



# DEINE LÄNGER-DURCHHALTEN **CHECKLISTE**

[www.orgasmed.de](http://www.orgasmed.de)

## **Maßnahmen vor dem Sex:**

- Leere deine Blase vor dem Sex
- Kaufe dickschichtige und betäubende Kondome
- Optional: masturbiere 1-2 Stunden vor dem Sex
- Optional: verwende Verzögerungsmittel 15 Min vor dem Sex
- Optional: 30-60 Minuten lange Meditation
- Bewegung: gehe mindestens 10.000 Schritte bzw. 2 Stunden spazieren am Sex-Tag für mehr Erektion & weniger Angespanntheit
- Nimm mindestens 15 tiefe Atemzüge während des Vorspiels
- Mach ein langes Vorspiel und mach sie maximal heiß, damit sie bei Penetration schnell kommen kann
- Optional: bring sie mit Fingern/Zunge zum Orgasmus

## **Maßnahmen beim Sex:**

- Dringe (erst) ein, wenn sie feucht ist und die Reibung geringer ist
- Betäubende Kondome: dringe erst nach Wirkungseintritt ein
- Nachdem du eindringst, vergiss nicht weiterhin tief zu atmen
- Benutze die Reiterstellung 2.0
- Benutze die DoggyStyle Stellung 2.0
- Benutze die für dich heißeste Stellung erst zum Schluss

## **ERLÄUTERUNGEN**

### **Leere deine Blase vor dem Sex**

Einige Männer können ihren Samenerguss schlechter kontrollieren, wenn ihre Blase voll ist.

Der Grund dafür ist, dass eine volle Blase Druck auf den Beckenbodenbereich und die Prostata ausüben kann. Dadurch wird die Prostata stimuliert und der Samenerguss wird beschleunigt.

Viele Männer können allein durch Prostata-Stimulation zum Orgasmus kommen - ohne dass der Penis stimuliert wird.

### **Kaufe dickschichtige und betäubende Kondome**

Je dicker die Wandstärke des Kondoms, desto weniger wirst du spüren. Empfehlenswert sind die Billy Boy Kondome mit Wandstärke 0,07-0,1 mm.

Betäubende Kondome haben Benzocain Gel auf der Innenseite, welches deine Eichel betäubt, sodass du weniger spürst.

Empfehlenswert sind die Durex Performa Kondome mit 5% Benzocain und die Amor Long Love mit 7% Benzocain.

Die Amor Long Love Kondome sind besonders empfehlenswert, weil sie eine deutlich stärkere betäubende Wirkung haben und zudem auch noch dickschichtig sind. Das einzige Manko ist die schlechte Verarbeitung und Geruch. (Haben bei mir jedoch nie gerissen.)

Tipp: dringe erst ein, nachdem die betäubende Wirkung des übergezogenen Kondoms eingesetzt hat. Warte also 10-15 Minuten nachdem du das Kondom übergezogen hast, bevor du eindringst und mit dem Stoßen anfängst. Nutze diese Zeit für das Vorspiel.

### **Optional: masturbiere 1-2 Stunden vor dem Sex**

Um etwas "Druck abzubauen" kannst du 1-2 Std. vor dem Sex masturbieren.

Wenn du dann beim Treffen zusätzlich auch noch die Benzocain Kondome benutzt, wirst du noch länger können.

Diese Strategie ist aber sub-optimal, weil du den ersten Orgasmus genau so gut mit deinem Sex-Date haben kannst, indem du dir kurz einen BJ oder Handjob geben lässt - macht mehr Spass.

### **Optional: verwende Verzögerungsmittel 15 Min vor dem Sex**

[Verzögerungsmittel](#) sind Sprays und Cremes mit betäubenden Wirkstoffen wie Lidocain und Prilocain. Sie machen deinen Penis unempfindlich, sodass du länger stoßen kannst.

Die bekannten Brands sind: die EMLA Creme (2,5% Lidocain und 2,5% Prilocain) und das Stud 100 Spray oder das Xylocain Spray mit 10% Lidocain.

Ich bin persönlich kein Fan von diesen Mitteln, weil sie spontanen Sex unmöglich machen, Erektion massiv erschweren und zu kurz wirken.

Wenn dir das alles aber nichts ausmacht, kannst du sie mal ausprobieren.

Anwendung: Spray oder Creme auf die Eichel 15 Minuten vor dem Sex auftragen, abwaschen (sonst wird Vagina/ihr Mund mit betäubt) und mit Sex anfangen.

### **Bewegung: geh mindestens 10.000 Schritte bzw. 2 Stunden spazieren an deinem Sex-Tag für mehr Erektion und weniger Angespanntheit**

Bewegung ist sehr wichtig, um im Bett länger zu können und dabei eine gute Erektion zu haben.

Je weniger du dich im Alltag bewegst und je mehr du am Tag sitzt, desto mehr „Angespanntheit“ und „nervöse Energie“ staut sich bei dir im Körper auf - insbesondere bei Männern, die dazu tendieren schnell zu ejakulieren. Diese „negative nervöse Energie“ will raus aus dem Körper - und kann so den Samenerguss beschleunigen.

Durch die 10.000 Schritte am Tag, das 2-stündige Spazieren gehen und den regelmäßigen Sport sorgst du dafür, dass diese „negative nervöse Energie“ verbrannt wird und nicht unnötig den Samenerguss beschleunigt.

Außerdem stärkst du so dein Herz-Kreislauf-System, sodass du stabile harte Erektionen hast.

Tipp: kombiniere diese Bewegung mit einer täglichen Meditation-Sitzung, um den vollen entspannenden Effekt zu erfahren (siehe nächster Tipp).

### **Optional: 30-60 Minuten lange Meditation**

[Meditation](#) ist das Verweilen in einem ruhigen und gedankenfreien Zustand, um dadurch Stress zu abzubauen, entspannter zu werden und die “Kontrolle über sich selbst” zurück zu bekommen.

Der Vorteil der Meditation ist auch, dass sie das Glückshormon Serotonin erhöht, welcher nachweislich helfen kann, den Samenerguss zu verzögern.

### **Nimm mindestens 15 tiefe Atemzüge während des Vorspiels**

Flaches schnelles Atmen bedeutet: bereit sein zum Kämpfen oder Fliehen (und möglichst schnell abspritzen).

Tiefes langsames Atmen bedeutet: alles ist ok, wir können relaxen und uns fortpflanzen (Ruhe-und-Liebe Modus aka. Länger-Könnern-Modus).

Darum: mach mindestens 15 tiefe Atemzüge beim Vorspiel und denk an die Atmung auch durchgehend beim Sex.

### **Mach ein langes Vorspiel und mach sie maximal heiß, damit sie bei Penetration schnell kommen kann. Optional: bring sie mit Fingern/Zunge zum Orgasmus**

Was, wenn ich dir sage, dass es Frauen passieren kann, dass sie bereits nach wenigen Stößen zum Höhepunkt kommen?

Wenn du dazu tendierst zu schnell zu kommen, kannst du es zu deinem Vorteil nutzen, indem du deine Partnerin durch ein langes Vorspiel bis kurz vor dem Orgasmus - oder bis zum Höhepunkt bringst - bevor du eindringst.

So kann sie vor dir kommen, sodass der psychologische Druck lange durchhalten zu müssen wesentlich abgeschwächt wird.

### **Dringe (erst) ein, wenn sie feucht ist und die Reibung geringer ist.**

Wenn du versuchst in sie einzudringen, obwohl sie noch trocken ist, dann wirst dein Penis so stark stimuliert, dass du schon nach wenigen Stößen kommen kannst. Ein ausgiebiges Vorspiel kann dem entgegen wirken.

Wenn sie im zweiten Drittel ihres Menstruationszyklus ist und deswegen wenig Lubrikation hat, kannst du ein Gleitgel benutzen.

### **Benutze die Reiterstellung 2.0**

In der Reiterstellung können die meisten Männer länger durchhalten als in den anderen Stellungen.

Du kannst die Durchhaltezeit zusätzlich noch dadurch erhöhen, dass du dafür sorgst, dass die Partnerin nicht „auf und ab“ reitet, sondern „hin und her“, so als würde sie ihre Klitoris an deinem Schambein schrubben. So wirst du viel länger durchhalten und sie kann leichter kommen. Ich nenne diese Stellung „Reiterstellung 2.0“.

Einen ausführlichen Artikel zu [Stellungen für längeren Sex findest du hier](#).

### **Benutze die DoggyStyle Stellung 2.0**

Wenn du in der Doggystyle Stellung (die Hündchenstellung bzw. „von hinten“) länger können willst, dann dringe einfach tief bis zum Anschlag von hinten ein, und ziehe deinen Penis beim Stoßen nur maximal 2-3 cm wieder heraus, und dringe dann wieder ein.

Dadurch wird sich deine Eichel beim Stoßen immer hinten im Inneren der Vagina bleiben, welche nicht so eng ist wie am Vagina-Eingang. Ich nenne diese Stellung „Doggystyle Stellung 2.0“

### **Benutze die für dich heißeste Stellung erst zum Schluss**

Jeder hat seine Lieblingsstellung, die einen am meisten erregt, und in der man am schnellsten kommen kann. Ob es bei dir Doggystyle oder die Missionarsstellung ist - benutze sie erst zum Schluss, wenn du entschieden hast, dass du kommen willst.

## 10 SCHRITTE ZUM **LÄNGER DURCHHALTEN** PROGRAMM

Alle oben genannten Tricks sind sehr effektiv und helfen sofort, ohne dass du sie einüben musst.

Doch sie haben ihre **Grenzen**.



Wenn du **wirkliche Kontrolle** über deinen Samenerguss erlangen willst und ohne Hilfsmittel in jeder Stellung können willst, dann hol dir das [10 Schritte Bettrocker Programm](#).

**Ich habe dieses simple [10 Schritte System](#) so gestaltet, dass es dich nahezu dazu **ZWINGT**, im Bett **20-60 Minuten länger durchzuhalten**.**

Du wirst ein Paar Tage zum Einüben der Schritte des Programms brauchen, doch es wird sich lohnen - wenn du alles konsequent durchziehst, wirst du am Ende **20-60 Minuten länger durchhalten** können beim Sex.

Wenn es dich interessiert, dann [klicke hier](#) und hol dir den 10 Schritte Kurs.

Wir sehen uns im Kurs oder auf meinen Blog!



-David



#### 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 IST VERBOTEN UND WIRD STRAFRECHTLICH VERFOLGT. © URHEBERRECHT 2020 UND DARÜBER HINAUS, WWW.ORGASMED.DE.