

# 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**

<b>Vorwort.....</b>	<b>4</b>
<b>Wann kommt er und wann sie? .....</b>	<b>6</b>
<b>Die Kunst des gemeinsamen Orgasmus.....</b>	<b>7</b>
<b>Wie verrückt ist das denn? .....</b>	<b>8</b>
<b>Was sind sexuelle Störungen?.....</b>	<b>11</b>
<b>Warum kommt er zu früh? .....</b>	<b>13</b>
<b>Wie komme ich denn pünktlich auf den Punkt? .....</b>	<b>16</b>
<b>22 Tipps gegen zu frühes Kommen .....</b>	<b>17</b>
- Denken Sie an die Steuererklärung	
- Onanieren Sie mal wieder	
- Gehen Sie von der Seite ran	
- Probieren Sie mal Elvis´ Hüftschwung	
- Koitus interruptus oder Start-Stopp-Technik	
- Kennen Sie die Squeeze-Technik?	
- Penis betäuben mit Cremes und Sprays	
- Anti-Depressiva und „Pille für den Mann“	
- Mental neu programmieren	
- Gewinnen Sie Kontrolle mit Gymnastik	
- Auch versaute Phantasien verzögern	
- Ordnen Sie Ihr Sexualleben neu!	
<b>Schlusswort .....</b>	<b>35</b>

## **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.



Sie finden diesen Ratgeber spannend? Dann lesen Sie doch weiter und holen sich den ganzen Ratgeber hier:

Klicken Sie dazu auf diesen Link >>> [http://sylvios-ebook-shop.de/produkt/\*\*puenktlich-kommen/\*\*](http://sylvios-ebook-shop.de/produkt/puenktlich-kommen/)