länger durchhalten



so machen es die großen

Stars der Sex-Branche

Inhaltsverzeichnis

Länger durchhalten – so machen es die großen Stars der Sex-Branche 3

Du kannst viel länger – hier wirst du erfahren, wie einfach das umgesetzt werden kann 3

Wieso können Pornostars ständig und ewig lange, ohne zu kommen? 3

Sexueller Leistungsdruck durch verschiedene Medien 3

Die Geheimwaffe, die dich zum standfesten Lover machen wird! 4

Das Geheimnis der Pornostars – ein gut trainierter PC-Muskel 4

Viel Rauch um Nichts – tonnenweise Nonsens zum Thema 4

Der PC-Muskel – keine Ahnung, was das ist? 4

Der PC-Muskel: Das ist er und dafür brauchst du ihn 5

Erfahre, was die Nutzung des PC Muskels so fantastisch für dich macht 5

Ein kleiner Wermutstropfen bleibt – wo gehobelt wird, da fallen Späne 6

So muss der PC-Muskel eingesetzt werden, um im Bett länger zu können 6

Bleibe hart – genieße die Möglichkeiten, die dir gegeben werden 6

Stimulation beenden und zeitgleich den PC-Muskel anspannen 7

Den richtigen Zeitpunkt zur Intervention herausfinden 8

Maßnahme zur praktischen Übung des richtigen Timings 8

Du benötigst eine starke Muskulatur, um die Ejakulation zu verhindern 8

So trainiert man den PC-Muskel effektiv 9

Viele Wege führen zum Ziel – variiere die Übungen 9

Viel hilft nicht immer viel – Vorsicht vor dem Übertraining 10

Weitere Maßnahmen, die für dich von großer Wichtigkeit sind 10

Muskeltraining ohne den Gang zum Fitnessstudio 10

Erschaffe dir deine Übungsroutine: Verknüpfe die Übungen mit alltäglich wiederkehrenden Handlunge 11

Zusätzliche Faktoren, die deinen Erfolg beim PC Muskeltraining beeinflussen 11

So kannst du deiner Sexualpartnerin dein „Training“ schmackhaft machen 12

Nutze dein erworbenes Wissen und werde zum ausdauernden Liebhaber 12

Länger durchhalten - so machen es die großen Stars der Sex-Branche

Dieser Leitfaden ist für all jene Männer gedacht, die durch mangelnde Standfestigkeit beim Sex kein erfülltes Sexleben haben können. Zu diesem Zweck wird dieser Ratgeber auch offenlegen, wie die großen Stars der Pornoszene es schaffen, anscheinend unbegrenzt „zu können". Mit diesem Mythos soll nun Schluss gemacht werden. Du wirst eingeweiht in deren Tricks, erhältst Tipps zu Möglichkeiten, die du selbst umsetzen kannst und außerdem erfährst du, warum so viele Männer Probleme mit ihrer Erektion haben.

Du kannst viel länger - hier wirst du erfahren, wie einfach das umgesetzt werden kann

Bevor wir nun in das Kernthema einsteigen, solltest du noch ein paar grundlegende Dinge erfahren, die dir helfen sollen, den Inhalt leichter zu erschließen. Im weiteren Verlauf dieses Ratgebers verzichten wir auf die üblichen Floskeln und Höflichkeiten – du willst endlich länger können, wir wollen dir dabei unter die Arme greifen. Packen wir es also an!

Wieso können Pornostars ständig und ewig lange, ohne zu kommen?

In jedem Porno, egal ob drittklassig oder premium, wird vermittelt, dass die männlichen Akteure quasi immer und zu jeder Zeit können. Und nicht nur das: Es scheint fast so, als könnten sie über einen unbegrenzten Zeitraum hinweg ihre Erektion aufrechterhalten. Du kannst beruhigt sein, denn auch sie können das nicht. Du musst dir vor Augen halten, dass es sich dabei um Filme handelt, die extrem zusammengeschnitten werden. Was so aussieht, als würde der Mann über eine halbe Stunde lang ununterbrochen können, ist in der Regel nicht wirklich so. Männliche Pornostars sind weder Maschinen noch sind sie besonders durch die Natur gesegnet. Eine lange andauernde Erektion kann jeder Mann lernen.

Sexueller Leistungsdruck durch verschiedene Medien

Der größte Feind der männlichen Erektion ist das überzogene Männerbild, das ständig über die verschiedensten Medien suggeriert wird. Überall gibt es nur Männer im Stil des wilden Outlaw oder des erfolgreichen Geschäftsmannes mit blendend weißen Zähnen, denen die wunderschönen Frauen nur so zufliegen. Das erzeugt, ob bewusst oder unbewusst ist hierbei zweitrangig, das Gefühl, mit diesen Werbefiguren konkurrieren zu müssen. In Verbindung mit der übertriebenen Sexualisierung in allen Bereichen entsteht extrem häufig der Eindruck, die gesehenen „Hengste" wären der normale Durchschnitt. Du musst dir darüber klar werden, dass es keine echte Konkurrenz gibt. Setze dich nicht selbst unter Druck und versuche nicht, vermeintlich potenteren Männern nachzueifern. Durch diesen Druck sorgst du nämlich selbst dafür, dass die Erektion nicht stabil bleibt.

Nach diesem kurzen Exkurs zum Bereich Leistungsdruck kehren wir jetzt wieder zurück zum eigentlichen Thema: Wie du es schaffen kannst, viel länger als bisher zu können. Je nach Konstitution, die du bereits mitbringst, dauert es bis zu den ersten messbaren Ergebnissen unterschiedlich lange. Du kannst dir aber sicher sein, dass es funktioniert. Wenn du diesen Ratgeber bis zum Ende gelesen hast, wirst du Vieles klarer sehen. Du bekommst die Kontrolle über deine Erektion und lernst, wie du nicht nur 5 oder 10 Minuten lang kannst, sondern 20, 30, 60 Minuten oder auch noch länger. Du bestimmst, wie lange du dann kannst. Deine künftigen Sexpartnerinnen werden begeistert sein, denn mit der Standfestigkeit, die du im Laufe der Zeit erreichen wirst, kannst du deine Partnerin von Orgasmus zu Orgasmus jagen. Du wirst, wenn du die nachfolgenden Kapitel intensiv studierst und dich an die empfohlenen Maßnahmen hältst, zum sexuellen Hengst werden, dessen One-Night-Stands morgens noch zum Frühstück bleiben möchten.

Die Geheimwaffe, die dich zum standfesten Lover machen wird!

Wie bereits erwähnt, bekommst du mit diesem Ratgeber das Mittel in die Hand, um aktiv und vor allem effektiv gegen den vorzeitigen Samenerguss angehen zu können. Sinnfreies Geschwafel ist auf ein Mindestmaß beschränkt, um die Verständlichkeit zu wahren, ohne dich als Leser zu langweilen. Du erhältst alle Informationen, die du benötigst, um deine Zielsetzung erreichen zu können.

Das Geheimnis der Pornostars - ein gut trainierter PC-Muskel

Möglicherweise hast du bereits von diesem PC-Muskel gelesen bzw. gehört. Diesen Muskel gibt es tatsächlich und er ist sehr wichtig für die Kontrolle deiner Erektion. Was auch immer du darüber schon zu wissen glaubst: Du kannst dir sicher sein, dass du noch nicht alles über den PC-Muskel weißt. Wenn du jetzt aussteigst, verpasst du den Zug in Richtung Standfestigkeit. Stelle dir selbst folgende Frage:

> „Halte ich länger als 30 Minuten durch im Bett oder nicht?“

Wenn du diese Frage mit Nein beantwortest, weißt du nicht wirklich viel über den PC-Muskel. Aber keine Sorge, dieser Ratgeber wurde geschaffen, um dich auf den richtigen Weg zu bringen. Wichtig ist vor allem, dass du ehrlich dir selbst gegenüber bist. Hättest du nämlich keine Probleme mit deinem Durchhaltevermögen im Bett, würdest du diesen Ratgeber nicht lesen. Sei nicht verärgert über diese direkte Ansage – es soll nur klargestellt sein, dass es hier um ein wichtiges Thema geht, das sehr viel mit einem guten Lebensgefühl zu tun hat.

Viel Rauch um Nichts - tonnenweise Nonsens zum Thema

Dir ist sicherlich auch schon aufgefallen, dass das Thema „vorzeitiger Samenerguss“ in vielen Foren, auf diversen Webseiten und als „freie Ratgeber“ viel unnützes Zeug verbreitet wird. Auch der PC-Muskel ist ein oft angesprochenes Thema. Leider wird viel zu oft zu viel Unsinn darüber verbreitet. Es ist also nicht dein Fehler, wenn du bislang nur Nonsens zum Thema in die Hand bekommen hast. Darüber hinausgehend musst du wissen, dass es zum Thema PC Muskel einige Feinheiten zu beachten gilt. Wenn du mit dem Training beginnst, musst du unbedingt darauf achten, die Übungen sauber durchzuführen. Falsches Training könnte unter gewissen Umständen dein Problem noch ein wenig verschlimmern. Damit das nicht passiert, hast du diesen Ratgeber bekommen – denn dir soll bei diesem delikaten Problem geholfen werden.

Der PC-Muskel - keine Ahnung, was das ist?

Lass uns zunächst einmal davon ausgehen, dass du noch keine Ahnung davon hast, was der PC-Muskel ist und warum standfeste Männer sich bewusst um diesen Muskel gekümmert haben. Damit du und andere Leser auf dem gleichen Kenntnisstand sind, werden auch immer wieder allgemeine Informationen einfließen.

Der PC-Muskel: Das ist er und dafür brauchst du ihn

Der Begriff „PC Muskel“ steht als eingedeutschte Kurzbezeichnung für den lateinischen Begriff “Pubococcygeus musculus“. Dieser Muskel funktioniert genau wie alle anderen Muskeln im Körper auch: Er kann angespannt und entspannt werden. Lass uns kurz einen Blick auf die wissenschaftlichen Erkenntnisse im Zusammenhang mit dem PC-Muskel werfen. Es gibt durchaus Meinungen, die behaupten, es wäre nicht der PC-Muskel, sondern der sogenannte „BC Muskel“. Diese Abkürzung steht ebenfalls für einen lateinischen Begriff, nämlich „Bulbospongiosus musculus“. Wir könnten nun durchaus eine fachliche Debatte führen, welcher der beiden genannten Muskeln für dein längeres Durchhaltevermögen verantwortlich ist. Das lassen wir aber, denn dafür ist unsere und deine Zeit einfach zu schade, denn dir soll geholfen werden – eine Aufarbeitung dieser wissenschaftlichen Aspekte wird das nicht erledigen, deshalb lassen wir es einfach und beschränken uns auf die zielgerichtete Hilfe.

Du musst Folgendes wissen: Der PC-Muskel, von dem du nun schon mehrfach gelesen hast, liegt im gleichen Bereich wie der genannte BC-Muskel. Der Einfachheit halber widmen wir uns dem PC-Muskel, auch wenn damit dann beide Muskeln bedient werden. Da beide Muskeln sowieso sehr ähnlich sind, brauchen wir uns nicht mit derartig kleingeistigen Überlegungen aufzuhalten. Jetzt kommt eine für dich sehr wichtige Information:

> “ Finde heraus, wo dein PC-Muskel sitzt und wie du ihn bewusst steuern kannst.

Bevor du den PC-Muskel aktiv, und damit zum Vorteil für deine sexuelle Standfestigkeit nutzen kannst, musst du dir erst einmal bewusst machen, wie du ihn findest und nach deinem Willen an- und entspannen kannst. Auch hier ist die Lösung der Aufgabe sehr einfach: wenn du die nächsten Male auf die Toilette gehst, um zu urinieren, dann unterbrich deinen Harnstrahl. Genau diese Funktion hat der PC-Muskel. Er ist unter anderem dafür da, ein ungewolltes Urinieren (z. B. in der Nacht) zu verhindern. Du kannst ihn aber auch bewusst steuern – und genau das ist der Ansatz, den wir ab nun gemeinsam verfolgen werden.

Wenn du den Urinstrahl unterbrichst, darfst du natürlich nicht die Finger verwenden, um den Durchfluss der Harnröhre zu unterbinden. Es ist wichtig, dass du die Muskulatur im Beckenboden dafür nutzt. Damit du auch weißt, warum das so wichtig ist, hier noch eine kurze Erklärung: Mit dem gleichen Muskel, mit dem du deinen Harndrang blockieren kannst, wird auch die Ejakulation gezielt gesteuert. Ziemlich klasse, was?

Erfahre, was die Nutzung des PC Muskels so fantastisch für dich macht

Das eigentlich Geniale, das die Nutzung des PC Muskels für dich so interessant macht, ist die Fähigkeit, deine Ejakulation zu stoppen, bevor es zu spät ist. Wenn du es durch Übung schaffst, deinen viel zu frühen Samenerguss zu stoppen, kannst du nach erfolgreicher Unterbrechung gute 5-10 Minuten weiter Sex haben, ohne dass du dich permanent damit beschäftigen musst. Und dann, wenn der nächste Orgasmus folgen würde, kannst du diesen erneut mit dem PC-Muskel unterbinden. Du kannst diesen Vorgang beliebig oft wiederholen – so lange, bis du deinen Orgasmus zulassen willst. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass du und deine Sexpartnerin so lange Spaß haben könnt, wie du es möchtest.

Du wirst nicht mehr beschämt zu Boden schauen müssen, weil du viel zu früh gekommen bist. Wenn du also diesem Ratgeber und seinen vielen Tipps eine Chance gibst, kannst du zu einem echten Tier im Bett werden.

Ein kleiner Wermutstropfen bleibt - wo gehobelt wird, da fallen Späne

Auch wenn du es bereits schaffst, deinen Urinstrahl willentlich zum Erliegen kommen zu lassen, heißt das noch lange nicht, dass du das auch direkt mit der Orgasmusverzögerung hinbekommst. Wirf nun aber nicht gleich die Flinte ins Korn – wir sind ja schließlich hier, um gemeinsam mit dir zum gewünschten Ziel zu gelangen. Klären wir doch kurz die Frage, warum das Unterbrechen des Urinstrahls deutlich leichter fällt, als die Ejakulation zu verhindern.

Den Urinstrahl stoppen

Der Urinstrahl kann bewusst gestoppt werden, ohne dafür mit der Hand die Harnröhre zudrücken zu müssen. Dafür nutzt man, wie du bereits weißt, den PC-Muskel. Der Urinstrahl kommt, anders als das Ejakulat, mit deutlich weniger Druck aus dem Körper geschossen.

Die Ejakulation aufhalten

Um deine Ejakulation aufzuhalten, genügt der allgemein genutzte PC-Muskel nicht. Das Ejakulat schießt mit deutlich höherem Druck aus dem Körper als der Urin. Um also das Ejakulat genauso aufhalten zu können, wie du es mit dem Urinstrahl machst, muss der PC-Muskel bewusst trainiert werden. Er reagiert wie jeder andere Muskel im Körper auch auf Trainingsreize und kann dementsprechend gekräftigt und zum Wachstum angeregt werden.

> **Das halte dir immer vor Augen:**
> Um den Samenerguss zu unterbinden, brauchst du bedeutend mehr Energie, innere Stärke, Erfahrung und das richtige Timing.

So muss der PC-Muskel eingesetzt werden, um im Bett länger zu können

Mittlerweile solltest du ein grobes Grundverständnis über die Funktionsweise und den Nutzen des PC Muskels haben. Jetzt folgt eine weitere Information, die nur echte Profis wirklich gut kennen. Jeder normale Mann hat seinen Orgasmus zeitgleich mit dem Samenerguss. Die Erregung steigt kontinuierlich an und mündet in der Erregungsspitze, die den Samenerguss zur Folge hat. Die Samenflüssigkeit passiert auf dem Weg in die Freiheit auch den Bereich, für den der PC-Muskel verantwortlich ist. Wenn du deinen PC-Muskel vernünftig trainierst, kannst du, das richtige Timing vorausgesetzt, die Passage der Samenflüssigkeit blockieren. Vielleicht interessiert es sich, dass du mit genügend Erfahrung in der Lage sein wirst, sogar einen oder mehrere Orgasmen zu erleben, ohne dabei einen Samenerguss zu haben.

Bleibe hart - genieße die Möglichkeiten, die dir gegeben werde

Dir wurde eben schon gesagt, was mit einem guten Training für dich möglich sein wird. Du wirst in die Lage versetzt, eine dauerhafte Erektion zu halten, ohne Angst vor einem vorzeitigen Orgasmus haben zu müssen. Diese Schwäche wird dir durch das PC Muskel Training genommen. Es ist nicht ganz einfach zu beschreiben, wie groß die Vorteile für dich sind. Es ist wesentlich besser, diese Erfahrung selbst zu machen. Du kannst dir deine Standfestigkeit aber vorstellen, wenn du ein paar Beispiele liest:

- *Stell dir einfach mal vor, du kannst so hart und schnell zustoßen, wie du möchtest, ohne dich um einen zu frühen Samenerguss sorgen zu müssen.*
- *Stell dir vor, du kannst die Geschwindigkeit und Intensität beim Sex, ohne Furcht vor dem zu früh eintretenden Orgasmus, selbst bestimmen.*
- *Stell dir vor, dass du so lange Sex haben kannst, wie du möchtest. Keine Sorge wegen des verfrühten Samenergusses, denn der gehört dann der Vergangenheit an.*

Wenn du zu den vielen Männern gehörst, die es noch nie oder nur ganz selten geschafft haben, länger im Bett durchzuhalten, wirst du von dieser genialen Erfahrung unheimlich profitieren. Auch wir als Ersteller dieses Ratgebers für dich haben diese Erfahrungen gesammelt – man fühlt sich wie ein echter Pornostar. Du wirst mit deiner gewonnenen Selbstkontrolle und der Fähigkeit, den Samenerguss zu unterdrücken, für ungeahnte Wonnen bei deiner Partnerin sorgen.

Du wirst können, was die meisten anderen Männer niemals können werden. Nachdem du jetzt weißt, worauf es grundsätzlich ankommt, gehen wir zum nächsten Punkt über. Schwerpunktmäßig werden wir jetzt gemeinsam erörtern, was im Detail zu beachten ist und worauf du besonders achten solltest, damit du deinem Ziel näher kommen kannst.

Stimulation beenden und zeitgleich den PC-Muskel anspannen

Der entscheidende Punkt für deine Befähigung, im Bett wesentlich länger durchhalten zu können, ist, den richtigen Zeitpunkt abzupassen. Damit avanciert das richtige Timing zum wichtigsten Gegenstand deiner Übungen. Folgende Szenarien sind denkbar, wenn der richtige Zeitpunkt verpasst wird:

Du stoppst die Stimulation und spannst den PC-Muskel zu früh an

Wenn du zu früh damit anfängst, die Stimulation zu drosseln und zeitgleich den PC-Muskel anspannst, wird es nichts mit deinem Orgasmus, der keine Ejakulation mit sich führt. Das Problem dabei ist dann, dass du, sobald die Stimulation wieder einsetzt, ungefähr genauso weit bist wie vor der Unterbrechung. Du wirst zu früh kommen und der echte Genuss bleibt dir verwehrt.

Du stoppst die Stimulation spät und spannst den PC-Muskel zu spät

Solltest du zu spät dran sein, wenn du die Stimulation stoppst, und spannst dazu den PC-Muskel ebenfalls zu spät an, hast du nicht mehr genug Zeit, den Prozess der Ejakulation wirklich zu stoppen. Das bedeutet im Klartext, dass das zu späte Einsetzen der richtigen Reaktion in einer Ejakulation münden wird.

Achtung: wichtige Zusammenfassung für dich!

Wenn du zu früh mit deiner Intervention anfängst, wirst du bei erneuter Stimulation sehr schnell wieder vor dem Orgasmus stehen. Wenn du zu spät ansetzt, hast du sowieso deinen Orgasmus inklusive Ejakulation. Beide Möglichkeiten sind suboptimal für dich. Wir helfen dir, das richtige Timing herauszufinden.

Den richtigen Zeitpunkt zur Intervention herausfinden

Auch wenn es nicht ganz leicht ist, den genauen Zeitpunkt zu beschreiben, sollst du von unseren Erfahrungen profitieren. Sieh diesen Abschnitt als Leitfaden an, der dich anleiten soll, den richtigen Moment für dich zu finden. Nur über deine eigene Praxis wirst du den idealen Zeitpunkt auf die Sekunde genau finden und nutzen können. Der ideale Zeitpunkt, den Samenerguss zu vermeiden ist, wenn direkt dann deinen PC-Muskel anspannst, wenn du merkst, dass der Orgasmus jetzt fällig ist. Du musst ganz kurz vor dem Samenerguss dafür sorgen, dass der PC-Muskel angespannt ist. Es geht hier um Bruchteile einer Sekunde. Nun dürfte dir klar sein, warum länger durchhalten ein hartes Stück Arbeit ist, bevor du die ganze Prozedur auch während des Sex zielsicher umsetzen kannst.

Maßnahme zur praktischen Übung des richtigen Timings

Du hast eine Freundin bzw. Frau, mit der du üben kannst? Herzlichen Glückwunsch. Ihr könnt beide gemeinsam die ersten Erfolge feiern, wenn sie sich einstellen. Höchstwahrscheinlich bist du aber entweder ohne Partnerin oder willst sie nicht in die Thematik involvieren. Das ist absolut verständlich und nachvollziehbar. In diesem Fall, und das wird bei den meisten Männern gegeben sein, musst du alleine trainieren. Logischerweise wirst du dein Training über die Selbstbefriedigung durchführen. Das hat den entscheidenden Vorteil, dass du dich ganz auf deinen Körper konzentrieren kannst und keine eingreifenden Variablen mittragen musst.

Wenn du also masturbierst, solltest du darauf achten, eher zu früh als zu spät zu unterbrechen. Das hat einen ganz einfachen Hintergrund: Wenn du zu früh unterbrichst, kannst du sehr zeitnah neu anfangen. Wenn du zu lange wartest, musst du für gewöhnlich mehrere Stunden warten, bis du einen neuen Versuch startest. Wenn du also zu früh aufhörst, dann hast du die Möglichkeit, im nächsten Durchgang etwas näher an die Ejakulationsgrenze heranzukommen. Mit der Zeit wirst du ein Gefühl dafür entwickeln, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, um den PC-Muskel anzuspannen. Wenn es dir gelingt, ist das durchaus ein Grund zur Freude. Vergiss aber nicht, dass du langfristig nur Erfolg damit haben wirst, wenn du möglichst häufig trainierst. So kannst du die Reaktion deines Körpers auch beim Sex gut einschätzen und im richtigen Moment den Anker werfen, um länger durchhalten zu können. Mehr gibt es zum korrekten Zeitpunkt nicht zu sagen. Wenden wir uns nun noch weiteren Informationen zu, die für dich und deinen langfristigen Erfolg im Bett wichtig sind.

Du benötigst eine starke Muskulatur, um die Ejakulation zu verhindern

Neben dem richtigen Zeitpunkt musst du also auch aktiv an deiner Muskulatur, genauer gesagt, dem PC Muskeltraining arbeiten. Selbst wenn du das perfekte Timing gefunden hast, wirst du die Ejakulation nicht aufhalten können, wenn dein PC-Muskel nicht die notwendige Kraft dafür aufbringen kann. Erinnere dich daran, dass das Sperma mit sehr viel größerer Geschwindigkeit aus den Hoden zum Penis schießt, als der Urinstrahl es schaffen könnte. Der Samenerguss ist tatsächlich ein starker und kraftvoller Moment in deinem Körper. Aus evolutionärer Sicht betrachtet ist es durchaus sinnvoll, den Samen des Mannes mit möglichst großem Druck aus dem Penis zu schießen. Das vergrößert die Chancen der Spermien, unbeschadet und möglichst schnell eine weibliche Eizelle zu erreichen. Gegen diesen evolutionär zwar tollen, für dich aber eher störenden Druck musst du als Sieger vom Platz gehen. Ein zu schwacher PC-Muskel ist schlicht nicht in der Lage, die Samenflüssigkeit an der richtigen Stelle aufzuhalten. Damit du in die Lage versetzt wirst, mit dem PC-Muskel effektiv dein Ejakulat zu blockieren, musst diesen Muskel bewusst und aktiv trainieren.

So trainiert man den PC-Muskel effektiv

Da es sich beim PC-Muskel um einen Muskel handelt, der genau wie alle anderen Muskeln im Körper reagiert, kannst du ihn aktiv trainieren, um ihn zu stärken. Der Hauptvorteil des Trainings ist, dass der Muskel nicht nur stärker, sondern auch ein wenig größer wird. Dazu ist aber regelmäßiges Training nötig. Fairerweise sollst du aber auch wissen, dass, genau wie allen anderen Muskeln auch, ein Zuviel an Training mehr schadet als nützt. Schlimmstenfalls könnte es passieren, dass du diesen Muskel bei Überanspruchung verletzt. Behalte das bitte im Hinterkopf, denn jetzt geht es dann ans „Eingemachte".

Damit du deinen PC-Muskel größer werden lassen kannst, musst du ihn, wie schon erwähnt, trainieren. Das lässt sich mit verschiedenartigen Übungen gut durchführen. Jetzt folgen ein paar Übungen, die du für dich alleine durchführen kannst:

PC Muskeltraining #1

1. *Spanne deinen PC-Muskel so fest an, wie du kannst. Halte ihn dann für ungefähr 2 Sekunden unter dieser maximalen Spannung.*
2. *Entspanne den PC-Muskel für ca. 2 Sekunden.*
3. *Spanne den Muskel wieder für gut 2 Sekunden an.*
4. *Entspanne ihn nun wieder für rund 2 Sekunden.*
5. *Wiederhole diesen Prozess 10 Mal, dann mach eine Pause von rund 2 Minuten.*
6. *Jetzt kannst du die gerade erledigten Übungen noch einmal im gleichen Ablauf wiederholen*

PC Muskeltraining #2

1. *Spanne deinen PC-Muskel für rund 10 Sekunden so fest an, wie du kannst.*
2. *Entspanne den Muskel dann wieder für gute 10 Sekunden.*
3. *Spanne ihn erneut für rund 10 Sekunden an.*
4. *Entspanne den PC-Muskel wieder für gut 10 Sekunden.*
5. *Wiederhole die Schritte 1-4 so lange, bis du insgesamt 10 Durchgänge hinter dich gebracht hast.*

PC Muskeltraining #3

1. *Spanne deinen PC-Muskel so fest an, wie du kannst. Halte die Spannung, bis du sie nicht mehr richtig halten kannst.*
2. *Mache jetzt gut eine Minute Pause.*
3. *Wiederhole die Schritte eins und zwei nicht mehr als dreimal.*

Viele Wege führen zum Ziel - variiere die Übungen

Du siehst, dass es mehrere unterschiedliche Arten von Übung gibt. Sicher, die Übungsausführung ist immer gleich – die unterschiedlichen Zeitintervalle machen hier den Unterschied. Du kannst übrigens auch einfach mal zwischen durch auf der Toilette probieren, deinen PC-Muskel länger als 1-2 Sekunden bewusst anzuspannen. Unterbrich doch einfach mal deinen Urinstrahl nur durch deinen Willen unter Zuhilfenahme des PC Muskels. Aus eigener Erfahrung heraus kannst du versichert sein, dass vor allem die #3 unter den Übungen als die effektivste angesehen werden kann. Das liegt daran, dass diese Art der Übung der Realität am nächsten kommt, was echten Sex angeht. Am besten ist aber, wenn du die verschiedenen Zeitintervalle immer mal wieder austauscht. Trainiere eine Woche lang mit Übung 1, dann eine Woche mit Übung 2 usw.

Viel hilft nicht immer viel - Vorsicht vor dem Übertraining

Grundfalsch wäre es, wenn du die Übungen jeden Tag in der Woche durchführst. Noch schlechter wäre es, wenn du die Übungen sogar mehrmals täglich wiederholst. Das führt nämlich zum Übertraining und sorgt darüber hinaus auch noch für Muskelverhärtung. Das ist äußerst kontraproduktiv und nicht in deinem Sinn. Am besten ist es, wenn du eine der oberen Trainingsmöglichkeiten pro Tag nutzt und dabei nicht häufiger als vier Tage pro Woche trainierst.

Wichtig: Du musst darauf achten, was dein Körper dir sagt. Bekomme ein Gespür dafür, wie der Muskel arbeitet. Denke daran, dass dieses Training ein physisches Training darstellt. Genau so würde man auch beim Bodybuilding vorgehen. Wenn du irgendwann während der Übung merkst, dass dir irgendetwas wehtut, dann höre sofort mit der Übung auf und gönne deinem Körper mindestens einen Tag Erholung. Das gilt auch dann, wenn sich wunde Stellen an deinem Penis bilden sollten. Unterbrich das Training so lange, bis jegliches Wundsein wieder verschwunden ist!

Weitere Maßnahmen, die für dich von großer Wichtigkeit sind

Du kannst den Trainingserfolg aktiv unterstützen, in dem du dich gesund ernährst. Ebenso wichtig wie die gute Ernährung ist auch, eine ausreichende Menge Schlaf zu erreichen. Das Training des PC Muskels ist zwar der Kern der Sache, aber auch die Erholungsphase ist ein wichtiger Aspekt, der über Erfolg und Misserfolg entscheiden kann.

Wichtig: *Wie bei jeglicher sportlichen Aktivität solltest du dich zuvor von einem Arzt untersuchen lassen. Du musst ihm ja nicht sagen, was du exakt vorhast. Der Hinweis zum „Kraftsport" genügt in der Regel.*

Es ist durchaus möglich, dass dein PC-Muskel bislang eher unterentwickelt ist. Das liegt daran, dass kein Mensch davon ausgeht, dass man ihn aktiv trainieren und für so tolle Sachen wie stundenlangen Sex nutzen kann. Du bist deinen Mitmenschen durch dein mittlerweile vorhandenes Wissen einen großen Schritt voraus. Wenn also dein PC-Muskel noch ein wenig unterentwickelt ist, ist das nicht schlimm. Du musst nur davon ausgehen, dass die ersten Erfolge ein wenig länger auf sich warten lassen könnten, weil der Muskel zunächst auf eine ausreichende „Masse" angehoben werden muss. Dabei reden wir von ein paar Wochen bis wenige Monate. Verliere nicht die Geduld, denn der Erfolg stellt sich garantiert ein, wenn du gewissenhaft „dran bleibst".

Muskeltraining ohne den Gang zum Fitnessstudio

Auch wenn du dir darüber evtl. schon im Klaren bist: Für das PC-Muskeltraining entfällt der lästige Gang zum Fitnessstudio. In der Regel kannst du deinen PC-Muskel bei beinahe jeder Gelegenheit trainieren.

- Während der Autofahrt
- Im Büro während der Arbeit am Computer
- In der Küche bei der Essenszubereitung
- Beim Zeitunglesen
- Beim Musikhören
- Etc.

Du siehst anhand dieser Beispiele, dass es keine Ausreden dafür geben kann, das Muskeltraining zu vernachlässigen. Bleib dran, dann wirst du mit dem Training erfolgreich sein.

Erschaffe dir deine Übungsroutine: Verknüpfe die Übungen mit alltäglich wiederkehrenden Handlungen

Der Mensch ist von Natur aus faul, da schließen wir uns selbst auch nicht aus. Da der Mensch aber, neben dem faul sein, auch noch ein Gewohnheitstier ist, kannst du dir die vermeintlich lästigen Übungen binnen weniger Wochen zur alltäglichen Gewohnheit machen. Dazu musst du nicht mehr tun, als über einen kurzen Zeitraum hinweg deine Übungen für den PC-Muskel mit alltäglichen Handlungen verknüpfen. Sieh dir die nachfolgenden Beispiele an, damit du ein Gefühl dafür bekommst, wie diese Verknüpfungsgeschichte gemeint ist.

Beispiele für die Verknüpfung von Alltagshandlungen mit dem PC-Muskeltraining

- **Beim Frühstück:** Wenn du jeden Morgen (oder auch nur an einzelnen, wiederkehrenden Tagen) dein Frühstück einnimmst, kannst du am Frühstückstisch zwischen Müsli und Kaffee deine Übungen durchführen.

- **In der Mittagspause:** Der halbe Arbeitstag ist schon geschafft – jetzt erstmal die wohlverdiente Mittagspause. Lehne dich entspannt in deinem Stuhl zurück, zieh dein anvisiertes Übungsprogramm durch und genieße den Rest deiner Mittagspause mit dem guten Gefühl, dass deine sexuelle Ausdauer über einen kurzen Pausenfüller ausgebaut wird.

- **Am Wochenende:** Du gehörst zu den Männern, die jeden Samstag Vormittag ihr Auto gründlich reinigen? Perfekt. Warum legst du nicht einfach eine Trainingseinheit ein, wenn du gerade im Auto sitzt, um das Interieur zu polieren?

- **Beim Abendprogramm:** Wenn du dir, aus purer Gewohnheit, allabendlich die Nachrichten im TV ansiehst, hast du eine tolle Ausgangslage für eine Trainingseinheit. Während du entspannt vor dem Fernseher sitzt, kannst du deinen PC-Muskel optimal trainieren.

Wie du siehst, ist es kein Problem, die Übungen mit allerlei Alltagshandlungen zu verbinden. Je nach persönlicher Veranlagung musst du das nur einige Tage oder wenige Wochen lang bewusst durchexerzieren. Das Programm wird dir in Fleisch und Blut übergehen und schon wird aus einem „da muss ich unbedingt daran denken!“ ein „das geht nebenbei und automatisiert.“

Zusätzliche Faktoren, die deinen Erfolg beim PC Muskeltraining beeinflussen

In Sachen PC Muskel und Training desselben bist du mittlerweile ziemlich fit. Es gibt aber noch weitere Punkte, die nicht unausgesprochen bleiben dürfen. Im Zusammenhang mit dem PC-Muskel liest man häufig, dass viele Männer sich zwar mit der Materie befassen, aber nicht genau Bescheid wissen, wie die sich die verschiedenen Zusammenhänge darstellen. Für den Fall, dass auch dir noch Fragen auf der Zunge brennen, folgen jetzt ein paar Fragen und Antworten. Diese sollen dir dein mittlerweile umfangreiches Wissen zum PC-Muskel gegebenenfalls noch ergänzen.

- **Frage:** *“Muss man beim PC-Muskeltraining Finger und/oder Hand benutzen oder geht das auch ohne?“*

  Antwort: Bei all den gegebenen Tipps und Trainingsempfehlungen soll und muss die Hand nicht genutzt werden. Das Training spielt sich in deinem Inneren ab – die Kontraktion erfolgt durch bewusstes An- und Entspannen des PC-Muskels.

- **Frage:** *Ich habe gelesen, dass ich meinen PC-Muskel auch und ganz speziell während des Urinierens trainieren kann. Wie häufig sollte ich den Urinstrahl unterbrechen?“*

  Antwort: Auf keinen Fall solltest du während des Toilettengangs den Urinstrahl unterbrechen. Diese Methode gilt ausschließlich für das Auffinden des PC-Muskels. Wenn du erkannt hast, wie du ihn an- und wieder entspannen kannst, ist das Unterbrechen des Urinstrahls tabu!“

- **Frage:** *“Ist es besser, wenn mein Penis steif ist, oder soll ich die Übungen im schlaffen Zustand durchführen?“*

  Antwort: Sicherlich kannst du deine Übungen auch mit Erektion durchführen. Spare dir das aber lieber für die Gelegenheiten auf, wenn du masturbierst oder Sex hast.

- **Frage:** *“Wie soll ich denn während des Sex üben? Einfach ausprobieren oder gibt es Tipps für mehr Effizienz?“*

  Antwort: Um einen echten Übungsfortschritt zu erreichen, solltest du dazu bereit sein, während des Sex plötzlich aufzuhören. Sprich mit deiner Partnerin darüber, BEVOR du es am lebenden Objekt versuchst. Damit du länger kannst, musst du zwingend jedwede Stimulation deines Penis unterbinden, kurz bevor du kommst – und zwar unvermittelt. Auch in den Pornofilmen wird der Sex zwischendurch unterbrochen. Das sieht man nur nicht, weil es aus dem Filmmaterial herausgeschnitten wird. Deine Partnerin könnte die Unterbrechung, wenn sie ohne ihr Wissen erfolgt, durchaus negativ auffassen.

So kannst du deiner Sexualpartnerin dein „Training“ schmackhaft machen

Wenn deine Sexualpartnerin deine feste Freundin/Verlobte/Ehefrau ist, ist es etwas leichter, das Thema anzuschneiden. Erkläre ihr, dass sie diese Unterbrechungen als Investition in besseren Sex betrachten sollte. Immerhin führt dein Training zwangsläufig dazu, dass auch deine Partnerin wesentlich mehr und vor allem länger Spaß am Sex haben wird, als es aktuell der Fall ist. Wenn du deinen Penis nicht aus „ihr“ herausziehen willst bzw. sie das nicht möchte, könnt ihr euch auch auf eine andere Variante einigen, die ebenso effektiv wie das Herausziehen ist.

Versucht es einige Male so, dass du deinen Penis in deiner Partnerin lässt, ihr euch aber absolut still verhaltet, solange die Unterbrechungsphase andauert. So verliert ihr den intimen Kontakt nicht, und trotzdem kannst du deine Übungen sauber durchführen. Ihr könnt euch dabei gerne Küssen und euch ganz nah sein. Wichtig ist wirklich nur, dass keine weitere Stimulation deiner Eichel stattfindet. Da sich ohnehin sehr viele Frauen insgeheim wünschen, während des Sex nicht nur das simple „rein/raus“ Spiel durchzuexerzieren, sondern gerne auch liebkost, gestreichelt und „wahrgenommen“ zu werden, können solche Unterbrechungen für genau diesen Zweck genutzt werden. Die Qualität des Sex wird für sie und damit dann auch für dich deutlich verbessert.

Nutze dein erworbenes Wissen und werde zum ausdauernden Liebhaber

Mittlerweile weißt du alles, was es zum PC-Muskel zu wissen gibt. Auch weißt du, wie du es kurz-, mittel- und langfristig schaffst, beim Sex wesentlich mehr Ausdauer zu erreichen. Übe regelmäßig, führe deine Übungseinheiten gewissenhaft aus und erlebe, wie du zu einem fantastischen Liebhaber für jede Frau wirst. Obwohl eine zeitlich gesehen lange Standfestigkeit ein wichtiger Part ist, solltest du aber nicht vergessen, dass es nicht NUR auf eine ausdauernde Erektion ankommt – auch Zärtlichkeit und ein ausgiebiges Verwöhnprogramm für deine Partnerin sind wichtige Eckpfeiler für dein erfülltes Sexualleben.