

Ejakulationskontrolle

Quelle: Mike Kleist, „Geheimwissen Männlicher Multiorgasmus“, Heller-Verlag 2006. (praktisch). Mantak Chia, „Tao Yoga der Liebe“, Heyne-Verlag 1984. (Hintergrund)

Wisse: **Orgasmus und Ejakulation** kommen kurz nacheinander, (0,5 – 2 Sek), lassen sich aber **unterscheiden**.

Orgasmus ist ein Höhepunkt emotionaler und körperlicher Reaktionen mit erhöhtem Puls und unwillkürlichen Muskelkontraktionen.

Ejakulation lässt sich in drei Phasen unterteilen. In der Kontraktionsphase heben sich die Hoden. Prostata, Samenleiter und Darmschließmuskel kontrahieren (und verhindern den Samen Rückfluss). In der Expulsionsphase wird das Sperma durch Kontraktion der Beckenbodenmuskulatur durch den Samenleiter gepresst und hinaus geschleudert. Die Refraktionsphase bedeutet Entspannung.

Zunächst bedeutet **Ejakulationskontrolle** das du deine Erregung bewusst steuern, gezielt fokussieren und kurz vor dem „Point-of-no-Return“ auch wieder reduzieren (und im Körper verteilen) kannst.

Damit lassen sich längerer Zeit hoher Erregung gestalten, was als **orgasmische Zustände** beschrieben wird und im tantrischen Ritual und im partnerschaftlichen Sex vorteilhaft ist.

Durch die bewusste Vermeidung des Ejakulationsreflex nach einem Orgasmus, und damit Vermeidung der Refraktionsphase lassen sich mehrere Orgasmen erleben.

Techniken der Sublimierung (Erregungs-Steuerung):

- Physische Entspannung. Pause (Rückenlage, Shivasana) = einfachste, schwierigste, machtvollste Technik: Pause (vor dem PNR, Edging)
- Atemtechniken: entspannt, langsam und sanft tief (in den Bauch) mit Fokus auf Ausatmen.
- Luft anhalten nach einatmen (tief einatmen und Luft anhalten so lange es geht)

- Luft anhalten nach Ausatmen (Immitiert Tod)
- Visualisierung / Mantra zur Verteilung der Erregung im ganzen Körper (mit Atmung verbunden). Abwehr-Mantra
- Spielen mit den Spannung/Bewegung/Atem

Grundsätzliche vorbereitende Methoden:

- Beckenboden-Muskeltraining (z.B: Urinieren unterbrechen)
- Meditation zur Reinigung des Geistes und Konzentration
- Doppelte Schaukel
- Körperwahrnehmung (EP ist meist auf mangelnde Körperwahrnehmung zurück zu führen, also nicht wissen bei wie viel % der Erregungskurve Mann ist)
- In den Körper kommen (Weg von Vorstellungen, Kopfkino)
- Erregungs-Modi kennen, Erregungsquellen bewusst nutzen (Druck, Reibung, Vibration, Bewegung, Atem, ...)
- **Sprechen über Sex beim Sex** (was erregt, was turnt ab, was verteilt, wo verliere ich leicht die Kontrolle, ...)

MO-Techniken (Ejakulation verhindern)

- Pause der Erregungsquellen (Stimulation stoppen bis Erregung niveau 20% gesunken ist)
- Luft anhalten (kurz vor der Ejakulation tief einatmen und Luft anhalten bis der Drang zur E. Nachlässt)
- Feueratem
- Quetsch-Technik (Ejakulat zurück halten, kurz nach Orgasmus) Knapp unterhalb der Eichel Zeige und Mittelfinger unten, Daumen oben fest drücken. Nachteil: Penis muss beim Sex herausgeholt werden. Oder „Hoden-Zug“ (Chinesische/Tibetische Methode: Million Dollar Punkt nach dem PNR drücken. Nicht empfehlenswert)

Übung macht den Meister:

Schrittweise, wellenförmig dem PONR immer näher kommen und die Erregung bewusst zurück nehmen. 70-40%, 80-50%, 90-60%, 95-80% (Welle reiten), 99-95% (Plateau). → **orgasmische Zustände**

