instinkte, Triebe, die uns schwach werden lassen. Nur die Aussicht auf Höheres, auf mehr kann rational agierende Männer davon abhalten, zu früh ihr Pulver zu verschießen. Und man kann noch so beherrscht an den Sex rangehen, es kommt im Kopf der Punkt, wo sich Männer sagen: Jetzt ist mir alles egal, jetzt muss es raus, ich kann das Sperma nicht mehr in mir halten. Das sind die Momente zwischen Kopf und Bauch, die disziplinierte Typen normalerweise aushalten, und Sie

brauchen hier beim Sex verdammt noch mal viel Disziplin, was natürlich niemand wahrhaben will.

22 Tipps gegen zu frühes Kommen

Deshalb reden wir jetzt über die **gängigsten Methoden**, einen Fehlschuss zu verhindern bzw. den vorzeitigen Samenerguss zu stoppen:

1. Wie wir oben bereits mehrfach gelesen haben (Steuererklärung!), ist das Mittel der Wahl, nicht zu früh zu kommen, die **Ablenkung**. Lenken Sie sich ab mit solchen Dingen, die Sie nicht noch mehr aufputschen – also nicht an die sieben Jungfrauen im Himmel denken, die Sie wie kleine Engelchen umschwärmen und die Sie nacheinander befriedigen dürfen. Das fördert garantiert Ihren Schnellschuss.

Nein, denken Sie an banale Dinge: Machen Sie sich im Kopf einen Tagesplan; was ist im Büro noch zu organisieren? Oder ganz simpel: Rechnen Sie im Kopf immer schwieriger werdende Aufgaben, während Sie Sex haben und Ihre Frau/Freundin befriedigen. Das ist übrigens auch ein ganz probates Mittel, dem inneren Schweinehund beim Ausdauersport ein Schnippchen zu schlagen: nicht auf die Uhr schauen, dann werden die Beine schwer, sondern beim Kopfrechnen harte Nüsse knacken, dann vergeht die Zeit auf Fahrradergometer wie im Flug. So geht Trick siebzehn!

Und was da funktioniert, sollte doch auch gegen den vorzeitigen Samenerguss helfen. Da aber jeder Mensch verschieden ist, müssen Sie Ihren individuellen „Hinauszögerer“ finden. Manch einer spricht in Gedanken dann lieber Englisch, Spanisch oder Französisch, um seine Fremdsprachen weiter zu trainieren. Ein anderer denkt sich den Inhalt eines neuen Buches aus oder die nächste Newsletter-Kampagne für ein neues Produkt. Nehmen Sie Ihre Hobbies und Leidenschaften (Motorrad oder Briefmarken). Ablenken heißt das Thema, mit dem sie sich vom schnellen Lustgewinn wegkatapultieren können. Aber **Vorsicht:** Sich selbst abzulenken, darf nicht zum schlechten Sex führen. Sie sollen damit ja nur Ihren Orgasmus hinauszögern. Und dabei müssen Sie Ihrer Frau schon einen guten Sex bieten; sonst kommen Sie doch nur bei mäßigem Sex gemeinsam, und das wäre für alle Beteiligten fatal. Ganz schlimm ist es, wenn Sie im Kopf rechnen und Ihr Glied erschlafft dabei. Ablenken ist also gut, aber nicht alles. Sie müssen es selbst ausprobieren.

2. Sexualtherapeuten empfehlen, vor dem ersten Date kräftig zu **onanieren**. Ja, Sie haben richtig gelesen: Do it yourself, werden Sie zum Heimwerker! Damit nehmen Sie nämlich Druck raus und üben ein spätes Kommen. Wer es in dem Punkt besonders schwer hat und immer schon gleich beim Eindringen abspritzt, sollte sich sogar unmittelbar vor dem Date erst einmal selbst abkochen und befriedigen.

Das ist ein wirksames Mittel, nicht zu früh zu kommen. Und noch eins: Beim Onanieren haben Sie die Chance zu **trainieren:** ihren Orgasmus immer weiter hinauszögern, von zwei auf vier oder

fünf Minuten zum Beispiel. Legen Sie selbst Hand an sich, und Sie finden heraus, was Sie zu tun haben, um nicht zu früh zu kommen. Sie können zwischendurch weniger heftig masturbieren, mal die Eichel reiben, dann wieder die Vorhaut bearbeiten, ihre Hoden massieren: Finden Sie heraus, was Sie für den Sex mit Ihrer Flamme einsetzen können, wie Sie im entscheidenden Moment gegensteuern und Ihren Schuss so lange hinauszögern, bis auch sie kommt.

3. **Sie sind einfach zu nervös!** Akzeptieren Sie das. Sie setzen sich nämlich selbst zu sehr unter Druck. Das macht Sie noch nervöser – ein gefährlicher Kreislauf. Sie setzen sich zu hohe Ziele wie so oft im Leben; daraus resultiert Nervosität – und dann kommen Sie noch schneller. Einfach das ausblenden und sich nur auf die Partnerin konzentrieren. Da gibt es so viel zu beobachten: Wie reagiert sie, welche Laute gibt sie von sich, wie und wo zuckt ihr Körper, wie riecht sie? – und so weiter. Solche Gedanken bringen Sie weg vom Orgasmus und verhindern ein zu frühes Kommen. Hier lenken Sie sich mit einer speziellen Art ab, nicht an Lohnsteuererklärung denken, sondern sich auf das Schöne – auf sie konzentrieren. Das ist so spannend, da gibt es so viele Beobachtungen, die auch Sie selbst überraschen. Dabei können Sie so ganz nebenbei noch Ihren eigenen Körper, Ihre Hände als einen besonderen Stimulus einsetzen. Finden Sie dabei heraus, was Ihre Partnerin in Wallung bringt und zum Orgasmus treibt. Ist doch spannend – oder?

4. Gehen Sie **vor dem Sex** unbedingt **pinkeln**. Denn eine volle Blase unterstützt die vorzeitige Ejakulation. Sie haben nämlich plötzlich zweifachen Druck: Die Blase ist voll und schreit nach Entleerung und zieht damit das Sperma mit in den Schlamassel. Sie kommen zu früh, weil Sie mal müssen. Und das ist doch das Einfachste, was man verhindern kann.
5. Wenn Sie immer in der so genannten Missionarsstellung – sie unten, er oben – zu früh kommen, sollten Sie schleunigst mal über **andere Stellungen** nachdenken. Denn dann machen Sie es sich zu einfach. Seien Sie kreativ und probieren zum Beispiel mal das Liebesspiel von der Seite aus – hat auch den Vorteil, dass Sie dabei noch zusätzlich Ihre Hand zur Stimulation der Klitoris beispielsweise einsetzen können oder an ihren Brustwarzen spielen dürfen. Das ist auch eine gute Position, um die eigenen Triebe zu steuern. Und probieren Sie doch mal den perfekten Hüftschwung des King of Rock´n´ Roll, von Elvis also. Die klassische Bewegung ist doch Rein-raus, warum rotieren Sie nicht mal mit Ihrem Unterleib? Halten Sie dabei den Rest Ihres Körpers still. Ihre Partnerin wird es toll finden, wenn Sie in ihr herum rudern. So verlängern Sie Ihren gemeinsamen Sex – und natürlich Ihren eigenen Höhepunkt.
6. Beim richtigen und ausgiebigen **Vorspiel** haben Sie es in der Hand, sie auf den Höhepunkt zu treiben, ohne selbst das eigene Pulver zu verschießen. Erregen Sie Ihre Partnerin, ohne selbst in sie einzudringen. Das behalten Sie sich für den finalen Schuss auf. Als erfahrener Liebhaber bearbeiten Sie z.B. mit den Fingern ihren Kitzler so sehr, dass es sie auf den Höhepunkt treibt. Erst

dann setzen Sie richtig an und dringen in sie ein. Jetzt ist die Gefahr der vorzeitigen Ejakulation überschaubar, denn sie ist bereits weit erregter als Sie. So kommen Sie nach gutem Vorspiel gemeinsam.

7. Schon mal etwas vom **Koitus interruptus** gehört? Richtig: Sie **unterbrechen** (Verkehrs-Stopp oder Stopp-Start-Technik) einfach mittendrin, wenn Sie merken, dass Sie kurz vor der Ejakulation stehen – wird auch zur Schwangerschaftsverhütung praktiziert – den Penis schnell einmal rausziehen. Das erfordert aber, sich voll unter Kontrolle zu haben. So mancher zieht leider auch schon sein feuchtes Glied – zu spät – wieder raus. Man muss seinen kleinen Freund eben absolut kontrollieren können, um genau den richtigen Zeitpunkt zu erwischen und es nicht doch noch zum Schuss kommen zu lassen – Mann erliegt hier auch leicht mal wie ein Tier dem Instinkt. Für die Frau ist es natürlich wenig prickelnd, wenn Sie plötzlich mittendrin, wo es doch gerade so schön ist, Ihren „Schwanz“ einziehen. Da müssen Sie sich schon einen Ersatz einfallen lassen, etwa sie dann z.B. alternativ heftig oral zu befriedigen oder Ihre Hand einzusetzen und damit die Klitoris weiter zu stimulieren. Sie sehen also: Gar nicht so einfach, aber üben Sie auch hier erst mal beim Onanieren. Es ist und bleibt eine **Notlösung**.
8. Es gibt noch weitere kleine Tricks – zugegeben, sie sind auch nur Notlösungen und manchmal etwas schwierig zu praktizieren. Sie können beispielsweise an der **Peniswurzel kräftig drücken** oder unterhalb der **Eichel** – aber dafür müssen Sie ja den eigentlichen Sex unterbrechen. Fachleute nennen das die so

genannte **Squeeze-Technik**: Dabei wird der Penis aus der Scheide bei sich anbahnendem Kommen kurz herausgezogen und mit Daumen und Zeigefinger die Harnröhre (Gliedermitte) 15 Sekunden lang zusammengedrückt, sozusagen gequetscht (vom Englischen to squeeze=quetschen).

Doch Vorsicht: Es kann schmerzhaft sein, weshalb diese Technik zuvor mit einem Arzt unbedingt besprochen und erklärt werden sollte, möglichst auch den Partner dabei mit einbeziehen, sonst ist der plötzlich verwundert, wenn Sie mal für 15 Sekunden quasi weg sind. Das wird die Sexualpartnerin dann aushalten, geht es doch danach sofort weiter.

9. Anders verhält es sich mit dem **Damm** und den Hoden: Drücken Sie, während Sie Ihre Partnerin befriedigen, geschickt den Übergang zwischen Hoden und Po und nehmen so selbst Druck aus dem Samenleiter raus. Noch einfacher ist es, kräftig, aber langsam Ihre Hoden langziehen. Auch das lenkt Sie vom Samenerguss etwas ab. Auch eine Kombination aus Ablenkung und **Hoden-Stretching** kann sinnvoll sein. Und wie gesagt: Alles können Sie ja vorher mal im Selbstversuch beim Masturbieren probieren.
10. Viele Sexshops bieten allerlei **Mittelchen** an, um das finale Abspritzen hinauszuzögern. Meistens handelt es sich hierbei um **Cremes und Sprays**, die die Eichel ein wenig **betäuben** – aber dann haben Sie ja auch keinen Genuss mehr!

Sie wollen doch jeden Millimeter und jede Sekunde Ihres Orgasmus spüren. Betäubende Cremes auch aus der Apotheke

sowie entsprechend beschichtete Kondome verringern eine Reizung des Penis. Hand aufs Herz: Was bringt Ihnen das längere Stoßen, wenn Sie selbst davon nichts mehr spüren? Und gerade die frei verkäuflichen Mittel aus den Sexshops haben gerade zweifelhafte Wirkung. Hier wird in einem Schmuddel-Milieu mit der Angst der Menschen vor dem sexuellen Versagen Kasse gemacht.

Fazit: Alle diese Mittel sind eigentlich ungeeignet – Sie sollten stattdessen besser voll die Kontrolle über Ihren kleinen Freund gewinnen. Wie das geht?

11. **Hilf Dir selbst! Üben** Sie selbst beim **Onanieren**, indem Sie Ihren ganzen Penis stimulieren, nicht nur einzelne Teile, etwa die Eichel mit dem Daumen reiben oder den besonders sensiblen Eichelschaft und das Bändchen zwischen Penis und Vorhaut stimulieren. Wichtig ist es hier, eine ähnliche Situation zu erzeugen wie beim Sex mit Ihrer Frau. Sie müssen beim Üben den Samenerguss so lange wie möglich hinauszögern – probieren Sie es mal und erhöhen die Schlagzahl von Mal zu Mal: erst von zwei auf vier Minuten, dann vielleicht sogar auf fünf oder sechs Minuten.

Wichtig dabei ist: Keine stimulierenden Vorlagen benutzen, keine abartigen Phantasien wie Gruppensex oder ähnliches. Denken Sie nicht an ihre Brüste oder ihren Hintern. Völlig losgelöst von allen Gedanken konzentrieren Sie sich nur auf den verzögerten Erguss, auf Ihr bestes Stück; sie müssen es beherrschen, nicht Ihr Glied

Sie. Spüren Sie nur Ihre Empfindungen in Ihrem Unterleib und was mit Ihrem Penis vor sich geht. Versuchen Sie genau den Moment zu erkennen, wenn der Samen in den Harnleiter schießt.

Genau diesen Moment müssen Sie kontrollieren, mit Ihren Bewegungen aufhören, langsamer werden und verhindern, dass Sperma unkontrolliert raus spritzt, denn das wäre ja der Supergau, der vorzeitige Erguss. Sie müssen so lange üben, bis Sie es eine Viertelstunde lang schaffen, das Sperma bei sich zu halten. Zielvorgabe: Ein- bis zweimal onanieren, und das möglichst täglich.

12. Über den **Damm** haben wir schon gesprochen: Es ist der Teil vom **Penisende**, da wo er in den Körper hinein verschwindet, **bis zum Po-Ansatz** – meist eine buckelartige Wölbung. Es ist ein großer **Muskel**, mit dem Sie beispielsweise Ihren Urinstrahl unterbrechen können (der Muskel kann die Harnröhre abklemmen!). Nun müssen Sie beim Onanieren genau wahrnehmen, wie sich dieser Teil bei Ihnen verhält. Meistens nämlich nimmt dieser Muskel an Spannung zu, je mehr Sie kurz vor dem Orgasmus sind. Nun sollten Sie beim Onanieren versuchen, indem Sie sich auf diesen Teil konzentrieren, ihn zu lockern. Dabei hilft Ihnen auch die Vorstellung, diesen Muskel nach **unten zu drücken** oder ihn einfach **fallen zu lassen**.

13. Versuchen Sie es mal! Es gibt noch einen **anderen Trick**, den Sie kennen sollten: **Atmen Sie langsam** und ganz **tief in den Bauch** hinein, füllen Sie also nicht Ihre Lungenflügel, sondern blasen Sie Ihren Bauch auf (das sehen Sie förmlich). Meistens

atmen wir nämlich bei Erregung stoßweise flach und schnell in die Lungen hinein. Konzentrieren Sie sich also darauf, die Luft langsam und voluminös in den Unterleib zu leiten – das entkrampft den Damm-Muskel und nimmt den Druck aus dem Samen- beziehungsweise Harnleiter raus. So zögern Sie nämlich durch einfache Technik das vorzeitige Kommen hinaus – ein einfacher Trick, den Sie aber vorher im Selbstversuch üben müssen. So bereiten Sie sich nämlich auf einen erfüllten Sex mit Ihrer Partnerin vor. Ihr **Ziel** sollte es sein, bis zu **20 Minuten** Ihre Ejakulation bei anhaltender Reibung hinauszuzögern – wow! Wenn Sie das schaffen, haben Sie schon viel erreicht – aber noch nicht alles. Es folgt die **nächste Übung**: Das alles nun noch mal mit **Gleitmittel** und mit **beiden Händen**, denn wir wollen ja eine möglichst realistische Koitus-Situation schaffen. Sie müssen nämlich die Scheide einer Frau simulieren oder deren Mund. Dazu bietet die Sexindustrie idealerweise auch – in diesem Fall mal gute – **Hilfsmittel** an: Kleine Plastik- oder Silikonhelfer, mit dem Mann sein Glied annähernd ähnlich wie in einer Vagina in Stimmung bringen kann. Es sind Hilfsmittel, die man in der Hand hält und in die man den Penis einführt und dann rauf- und runter reibt. Ähnlich wie in einem bekannten amerikanischen Film. Da fragte nämlich ein pubertierender Jüngling seinen Kumpel, wie es sich denn anfühlt, wenn man in eine Frau eindringt. Die Antwort: wie warmer Apfelkuchen. Und dann erwischten die Eltern ihren Sohnmännchen in der Küche – seinen Schwanz in warmem Apfelkuchen haltend. Mega peinlich!

Aber so ähnlich müssen Sie sich die Kunststoff-Helfer vorstellen, die zusammen mit Gleitgel ein ähnliches Gefühl wie in der

feuchten Vagina einer Frau erzeugen. Und dann können Sie kräftig üben und Ihren Siedepunkt immer weiter nach hinten verlagern. Gedacht sind solche Spielzeuge eigentlich für einsame Männer, die entweder keine Frau mitbekommen haben oder zu schüchtern sind, eine anzusprechen. Das ist dann der etwas technisch verfeinerte Heimwerker-Handbetrieb – Do it yourself.

14. Zur **Zweier-Übung**. Denn nichts ist schöner als real mit einer Frau. Und eben da sollte man auch den Mut haben zu reden. Hier ist Reden wirklich Gold. Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin darüber, dass Sie bei ihr so erregt sind und zu schnell kommen. Wenn sie das nämlich weiß, ist ihre Erwartungshaltung gedämpft und sie wird nicht gleich enttäuscht sein. Begeben Sie sich also gemeinsam sozusagen ins Trainingslager.

Bitten Sie ruhig Ihre Frau, Partnerin oder Freundin, Ihnen dabei behilflich zu sein, auf den Punkt zu kommen, damit Sie Beide etwas davon haben. Sie merkt damit, dass Sie ernsthaft bemüht sind, auch sie ausreichend zu befriedigen und nicht nur Ihren eigenen Lustgewinn zu haben. Ihre Partnerin wäre mit der Zeit frustriert, wenn Sie ihr ständig mit vorzeitigem Orgasmus kommen. Sie packen das Problem gemeinsam an. Sie machen gemeinsam das, was wir oben schon bei der „Selbsthilfe“ gehört haben. Auch Ihre Frau muss den Körper des Mannes erst mal erforschen und wissen, wie sie Sie am besten stimuliert. Das sollten Sie ihr zeigen. Jetzt sind Sie der Fachmann und erklären ihr, was sie dazu alles anstellen kann. Das setzt Offenheit voraus.

Sagen Sie Ihr genau, wenn Sie im Begriff sind zu kommen und sie einen Gang runter schalten muss. Hier gilt das Gleiche wie bei Ihnen selbst: Wenn sie pausiert, brauchen Sie Ersatz – ob leidenschaftlicher Kuss, lecken oder Oralverkehr, hier kommt es darauf an, dass die Unterbrechung der orgasmischen Reizung aufgefangen wird und nach Ausgleich schreit. Dabei kann Sie den Part übernehmen und Ihren Damm bearbeiten, Sie wieder runterholen, damit es nicht zum Schnellschuss kommt. Sie kann auch Ihre Eichel zusammendrücken, an Ihren Hoden ziehen – alles, was wir oben schon im Selbstversuch gelesen haben. Nur dass es jetzt gemeinsam läuft. Und wenn Sie beide bereit für den gemeinsamen Orgasmus sind, dann bereiten Sie alles für den finalen Schuss vor: Spannen Sie Muskeln und Hintern an, stoßen Sie ausgiebig zu, damit auch sie zu Ihrem Höhepunkt kommt; jetzt dürfen Sie auch an extrem Erregendes, Geiles, absolut Scharfes denken.

Seien Sie sich aber darüber im Klaren: Die komplette Kontrolle über Ihr Kommen erreichen Sie erst nach Monaten, in denen Sie intensiv trainiert haben. Wenn Sie es aber im Griff haben, ist es umso schöner, weil Sie sich dann ganz auf Ihre Perle konzentrieren können, denn den kleinen Freund haben Sie ja jetzt im Griff. Ihre Frau wird Sie innig lieben, wenn Sie das Problem gelöst haben und sich ganz dem Sex ohne Pannen hingeben können.

15. Nun gibt es aber auch hartnäckige Fälle, man spricht dann von Nervenstörungen, die sich mit der Zeit so verfestigt haben, dass man immer zu früh kommt. Hier hilft nur ein offenes Gespräch

mit dem **Urologen** oder **Sexualtherapeuten**. Manchmal müssen beide zum Psychologen und eine Paartherapie absolvieren, denn es betrifft ja beide. Und bevor man sich wegen des zu frühen Kommens trennt, ist es sicher einen Versuch wert. Es gibt allerdings auch einen **genetisch bedingten frühzeitigen Samenerguss**, und der ist gar nicht mal so selten. Dagegen hilft leider kaum eine Psychotherapie. In solchen Fällen können Männer nur auf die oben schon beschriebenen Hilfsmittel zurückgreifen, die die Eichel betäuben und somit unempfindlicher und länger ausdauernd machen. Ein spezielles Problem haben **beschnittene** Männer; bei ihnen liegt die Eichel frei und ist von Natur aus schon sensibler und schwieriger zu stimulieren. Normalerweise erfüllt die Vorhaut diesen Part des Stimulus.

Beschnittene Männer brauchen die Hand und Feuchtigkeit beziehungsweise die feuchte Vagina. Auch hier kann es aber Probleme geben. Es gibt manche **Frauen**, die **nicht ausreichend feucht** werden. In diesen Fällen muss spezielle, für den Geschlechtsverkehr geeignete **Gleitcreme** eingesetzt werden. Beschnittene Männer können sich auch damit helfen, dass sie neben dem Betäubungsspray ein **Kondom** überziehen. Übrigens gibt es auch spezielle Kondome mit betäubender Beschichtung. Aber generell sind natürlich bei sogenannten Cut-Typen andere Techniken gefragt, denn beschnitten hat man schon einen sensibleren Penis. So mancher, der es quasi von Geburt an nicht gewohnt ist, weil er sich vielleicht spät hat noch beschneiden lassen, wird mit seinem Glied sogar in der Unterwäsche Probleme haben, weil der Stoff ständig an der offen liegenden Eichel scheuert und sie erregt.

16. Bestimmte **Antidepressiva** können nach wissenschaftlicher Meinung auch hilfreich in der Therapie eines frühzeitigen Kommens hilfreich sein. Solche, die das Serotonin im Körper beeinflussen, können zwar helfen, den Erguss zu verzögern, haben aber auch teils heftige Nebenwirkungen, weshalb Betroffene sie schnell wieder absetzen. Der Neurotransmitter Serotonin ist ein Gewebe-Hormon. Man findet es unter anderem im zentralen Nervensystem, in unserem Herz-Kreislaufsystem und Blut zum Beispiel. Serotonin wirkt auf den Blutdruck und reguliert die Spannung der Blutgefäße. Wichtig ist seine Wirkung im zentralen Nervensystem, wo es Signale weiterleitet. So kann Serotonin den Erregungszustand abkühlen und einen vorzeitigen Erguss nach hinten schieben. Den Einsatz solcher Mittel unbedingt vorher mit dem Arzt absprechen!
17. Es gibt gegen das ernste Problem der vorzeitigen Ejakulation seit kurzem eine so genannte „**Pille für den Mann**“. Der Wirkstoff Dapoxetin hat nachgewiesenermaßen den Zeitpunkt des Samenergusses um das Drei- bis Vierfache verlängert. Die Pille hat einen entscheidenden Vorteil: Sie wird sozusagen situativ eingesetzt, also wenn ich Bock auf Sex habe und diesen auch praktiziere – etwa ein bis zwei Stunden vor dem Akt. Allerdings kostet ein Schuss etwa 14 Euro, ist also relativ teuer (wie auch Viagra); die Kassen bezahlen das nicht, weil es nicht zum anerkannten Leistungskatalog des Gesundheitswesens gehört. Auch bei solchen Helfern bitte zuvor mit dem Hausarzt reden!
18. **Mit dem Rauchen aufhören!** Ja Nikotin und Sex hängen zusammen. Ein in die Jahre gekommener Mann hat seinen

Urologen um ein Rezept für Viagra, weil kaum noch einen hoch bekam. Der Arzt fragte ihn, ob er raucht. Ja! „Wenn Sie mit dem Rauchen aufgehört haben, dann melden Sie sich wieder! – bekam der Verblüffte zur Antwort. Ja, da ist wirklich was dran, und wer qualmend keinen mehr hoch bekommt, hat natürlich auch Probleme mit dem Kommen. Hier besteht ein Zusammenhang: Man kann auch zu früh ejakulieren, wenn man zu viel qualmt.

19. **Programmieren Sie sich mental neu:** Wie war das noch in der Pubertät? Sie haben Ihren kleinen Freund entdeckt und vor allem erkundet, was Sie damit so anfangen können. „Onanieren macht dumm“, hat man den Jungs früher eingeredet. Die Selbstbefriedigung war negativ belegt.

Uns sagte mal ein Lehrer im Internat: „Man riecht das, wenn jemand masturbiert.“ Was meinen Sie, wie das so manchem die Röte ins Gesicht trieb und wie sich der Umsatz billigen Parfüms in der Nähe vervielfachte? Man hat sich heimlich unter Zeitdruck befriedigt – es durfte einen ja niemand ertappen. Wie peinlich wäre das gewesen. Heute geht man gottlob offener damit um, wie so manche witzigen Sketche beweisen, zum Beispiel die verständnisvolle Mutter, die in einer Fernseh-Serie ihren Filius beim Onanieren unter der Bettdecke erwischt und ihm eine Küchenrolle bringt.

Aber aus dem vermeintlich Verbotenen, dem heimlichen Onanieren unter Zeitdruck hat sich ein Sexualverhalten entwickelt, das zum schnellen Quicky animiert. Und was man sich da einmal angewöhnt hat, sollte erst mal wieder aus dem Kopf

raus. Sie müssen sich in einem wichtigen Punkt mental gehörig umprogrammieren. Denn Sex und Samenerguss läuft vor allem im Kopf ab. Sie haben aus der Not das schnelle „Abspritzen“ praktiziert, das Sie nun wieder umpolen müssen – in lang anhaltenden echten Genuss. Das ist gar nicht so einfach.

Nehmen Sie hier vielleicht auch die Mittel der Autosuggestion zur Hilfe. Denn man kann sein Unterbewusstsein umprogrammieren und ihm neue Befehle (Genüsse) einreden. Das erfordert Aufwand und Anstrengung. Sie brauchen Zeit, künftig wieder später kommen zu können. Das ist so ähnlich wie wenn jemand mit dem Rauchen aufhören will. Positive Formeln und Sätze unterstützen seine Absicht: „Ich fühle mich wohl – auch ohne Zigaretten“ oder „Es macht mir nichts mehr aus, kein Nikotin zu konsumieren“ oder „Es geht mir wesentlich besser, ich genieße das Leben, ich brauche kein Nikotin mehr“. So ähnlich können Sie sich selbst einreden, nicht zu früh zu kommen: „Ich genieße den Sex mit meiner Frau in vollen Zügen“ – oder „Es tut mir gut, langen ausgiebigen Sex zu haben“ oder „Den Orgasmus bewahre ich mir für den Schluss auf und ich will möglichst lange etwas von dem geilen Erlebnis haben“. Zusammen mit den anderen mechanischen Tricks könnten Sie Ihr altes hektisches Orgasmus-Leben umpolen zu einem langen Hinauszögern der Ejakulation. Die Mühe lohnt sich, denn wenn Sie dann einmal Ihr Ziel erreicht haben, brauchen Sie und Ihre Partnerin keine Angst mehr zu haben, dass der gemeinsame Orgasmus danebengeht. Sie können sich dann ganz Ihrer Partnerin widmen.

20. **Phantasien:** Sex spielt sich bekanntlich im Kopf ab. Eingangs haben wir bereits gehört, wie sich Menschen beim Sex über Phantasien beflügeln und so ihr zu frühes Kommen hinauszögern. Genau so können Sie neue Phantasien beim Sex mit Ihrer eigenen Partnerin entwickeln, beispielsweise indem Sie sich vorstellen, mit ihr am Strand möglichst ausgiebigen Geschlechtsverkehr zu haben, im Wald auf einer Lichtung zu liegen und andere zuschauen zu lassen. Allein diese Vorstellung fordert Ihnen ja schon ab, dass Sie lange durchhalten und alles geben müssen.

Oder Sie sind in Ihren Vorstellungen mit der Partnerin in einem Swinger-Club, verabreden sich zum Gruppensex. Das wollen Sie doch möglichst lange genießen – oder? Also lassen Sie sich etwas einfallen, denn gerade der Sex regt zu Phantasien an. Jedes Individuum hat andere Vorstellungen beim Sex, so sollten Sie auch das raussuchen, was zu Ihnen passt. Und wenn es dazu noch ein probates Mittel ist, seinen finalen Schuss hinauszuzögern, na bitte.

21. **Stay cool:** Bleiben Sie gelassen und nicht verkrampft. Wer angespannt ins Bett geht, steht unter Erfolgsdruck. Nein, Sex ist die schönste und coolste Sache der Welt. Wer davor immer angespannt ist, sollte ein paar **Entspannungsübungen** machen, etwa die einfache und überall anzuwendende progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.

Die geht so: Das Prinzip beruht auf Anspannung und Entspannung, Beispiel: Ballen Sie ganz fest für rund fünf

Sekunden Ihre Hände zu Fäusten und lassen dann los, lassen sich komplett fallen, entspannen total. Sie merken, wie es in Ihnen fließt, alles leichter wird. Diese Übungen können Sie mit fast jedem Körperteil durchführen: mit der Stirn, den Augen, der Nase, den Füßen, Beinen, Armen, dem Bauch und so weiter. Sie müssen immer einen bestimmten Teil muskulös extrem anspannen – und dann wieder loslassen. Danach gehen Sie völlig losgelöst zum Sex über.

Das kann auch mit **pflanzlichen Mitteln** wie Kräutertees, Duftkerzen, Räucherstäbchen und Entspannungsmusik gehen. Auch eine gesunde Ernährung ist nicht verkehrt – und vor dem Sex nicht üppig essen, denn ein voller Bauch studiert nicht nur gern, sondern macht auch keinen guten Sex. All diese Dinge können ein zu frühes Kommen flankierend hinauszögern.

22. **Kegelübung oder PC-Training:** Was sich jetzt etwas merkwürdig anhört (Was hat ein PC mit zu frühem Kommen zu tun?), löst sich schnell auf. Kegel ist ein amerikanischer Urologe, der ein ganz bestimmtes Training entwickelt hat, mit dem die Muskeln im Beckenboden gestärkt werden. Diese Muskeln dienen bei Männern dazu, seinen Penis zu kontrollieren und zu steuern. Deshalb wird jedem Mann, der keinen mehr hochkriegt, zuerst Beckenboden-Gymnastik empfohlen, bevor man zur blauen Pille für standfeste Erlebnisse greift, die ja auch gerade bei älteren Männern nicht ungefährlich sind (Herzprobleme).

Weil der Beckenboden-Muskel im lateinischen Fachbegriff *Musculus Pubbococcygeus* heißt, nennt man ihn auch PC-Muskel

und davon abgeleitet dann das PC-Training – hat also nichts mit Computern zu tun. Man weiß heute, dass ein trainierter PC-Muskel sehr gut vorzeitige Ejakulation hinauszögern kann. Kontrollieren Sie nämlich Ihren Beckenbodenmuskel, verhindern Sie garantiert ein zu schnelles Kommen. Grundsätzlich muss man zwei Muskeln unterscheiden. Wir haben oben schon gehört, dass der Dammmuskel in der Lage ist, den Urinstrahl zu stoppen; außerdem können Sie mit diesem Muskel nach dem Urinieren mit Hilfe dieses Muskels auch noch den letzten Tropfen aus Ihrem Harnleiter herauspressen.

Ein zweiter Muskel ist der Schließmuskel am Gesäß. Hierzu gibt es ebenfalls eine spezielle Übung. Mit dem Muskel erreichen Sie beispielsweise, dass Sie, wenn Sie mal dringend müssen, Ihre Po-Backen zusammenpressen und so den Stuhl einhalten. Das Training beruht nun darauf, täglich zweimal jeweils für rund zwei Minuten zu üben, indem Sie die entsprechenden Muskeln rund zwanzigmal zusammenziehen und wieder loslassen – ähnlich wie bei den Jacobson-Übungen: **Anspannung und Entspannung** – so stärken Sie diese Muskeln.

Wichtig: Nur die angesprochenen Muskelpartien müssen arbeiten, alles andere bleibt unberührt wie Beine, Bauch, Arme oder Hände. Erst wenn Sie die Grundübung voll beherrschen, können Sie das Programm auf 40 Kontraktionen **steigern**. Nehmen Sie sich dabei nicht zu viel auf einmal vor – so etwas dauert Wochen. Und geben Sie nicht vorzeitig auf, achten Sie auf konsequente Regelmäßigkeit. Jetzt geht es noch einen Schritt weiter: Sobald Sie vierzig Übungen hinbekommen, verschärfen Sie jede einzelne

Kontraktion so sehr, dass Sie sie bis zu vier Sekunden lang anhalten – dann langsam loslassen, völlig entspannen, als ob sich jetzt alles bei Ihnen öffnet – Penis und After, als ob Sie gleichzeitig urinieren würden und Ihren Stuhlgang haben. Und so geht das Programm weiter wie oben; erst 20 Übungen und dann auf 40 steigern. Sie sollten schon mindestens einen Monat lang üben. Verlangen Sie sich nicht selbst vorzeitige Erfolge beim Sex ab. Sie werden erleben, dass diese Übung wie Ihre tägliche Nahrungsaufnahme in Fleisch und Blut übergeht.

Das Geniale: Die Übungen können Sie überall und zu jeder Zeit im Bus, am Arbeitsplatz, beim Fernsehen, im Kaufhaus und wo auch immer durchführen, ohne dass es jemand bemerkt. Man kann ja Ihre Sehnsucht nach ausdauerndem Liebesleben verstehen, aber vermeiden Sie unbedingt bei den Übungen, dass sich Ihre Beckenbodenmuskeln schmerzhaft verspannen. Aber beim Üben bleibt es nicht. Wenn Sie Sex haben, können Sie beispielsweise kurz vor dem Kommen „kegeln“. So nimmt durch Anspannung der Muskeln der Druck zum Schnellschuss ab. Allerdings gibt es auch Männer, die bei Anspannung noch schneller kommen – leider. Die müssen dann mehr auf den Entspannungspart setzen und sich darauf konzentrieren, dass ihre Beckenbodenmuskeln erschlaffen. Grundsätzlich gilt: Wer die Muskeln, die für die Sexualsteuerung wichtig sind, im Griff hat, der hat mehr vom gemeinsamen Sex.

Schlusswort

Sie haben nun so viele Dinge erfahren, die Sie bisher von Ihrem eigenen Körper noch nicht kannten. Lernen Sie also Ihr Sexualleben so richtig kennen und holen viel mehr aus Ihrem Orgasmus raus.

Nichts ist schöner, als gemeinsam zu kommen. Was wäre, wenn Sie vorzeitig zum Samenerguss kommen und Ihre Partnerin liegt unbefriedigt neben Ihnen? Das ist nicht mal ein halber Orgasmus, nein: Sie haben ein echtes Problem, weil Sie Ihre Frau nicht mehr zum Orgasmus treiben können. Deshalb lohnt es sich, ein wenig erfinderisch zu sein und den Höhepunkt zu trainieren.

Spannen Sie Ihre Partnerin ruhig dabei ein, aber vielleicht haben Sie auch eine verständnisvolle Freundin, die das Thema selbst anspricht. Sie sind ein Paar, selbst wenn nur just for fun, so gehen Sie auch den Orgasmus gemeinsam an. Sie wollen doch beide gleich viel Lustbefriedigung erfahren, und das geht nur, wenn Sie gemeinsam pünktlich kommen.

Viel Erfolg!