10 Schritte zum Länger durchhalten im Bett

by David Gimarko

TEIL 2: TECHNIKEN

SCHRITT 7

Schritt 7: „Das richtige Vorspiel“ - Benutze diese Methoden, um deine Erregung unten zu halten, während du *deine Partnerin heiß* machst, und dringe nur dann in sie ein, ***wenn deine Erregung NIEDRIG ist***

Mein Freund, willkommen bei Schritt 7!

Wie du siehst, versuche ich die Dinge so simpel wie möglich zu halten, also hier ist der Deal…

Ein weiterer häufigster Fehler, den Männer beim Sex machen, ist es, zur FALSCHEN Zeit einzudringen…!

Ich weiß, dass könnte überraschend für dich klingen, doch lass es mich erklären.

Was meine ich mit „zur FALSCHEN Zeit?“ - Ganz einfach, ich rede von dem Zeitpunkt, an dem deine Erregung viel zu hoch ist, so dass du schon nach ein paar Stößen nach dem Eindringen zum Orgasmus kommst.

Erinnerst du dich an unsere 4 Phasen der Erregung?

Der Fehler, den die meisten Männer, die versuchen länger durchzuhalten, machen, ist das Eindringen in der „Orgasmusphase“. Sie fragen sich dann, warum sie ihre Ejakulation nicht mehr kontrollieren können...

Dieser Fehler hat viele Ähnlichkeiten mit dem Fehler, von dem ich in Schritt 4 gesprochen habe (Atemtechniken anzuwenden, wenn es schon zu spät ist).

Aber hier gibt es einen kleinen Unterschied. Denn du tust noch andere Dinge als zu atmen, die dafür sorgen, dass deine Erregung zu groß wird und du schließlich bei einem Erregungslevel von 6-7/10 eindringst...

Stelle dir folgendes Szenario vor:

- Du triffst dein Sex-Date. Ihr sitzt zusammen auf dem Sofa und fangt an euch zu küssen (OKAY)
- Du ***berührst ihre Brüste*** und deine Erregung steigt von 0 auf 2/10
- Dein Penis wird härter
- Dann macht ihr miteinander rum und du **fasst ihre Vagina an und reibst sie**. Deine Erregung steigt von 2 auf 3/10
- Dein Penis ist voll erigiert
- Dann machst du etwas Anderes und deine Erektion wird ein bisschen schwächer, deine Erregung bleibt aber gleich
- Dann **fasst du ihren Hintern an** und deine Erregung steigt von 3 auf 4
- Dann machst du etwas Anderes und deine Erektion wird ein bisschen schwächer, deine Erregung bleibt aber gleich
- Dann **fasst du ihre Brüste an und spielst mit ihren Nippeln** und deine Erregung steigt vielleicht auf 5
- Du hast noch **Klamotten an und reibst deinen Penis an ihrem** Becken. Deine Erregung steigt von 5 auf 6.

- Dann fasst sie **deinen Penis an und du wirst noch mehr stimuliert**, was deine Erregung von 6 auf 7 steigert.
- Dann leckst du sie und dein Penis wird wieder etwas weicher, aber die Erregung ist immer noch bei 7 (Siehst du wo das hinführt?).
- Außerdem hast du vielleicht vergessen richtig zu atmen.
- Dann beschließt du in sie einzudringen WENN DEIN ERREGUNGSLEVEL BEI 7/10 ist.

Siehst du, was hier falsch gelaufen ist?

Natürlich – Die Erregung ist zu groß und in dieser Situation wäre es schlauer, sie dir einen Blowjob geben zu lassen und später Sex zu haben. Oder sie mit Fingern/Zunge/Magic Wand Vibrator zum Orgasmus zu bringen und dann erst einzudringen. Aber dazu nachher mehr in Schritt 9.

Also was kannst du dagegen tun?

Die Lösung hier ist, dein Erregungslevel während des gesamten Vorspiels NIEDRIG zu halten, während du IHRES gleichzeitig stark erhöhst. Dann dringst du mit einem NIEDRIGEN Erregungslevel in sie ein.

Aber wie schaffst du es bei all dem Küssen, Rubbeln, Lecken und Trockensex ihre Erregung zu steigern deine gleichzeitig niedrig zu halten?

Nun, erst einmal musst du verstehen, dass dies nicht die einzige Vorgehensweise für das Vorspiel ist und es andere Möglichkeiten gibt, die VIEL wirkungsvoller sind, sie stark zu erregen.

Merke dir:

- Du MUSST KEINEN „Trockensex“ (dich an ihr reiben, wenn ihr noch Klamotten anhabt) machen, um sie geil werden zu lassen...
- Du MUSST NICHT ihre BRÜSTE und ihren HINTERN anfassen und drücken (ich weiß ja, dass du das gerne tun würdest, du dreckiges, maskulines Tier), um sie stark zu erregen…
- Du MUSST sie NICHT dazu bringen dir einen Blowjob zu geben oder dich mit ihrer Hand zu stimulieren, um SIE geil zu machen...

Das ist es, was JEDER vor dir schon mit ihr gemacht hat und was sie gewohnt ist, wenn sie keine Jungfrau mehr ist.

Lass mich dir ein Geheimnis verraten: Dies sind die Dinge, die WIR dreckigen, männlichen Tiere brauchen, um UNS SELBST geil zu machen. Sie machen UNS viel geiler als die FRAUEN.

Überrascht?

Jetzt lass mich dir eine Methode zeigen, um das Vorspiel viel wirkungsvoller zu gestalten...

Wie man ein Vorspiel gestaltet, das sie so geil wie noch nie macht und DEIN Erregungslevel NIEDRIG hält

Ich wiederhole: Das ist besonders WICHTIG. Wenn du jetzt gelangweilt und unbeeindruckt bist, wenn du das Wort „Vorspiel“ liest und denkst „Wie zur Hölle soll mir das helfen länger durchzuhalten?“, dann musst du UMDENKEN.

Diese Zeug ist extrem wichtig.

Ich gehe das Risiko ein, dich hiermit zu langweilen, aber das ist mir egal, weil ich möchte, dass DU GUTE RESULTATE ERZIELST.

Und damit das passiert, musst du verstehen, dass es UNMÖGLICH für dich ist länger durchzuhalten, wenn DU sie mit einem Erregungslevel von 8 oder 9 oder höher penetrierst. Vergiss es!

Also musst du dein Erregungslevel sehr niedrig halten, indem du die Techniken anwendest, die du hier erlernst und das Vorspiel auf RICHTIGE und WIRKUNGSVOLLE Art und Weise gestaltest.

Das Vorspiel SIE geil machen, also lass mich dir zeigen wie genau das geht...

Als Erstes beschäftigen wir uns mit den sogenannten „TABOO-ZONEN“

VORSPIEL – Regel #1: Finde Deine Taboo-Zonen An Ihrem Körper, Die Dich Am Meisten Erregen Und Vermeide Sie

Um deine Erregung niedrig zu halten, musst du die Bereiche (Zonen) am weiblichen Körper für dich selbst ausmachen, **die dich am meisten erregen**.

Für mich ist das der Hintern und die Vagina und eine bestimmte Art und Weise wie ich sie, oder sie mich anfasst.

Das sind *meine* Taboo-Zonen.

Zum Beispiel kann ich ihre Brüste lecken oder anfassen und mein Erregungslevel bleibt ungefähr gleich. Das gilt aber nicht für ihren Hintern.

Finde DEINE Taboo-Zonen. Ich denke, du bist dir darüber im Klaren welche das für dich sind...

Das könnten sein: Ihre Brüste, ihr Hintern oder andere Teile ihres Körpers.

VORSPIEL – Regel #2: Kein Rubbeln, Kein „Trockensex“. Also Besonders Die Arten Von Vorspiel, Bei Denen Du Deinen Penis An Ihrem Körper Mit (Oder Ohne) Klamotten Reibst

Viel brauche ich dazu eigentlich nicht sagen – tu es einfach nicht. Genau das machen nämlich die meisten Männer beim Vorspiel und denken, dass es so sein muss. Schließlich penetrieren sie dann mit einem extrem hohen Erregungslevel.

Einfache Regel, tu es einfach nicht.

VORSPIEL – Regel #3: Lass Sie Dich Nicht Zu Sehr Stimulieren Oder Zu Lange Blasen (Es Sei Denn, Du Willst Zum Orgasmus Kommen)

Wenn du das Vorspiel so gestaltest wie ich es beschreibe, dir Zeit nimmst (Regel #4) und alles andere machst, wird sie oft versuchen die Initiative in die eigene Hand zu nehmen (und/oder ihren Mund) und versuchen, sich bei dir für den Genuss „zu bedanken“.

Normalerweise ist der Grund dafür nicht, dass es ihr sexuell gesehen extrem viel Spaß macht, sondern eher dass sie sich „in deiner Schuld“ fühlt, weil du all diese schönen Dinge mit ihr machst. Also beruhige sie einfach und sag ihr so etwas wie

- „noch nicht...“
- Oder sag einfach nichts, lass sie es 5 Sekunden lang machen und entferne dich sanft von ihr, damit sie nicht weitermachen kann. Du kannst aber weitermachen (siehe Regel 4)...
- oder „Warte, warte, warte, ich bin mit dir noch nicht fertig“

Achte darauf ein Lächeln auf den Lippen zu haben und/oder auf gutmütige Art und Weise zu reagieren, damit sie sich beruhigt und sieht, dass alles in Ordnung ist.

VORSPIEL – Regel #4: Lass dir Zeit (Versuche das Vorspiel 30-40 Minuten lang zu machen)

Was? 40 Minuten? David, bist du verrückt?

Tatsächlich bin ich das ein bisschen, und genau deswegen sind meine Techniken und Vorgehensweisen so effektiv.

JA, was du in den Pornos siehst ist NICHT das, was die meisten Frauen verdammt geil macht.

Frage dich einmal, wie oft du eigentlich siehst, dass Frauen in einer Szene zum Orgasmus kommen.

In 1% der Fälle? Oder weniger?

Also lass dich nicht von diesen Filmen verwirren, die von Männern für Männer gemacht werden.

Wenn du deinem Sex-Date wirklich sprichwörtlich eine geile Zeit bereiten UND länger durchhalten willst (und danach oder später all diese schmutzigen Dinge mit ihr anstellen möchtest), musst du dir manchmal Zeit lassen und der *sexuellen Spannung* erlauben sich immer weiter aufzubauen.

Mach mehrmals dieses Experiment: 40 Minuten Vorspiel, und siehe dann selbst. Lass dich von dieser Zahl nicht abschrecken. Ich habe sie extra so hoch angesetzt, denn

wenn ich 20 sage, machst du womöglich 10. Also sollte dein Ziel 30-40 Minuten sein, das reicht.

Bevor ich dir jetzt verrate WAS GENAU du während dieser 40 Minuten machen kannst, lass mich dir erzählen, dass die 40 Minuten Vorspiel-Methode nicht meine eigene Entdeckung ist...

Außerdem wurde diese Methode schon TAUSENDE Male von vielen, vielen Männern getestet, die sich von ihrer Effektivität überzeugen konnten.

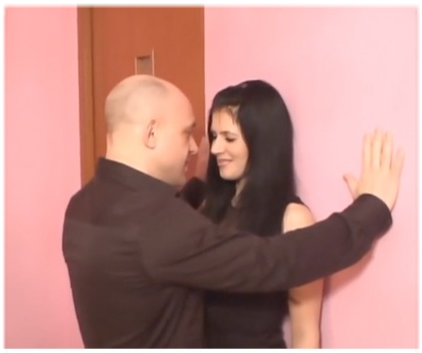
Der Mann, der diese Methode ins Leben gerufen, ist Alex May, ein russischer Sexologe, der in Amsterdam lebt und Männern auf der ganzen Welt beibringt den besten Sex ihres Lebens mit ihren Partnern zu haben.

Nachdem das geklärt ist, lass mich dir erklären was genau du in diesen 40 Minuten Vorspiel machen kannst.

Nachdem du deine persönlichen Taboo-Zonen und kritische Bereiche gefunden hast, hast du sozusagen eine „Karte“ die dir zeigt, was du machen kannst (und was du nicht machen solltest).

Nun erstens, bespringe dein Date nicht sofort nachdem du die Tür zu gemacht hast. Die animalische harte Weise, sie „spontan anzuspringen“, wo ihr euch die Kleider vom Leib reißt, kannst du später immer noch jederzeit machen.

Erinnere dich an die Matrix-Technik und lass die Dinge langsam angehen.



Achte, wie Alex sie nicht einmal berührt während er mit ihr an der Wand steht... Versuch das auch..

Hier ist etwas, das du wissen solltest: Frauen werden viel mehr durch SPANNUNGSAUFBAU erregt als durch VORHERSEHBARE BERÜHRUNGEN. Du musst also Folgendes tun:

1) Fass sie in den ersten 5 Minuten nicht „überall“ an (vermeide z.B. die Taboo-Zonen)

2) deine Berührungen müssen KAUM vorhersehbar sein

Das ist wichtig.

Stattdessen arbeitest du dich um diese kritischen Bereiche und Taboo-Zonen HERUM.

Anstatt ihr zum Beispiel einen super intensiven, langen, leidenschaftlichen Kuss zu geben —> näherst du dich sachte ihrem Gesicht, RIECHST langsam an ihr und gibst ihr dann einen langsamen Kuss unter ihrem Ohr.

Dann kannst du deine Lippen neben ihre legen OHNE SIE ZU KÜSSEN und stattdessen ihre untere Lippe ganz sanft und nicht zu lange zwischen deine legen...

Dann könntest du mit ihrem Nacken weitermachen und dort das Gleiche tun.

Fängst du an zu verstehen wo das hinführt?

Okay, dann arbeitest du dich an ihrem Körper herunter und anstatt an ihren Nippeln zu lutschen oder nach ihren Brüsten zu greifen, egal ob sie ihre Klamotten an hat oder nicht, küsse und/oder streichle nur alles drumherum.

DAS allein ist schon sehr unvorhersehbar und baut eine Menge Spannung für sie auf, weil sie so etwas höchst wahrscheinlich noch nie erlebt hat.

Selbst wenn du es schon ein paar Mal mit ihr gemacht hast, kannst du Variationen reinbringen und es wieder unvorhersehbar machen.

Nachdem du damit fertig bist, könntest du vielleicht an den unteren Teilen ihres Körpers „arbeiten“. Zum Beispiel küsst du dich bis zu ihrer Vagina vor, aber wie ich bereits erwähnte, OHNE etwas damit anzustellen. Küsse und streichle einfach drumherum und komme ihr sehr, sehr nahe, aber fasse sie NICHT an.

Die Regel hier also ist, dich an ihrem Körper entlang zu arbeiten, aber die kritischen Bereiche zu VERMEIDEN.

Weißt du, was das mit ihr macht? Was in ihrem Körper passiert, wenn du es so machst wie ich es gesagt habe?

Genau so auf dem Bett - es sieht so aus als wäre er auf ihr, doch in Wirklichkeit stützt er sich auf seinem linken Ellenbogen ab. Rechte Hand ist frei. Er liegt NICHT auf ihr.

Schau, hier ein Paar Worte zur Anatomie...

Wenn du ihren „kritischen Bereichen“ oder deinen Taboo-Zonen nahe kommst, wird sie bewusst und unbewusst davon ausgehen, dass du weitermachst und diese Bereiche berührst.

All diese Bereiche, mit den vielen Rezeptoren auf der Haut, werden hoch aktiv und extrem sensibel, so dass sich der Blutfluss dort beträchtlich erhöht. Denn so „bereiten“ sie sich auf die Berührung vor.

Das führt zum Aufbau sexueller Spannung, die du einfach VERGEUDEN könntest wenn du diese Bereiche berührst und sich die Spannung „entlädt“. Aber jetzt bist du schlau – du TUST ES NICHT, sondern lässt die sexuelle Spannung weiter und weiter und weiter steigen.

Wodurch sich ihre Erregung ins Unermessliche steigt.

Und da du all diese Bereiche und deine Taboo-Zonen NICHT anfasst, während du die ganze Zeit weiterhin <u>tief und langsam atmest</u>, wird es dir ein Leichtes sein, DEINE Erregung niedrig zu halten.

Wichtiger Hinweis: *Du musst mit dieser Art von Vorspiel einige Erfahrung sammeln!*

Du musst in der Lage sein zu spüren, wie weit entfernt oder wie nah du ihr sein musst, damit die Sache glatt läuft und du effektiv sexuelle Spannung aufbaust.

Wenn du zum Beispiel zu „weit weg“ von ihr bist, wenn ihr an einer Wand steht oder im Bett liegt, bringt das nicht viel, um ihre Erregung zu erhöhen.

Oder wenn du ihren Nacken streichelst, das aber ZU sanft machst, könnte sich das für sie eher wie ein Kitzeln anfühlen.

Also erwarte von dir selbst nicht, gleich beim ersten Mal alles richtig zu machen. Betrachte das Ganze als eine Übung und rechne damit, dass du all diese Dinge 5-10-20 Mal machst, bevor du alles kontrollieren und so effektiv wie möglich benutzen kannst, ohne darüber nachzudenken (also ihre Erregung zu steigern, während deine niedrig bleibt).

Zusammenfassung

Ich weiß, dieser Schritt könnte ein wenig zu kompliziert erscheinen, aber tatsächlich ist er sehr, sehr simpel und es gibt nichts, worüber man sich Sorgen machen müsste. Mache jetzt einfach Folgendes, damit du dich das nächste Mal daran erinnerst, wenn du Sex hast:

1. **Finde und definiere deine Taboo-Zonen am weiblichen Körper**
2. **Spiele diesen Film mindestens 2 Mal in deinem Kopf ab und stelle dir dabei vor wie folgt Sex mit ihr zu haben:**

- **Stelle dir vor es NICHT auf ihren Hintern, ihre Brüste,** ihre Vagina abzusehen etc. (was auch immer deine Taboo-Zonen sind). Stelle dir stattdessen vor sie nahe dieser Bereiche zu berühren und tue dies langsam, während du gleichzeitig die „kritischen Bereiche“ in 99% der Fälle vermeidest. Wenn du sie küsst und berührst, küsse, berühre und streichle sie **um diese Bereiche herum.**
- **Anstatt dich an ihr zu reiben,** stelle dir z. B. vor sie an die Wand zu drücken, ohne dass sich eure Körper überhaupt berühren, aber sie spüren lässt, dass du die Kontrolle über sie hast, damit sich sexuelle Spannung aufbauen kann. Platziere z. B. deine Hand so auf der Wand, wie auf dem Bild und küsse sie sanft unter dem Ohr
- **Stelle dir vor ihr Dinge zu sagen wie** „noch nicht“ oder deine Körperhaltung zu ändern, wenn sie versucht dir einen Blowjob zu geben oder dich zu stimulieren, und ihre Hand sanft wegzunehmen
- **Stelle dir vor alles ganz langsam zu machen, LASS DIR ZEIT.** Niemand vor dir hat das gemacht. Das wird sie

aus den Socken hauen und so aufgeregt werden lassen, dass sie mit jeder Berührung immer geiler und geiler wird

Un nein, mein Freund, es ist alles kein Witz. SPIELE dieses Szenario in deinem Kopf **jetzt** durch und wiederhole es, sobald du das nächste Mal Gelegenheit dazu hast. Der Zweck ist sicherzugehen, dass du dich das nächste Mal daran ERINNERST, wenn du Sex hast.

Also MACH ES JETZT und gehe NUR zum nächsten Schritt, nachdem du das mindestens 2 Mal gemacht hast.

HAUSAUFGABE SCHRITT #7

1. **Finde deine Taboo Zonen**
2. **Lies dir die 4 Regeln des „richtigen Vorspiels“ jetzt noch einmal durch**
3. **Spiele den „Vorspiel-Film“ wie ich ihn oben beschrieben habe mindestens 3 Mal in deinem Kopf ab, damit du dich daran erinnerst, wenn du es brauchst.**
4. **Wenn du Fragen hast, schau wie immer in den FAQ-Bereich unten rein, die Antwort müsste dort sein**

WICHTIG: Fahre wie immer nur mit dem nächsten Schritt fort, wenn du diesen abgeschlossen hast.

Oft gestellte Fragen zum Schritt 7

?

VORSPIEL: Vagina komplett vermeiden?

„Und noch eine Frage zu dem Vorspiel. Soll ich die Frau beim Vorspiel, die kompletten 30-40 Minuten, überhaupt nicht an ihrer Vagina berühren bzw. sie lecken? Sondern danach direkt in sie eindringen?“

Wenn Vagina zu den Zonen gehört, die dich so stark erregen, dann kannst du das Lecken und Anfassen minimieren, bzw. hinauszögern. Komplett drauf verzichten

musst du drauf natürlich nicht. Du kannst dabei einfach auf deine eigene Erregung achten und wenn sie unter Kontrolle ist, kannst du der Frau etwas mehr Lecken geben.

?

VORSPIEL: Blowjob vermeiden?

„Wie verhält man sich eigentlich, wenn mir meine zukünftige Frau einen Blowjob geben möchte..ich komme dabei sehr schnell..jedenfalls war das bei meinen letzten beiden Freundinnen so. Als Vorspiel ist es ja oft üblich, einen Blowjob zu bekommen..wie soll man dann den Hauptakt gut überstehen? :D“

Die kurze Antwort ist: GENIEßE DEN BLOWJOB und halt dich nicht zurück! :-P Überleg jetzt mal im Ernst, sind das nicht mit die geilsten Momente, in denen man sich "gehen lassen kann“? Das sind mit die geilsten Momente und die sollte man genießen (können). Also gib ihr das Geschenk, dich befriedigen zu dürfen!
Und dabei hört es ja nicht auf, gibt auch weitere Runden ;-)

Wenn du aber wie in den Pornos einen Blowjob bekommen und dann sie auch noch stundenlang vögeln willst, dann geht das auch! Dafür brauchst du folgendes:

1) zuerst alle Techniken aus Schritten 3-8 **intensiv** einüben, bis alles „sitzt“ und fast automatisch läuft, ohne dass du groß drüber nachdenken musst

2) Infos aus Schritt 9 —> arbeite dich durch und erfahre dort, wie du schon beim ersten Mal länger durchhalten kannst!

?

VORSPIEL: küssen vermeiden?

„Mein Problem ist das küssen. Ganz ehrlich, das erregt mich auch, aber soll ich, grade zur Begrüßung, wenn man sich länger nicht gesehen hat, dies auch komplett weglassen? Ich meine die Frau fällt mir ja mehr oder weniger gleich um den Hals (auf Grund der langen Dauer), oder es kommen Aussagen wie "Bevor du jetzt aber weiter redest, will ich unbedingt erstmal einen

Kuss!". Weiß echt nicht, wie ich das dann "unterbinden" soll?“

Warum unterbinden? Küss sie, und wenn du eine Erektion dadurch bekommst, drück sie sanft aber bestimmt kurz runter, (ohne Gewalt natürlich, einfach andeuten, dass sie auf die Knie gehen soll) und lass sie dir einen blasen bis du kommst! Durch das Küssen fängt sie ja eigentlich mit Sex an, dann gib es ihr doch sofort, so, wie du willst. Oder du kannst es ihr auch einfach sagen - wie es in der Situation besser passt.

Oder mach das Küssen komplett mit, zieh sie dann aber aus und gib ihr dann schnellen, animalischen Sex, ohne zu versuchen länger durchzuhalten beim ersten Mal. Frauen lieben es, wenn der Mann das tut, worauf er Lust hat!

Und dann später, wenn du wieder Sex mit ihr hast, dann wendest einfach alle Techniken an, die das Durchhalten steigern, und lässt es wieder krachen! Dazu viel mehr in Schritt 9.

?

VORSPIEL: Freundin will kein langes Vorspiel!

„Hallo David,
die letzten Techniken haben es gebracht. Per Hand kann ich wenn ich die letzten Techniken anwende, wieder so runter kommen das ich es nicht mehr schaffe zu kommen.
Habe das ganze 15min lang gemacht immer wenn ich kurz davor war (6mal) habe ich die Techniken angewandt und ich konnte nicht mehr kommen.

Jetzt bin ich gespannt auf die letzten zwei Schritte.

Das einzige „Problem“ was ich noch habe ist, dass meine neue Freundin fast kein Vorspiel möchte und es schnell und hart und sehr lange möchte. Da ist es schwierig die Techniken alle gut anzuwenden, wenn man immer Vollgas geben soll. Was tun?“

Sehr schön! Das ist schon ein guter Fortschritt.

Wenn deine Freundin kein Vorspiel will, dann mach einfach keins und gib ihr stattdessen harten, schnellen Sex. Wenn es die erste Runde ist, dann halt dich nicht zurück, fange zwar langsam an, aber werde dann schneller wie es für dich am geilsten ist, und komme so genüßlich wie du willst.

Kleiner Tipp: komme immer „wie der Teufel“. Ich habe bei vielen verschiedenen Sex und Dating Trainings in Deutschland und Russland mitgemacht und da hat uns der Trainier (Андрей Poker) einmal gesagt:

„Immer wenn ihr kommt, einen Orgasmus habt, macht es WIE DER TEUFEL: schreit! drückt die Frau hart an euch ran! und gibt einen teuflisch geilen Schrei von euch! Das wird nicht nur euren Orgasmus verstärken, sondern wird auch die Frau süchtig nach Sex mit euch machen, Sex mit einem Tier, einem Teufel. Egal wie schnell es war, komme wie der Teufel und lass sie wissen mit wem sie es zu tun hat!!“

Yesss! Make it special!

Nachdem ich das gehört habe, habe ich angefangen es öfter und bewusster so zu machen und Frauen lieben das! Frauen lieben es, wenn ein Tier, ein Teufel sie fickt!

Bei der zweiten, dritten, vierten Runde wirst du aber alle Techniken aus Schritt 3-8 benutzen und viel länger durchhalten. Und wenn du dann kommst - komme wieder wie der Teufel!

Außerdem arbeite dich schnell zum Schritt 9 durch - dort wirst du erfahren, wie du mit Leichtigkeit schon beim ersten mal länger durchhalten kannst. **Damit es aber klappt ist es vorher kritisch wichtig alle Techniken aus Schritten 3-8 einzuüben!**

Ähnliche Frage:

? ***„Zum Thema Matrix Technik: meine Partnerin hat zu mir gesagt, dass sie es manchmal auch mag wenn man sich quasi die Kleider vom Leib reist und auf ein langes Vorspiel verzichtet.“***

Das ist sehr gut, tue das. Idealerweise dann, wenn du selbst Lust darauf hast. Und versuche dabei nicht unbedingt lange

zu können, das ist kein Muss bei der ersten Runde. Wenn du auch bei der ersten länger können willst, dann warte ab bis Schritt 9. Damit es aber klappt ist es vorher aber kritisch wichtig alle Techniken aus Schritten 3-8 einzuüben!

Bildrechte dieser Abschnitt: young lovers kissing on bed #71165957, pushing stopwatch button #36577819, @ dollarphotoclub.com | beautiful couple #49172567 @ bigstockphoto.com | screenshots partner Alex May