

## BONUS REPORT #3

# **Spezielle Atem- techniken Zum Länger Durchhalten Im Bett** *(besonders in Notfallsituationen)*



## URHEBERRECHTSWARNUNG

ALLE RECHTE VORBEHALTEN. DAS KOPIEREN, DIE VERÖFFENTLICHUNG, SOWIE DIE NUTZUNG EINIGER ABSCHNITTE ODER DES GESAMTEN EBOOKS FÜR DIE ANFERTIGUNG ABGELEITETER WERKE OHNE DIE SCHRIFTLICHE ZUSTIMMUNG DES URHEBERS (DAVID GREBE) IST VERBOTEN UND WIRD STRAFRECHTLICH VERFOLGT WERDEN. © URHEBERRECHT 2014 UND DARÜBER HINAUS, 10 SCHRITTE ZUM LÄNGER DURCHHALTEN.

## HAFTUNGS- UND MEDIZINISCHER AUSSCHLUSS UND ALTERSBESCHRÄNKUNG

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

## BONUS REPORT #3 - ZUSÄTZLICHE ATEMTECHNIKEN ZUM LÄNGER DURCHHALTEN

In diesem letzten Bonus-Abschnitt werde ich dir 3 Atemtechniken zum länger Durchhalten geben, die bei vielen Männern funktionieren. Also probiere sie aus, wenn sie dir gefallen!

### 1. Zebra - (Zeitlupe)



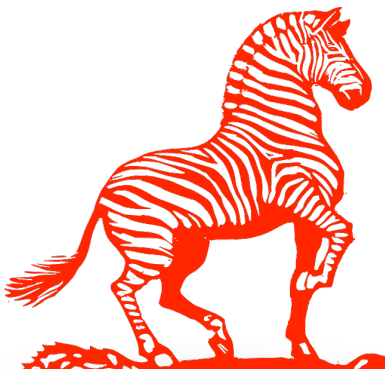
Diese Technik brachte mir ein Arzt aus den USA bei, der mir vor vielen Jahren ein paar Ratschläge zu meinem Hormonhaushalt gab... In einem unserer Gespräche erzählte ich ihm, dass ich nach Möglichkeiten suchte, um länger durchzuhalten und er erklärte mir folgende, einfache Tatsache:

*„Du kannst nicht zum Orgasmus kommen, während du AUSATMEST.“* Wow... Natürlich ist das ein bisschen übertrieben, aber trotzdem ist da definitiv etwas Wahres dran. Außerdem riet er mir Folgendes zu tun:

- **Beim Herausziehen einatmen**
- **Beim Eindringen ausatmen**
- **Mach es langsam**

Zuerst war ich sehr skeptisch, aber nachdem ich es zum ersten Mal probiert hatte, bemerkte ich, dass es wirklich die Ejakulation verzögert...! Seitdem benutze ich diese Technik sehr oft und gab ihr diesen komischen Namen. Probiere sie einfach aus, wenn du langsam Sex hast.

Aber was ich sogar noch viel ÖFTER benutze, ist die nächste Technik, die eine etwas modifizierte Variante ist:



### 2. Zebra - Speed

Ich musste sie modifizieren, damit ich sie beim SCHNELLEN Stoßen benutzen kann. Du musst also Folgendes tun:

**Mache deine Stöße so, dass du bei jedem**

**„Herausziehen“ EINATMEST. Am Ende jeder „herausziehen“ Bewegung (der Moment kurz bevor du wieder eindringst) – höre auf einzuatmen und halte die Luft an, bis du wieder herausziehst. Stoße beim Ausatmen normal.**

Dies verzögert den Orgasmus, weil du normalerweise mit jedem „Eindringen“ deine Erregung erhöhst und beim Herausziehen nicht so sehr. Und bei vielen Männern erhöht sich die Erregung beim EINATMEN schneller. Zebra-Speed hilft, dem entgegenzuwirken.

### **3. Dragon Modus - Kurze Hyperventilation**



**Okay, die hier ist ein bisschen verrückt, aber manchmal musst du verrückte Dinge tun, um länger durchzuhalten - besonders in NOTFALLSITUATIONEN!**

Also wenn du dich in einer Situation befindest, in der du dem Orgasmus sehr nahe kommst, kannst du die Hyperventilationstechnik benutzen, um deinen momentanen Hormonhaushalt und deine Erregung KOMPLETT umzukrempeln, indem du SEHR SCHNELL und gleichzeitig SEHR TIEF atmest.

Im Grunde machst du das Gleiche wie bei der Berg-Technik, aber MACH ES SEHR SCHNELL. —> und nur kurz (siehe unten warum)

# **HYPERVERVENTILATION**

**ATME EIN  
UND AUS:  
TIEF UND  
SCHNELL**

A diagram illustrating hyperventilation. On the left, a profile of a human head and torso is shown. A blue arrow with a plus sign (+) points into the mouth, and a blue arrow with a minus sign (-) points out of the mouth. A large blue arrow points downwards from the chest area. On the right, a pair of human lungs is shown in a light blue color, with a network of smaller blue vessels branching out from the main bronchi.

Dies führt zu einer Verringerung des CO<sub>2</sub> Gehalts in deinem Blut, den deine Gefäße BRAUCHEN, um dein Gehirn und andere Bereiche des Körpers mit Sauerstoff zu versorgen. Du magst von dieser Tatsache überrascht sein, aber so arbeiten diese zwei Gase wirklich zusammen.

Und diese Verringerung des CO<sub>2</sub> wird deinen Körper wiederum in einen Notzustand versetzen, weil er seinen Sauerstoff nicht mehr bekommt.

**Also wird dein Körper „durchdrehen“ und deine ERREGUNG beträchtlich SENKEN.**

**SEI aber VORSICHTIG:** Du könntest bewusstlos werden, wenn du es übertreibst und die ganze Zeit so atmest... Tu das verdammt nochmal nicht, benutze das nur ganz kurzzeitig, denn dein Date kann mit einem schönen, männlichen, bewusstlosen Körper, der sich nicht bewegt, nichts anfangen! Benutze diese Technik nur mit Vorsicht und nur in Notfallsituationen und nur ganz kurz, um die Erregung runter zu nehmen, mehr nicht. **Zur Sicherheit: frage deinen Arzt, bevor du es anwendest!**