

BEATRIX ROIDINGER

best lover

So spürst du mehr,
steuerst besser deine Lust
und fühlst dich freier
beim Sex

GOLDEGG

Inhaltsverzeichnis

Vorspiel	11
-----------------------	----

Teil I

Mehr als nur ein Gefühl im Penis: männliche Sexualität	21
Männlichkeiten	24
<i>Wann ist ein Mann ein Mann?</i>	24
Selbstwert	29
<i>Mit sich selbst gut auskommen</i>	29
<i>Die Entstehung des Selbstwerts oder die Schatten der Vergangenheit</i>	33
Lust entsteht im Kopf – oder auch nicht	41
<i>Stress: der größte Feind in deinem Bett</i>	41
<i>Fight or flight: Stressreaktionen</i>	42
<i>5 fatale Irrtümer in Sachen Sex, die Stress verursachen</i>	43
<i>Netzwerk der Lust</i>	51

Teil II

Spürst du dich? Der Mann und sein Verhältnis zum eigenen Körper	53
Zonen der Lust	56
<i>Think! Dein Gehirn</i>	56
<i>Enjoy! Deine Hoden</i>	57
<i>Feel! Deine Prostata</i>	58
<i>Discover! Dein Damm</i>	59
<i>Respect! Dein Anus</i>	59

<i>Touch! Deine Nippel</i>	60
<i>Train! Dein Beckenboden</i>	61
<i>Love! Dein Penis</i>	61
<i>Taste! Dein Sperma</i>	71
Testosteron & Co	72
<i>Der Stoff, aus dem die Träume sind</i>	72
<i>Testosteron, ein Superheld</i>	73
<i>K(l)eine blaue(n) Wunder: eine Warnung</i>	75
<i>Potenzmittel</i>	77
Schlaf	80
<i>Warum nur ein ausgeschlafener Mann ein guter Liebhaber sein kann</i>	80
Ernährung	82
<i>Du bist, was du isst – auch im Bett</i>	82
<i>Liebe geht durch den Magen</i>	83
<i>10 Gebote für eine gute Potenz</i>	84
<i>Ganz schön schwer: abnehmen</i>	90
Bewegung	92
<i>Die Überwindung des inneren Schweinehunds</i>	92
Gesundheit	96
<i>Gesundheit ist mehr als ein funktionstüchtiger Penis</i> ..	96
<i>Ich glaube, das Auto muss zum Service</i>	97
<i>Der Penis, die Antenne des Herzens</i>	99
<i>Zu Risiken und unerwünschten Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Apothekerin!</i>	101
<i>In der Ruhe liegt die (Mannes)Kraft!</i>	104

Teil III

Gedanken, Gefühle, Worte: sich selbst und andere besser verstehen	107
Sexuelle Identität	109
<i>Tabus & Scham: Wie toxische Glaubenssätze uns den Spaß verderben</i>	109

<i>Mentaltraining im Bett</i>	111
<i>Die Top 3 der hinderlichen Glaubenssätze gegen guten Sex</i>	113
Gefühle: die unterschätzte Superkraft	117
<i>Harte Schale, weicher Kern?</i>	117
<i>Gefühle versus Emotionen</i>	122
<i>Verändern, akzeptieren oder gehen</i>	126
<i>Gefühle zulassen statt verdrängen</i>	128
<i>Embodiment: Körper und Seele trainieren</i>	131
Sag was, Schatz!	134
<i>Vom Wunder der Kommunikation</i>	134
<i>Einfache Lifehacks für eine knifflige Sache</i>	137
<i>Konsens ist sexy</i>	146

Teil IV

Sex, Intimität und Selbstbefriedigung – Was bestimmt deine Lust?	151
Die Best Lover-Methode	153
<i>Vom Problem zur Lösung</i>	153
<i>Du bist mehr als dein Penis!</i>	155
<i>Wir halten dich auf TRAB!</i>	159
Porno	162
<i>Die Falle für die Lust</i>	162
<i>Erregung ist eine Funktion des Gehirns, nicht der Genitalien</i>	165
<i>Wieso Pornos zur Sucht werden können</i>	167
<i>Sackgasse Pornografie</i>	169
<i>Masturbation versus NoFap</i>	171
Penis, Masturbation und Selbstliebe	175
<i>Beziehungsstatus: Es ist kompliziert</i>	175
<i>Masturbation als Selbstlieberitual</i>	181
Versagensangst und Erektionsprobleme	191
<i>Wissen macht standfest</i>	191

<i>Wie kommt es zu einer Erektion?</i>	195
<i>Unerwünschte Erektionen</i>	196
<i>Kondome: der Feind in deinem Bett?</i>	197
<i>Ursachen und Risikofaktoren für Erektionsprobleme</i>	198
<i>5 große Sex-Mythen</i>	200
<i>Hilfe bei Erektionsproblemen: Wie er steht, wenn es nicht geht</i>	206
<i>Symptombekämpfung</i>	207
<i>Sex Mal Sex</i>	209
Die Ejakulation kontrollieren –Techniken für Frühkommer	214
<i>In der Garage bleiben, ist auch keine Lösung</i>	214
<i>Alter schützt vor Vollgas nicht</i>	217
<i>Das Gegenteil von gut ist gut gemeint</i>	218
<i>Sexologisch und gut</i>	219
<i>Rock 'n' Roll! Der bewegte Sex</i>	223
Der männliche Orgasmus – wie du kommst und warum er nicht kommt	225
<i>Das Größte der Gefühle</i>	225
<i>The Big Draw: Mit dem Multiorgasmus zu den Sternen fliegen</i>	227
<i>Wenn der Orgasmus nicht kommen will</i>	232
Es werde Lust	235
<i>Werde zum Steuermann deiner Lust</i>	235
<i>Mehr Egoismus!</i>	239
<i>Geilheit will geübt sein!</i>	241
<i>Die Erweiterung deiner Lustzonen</i>	247
<i>Her mit den Fantasien!</i>	252
<i>DIY-Erotikroman</i>	253
<i>Ein Sexleben ist kein Wunschkonzert</i>	262
Stoßtechniken für besseren Sex	264
<i>Hart, aber herzlich?</i>	264
<i>Die Macht der Beckenschaukel</i>	269
<i>Langsam eindringen</i>	271
<i>Tiefe Penetration in der Missionarsstellung: auf und ab</i>	272

<i>Tiefe Penetration: kreisend</i>	273
<i>Tiefe Penetration: nachdrücken</i>	274
<i>Geheimrezept: Neun zu Eins</i>	274
<i>Ganzkörper-Penetration</i>	275
<i>Morgen- und Abendgebet</i>	276
<i>Warum manche Frauen auf harten Sex stehen</i>	277
Nachspiel	281
18 Voraussetzungen, um ein <i>Best Lover</i> zu werden	283
Anhang	291
Infos zu <i>Best Lover</i>	293
Danksagung	294
Quellen	297

Vorspiel



Es geht um mehr!

Es geht um mehr Lust, mehr Geilheit, mehr Ekstase, mehr Befriedigung beim Sex. Es geht um Männer und ihre Sexualität – in guten Zeiten, und, wenn Probleme auftauchen, auch in schlechten Zeiten.

Wir begeben uns in diesem Buch auf eine Reise zur Erweiterung deiner Lust und zur Befreiung von Hindernissen. Wir begeben uns weg von Problemen und hin zum Ausschöpfen deiner Möglichkeiten auf allen vorstellbaren Ebenen. Die Wege zu mehr Freude und weniger Problemen beim Sex sind im Mann bereits angelegt, manchmal aber verschlungen oder verschüttet. Sich selbst zu erkennen und herauszufinden, was man mag, und gut für sich selbst zu sorgen, hat mit Sexualität zu tun. Es geht um mehr Sicherheit, mehr Optionen und mehr Freiheit beim Sex. Denn besserer Sex geht immer!

Das ist ein Buch über männliche Sexualität. Das ist ein Buch, das dich heraus aus dem Mangel und hinein in die Fülle bringt. Es ist ein Buch, geschrieben für Männer, für Menschen mit einem Penis, egal, welcher sexuellen Orientierung sie sich zuordnen und egal wie sie ihre Beziehung leben: monogam oder casual, offen oder polyamor.

Kann ein Buch, das Männer zu besseren Liebhabern macht, von einer Frau geschrieben werden? Ja, kann es. Männer reden offen mit mir über ihre Sexualität, ihre Wünsche und ihre Schwierigkeiten. Über tausend Männer haben das bereits getan. Aus dieser Erfahrung und aus meiner Ausbildung schöpfe ich mein Wissen. Ich bin klinische Sexologin, Sexualberaterin und psychologische Beraterin. Männer schätzen in meiner Beratung die weibliche Sichtweise und fühlen sich nicht in Konkurrenz zu mir, wie das manchmal bei einem männlichen Coach vorkommen kann.

In meinem Programm geht es um das (Zurück-)Finden in deine männliche Kraft, das Freilegen deiner Fähigkeiten und um die Steigerung deines sexuellen Selbstwerts. So wirst du zum besseren Liebhaber. Auch und vor allem für dich

selbst. Wenn du dich selbst magst, dich selbst sexuell attraktiv findest, dann wirst du automatisch (wieder) sexuell attraktiv für deine Partnerin beziehungsweise für den Menschen, mit dem du Sex hast.

Ich habe mich mein ganzes Leben lang damit beschäftigt, Männer besser zu verstehen. Daran bin ich manchmal verzweifelt. Ich habe geweint und ich war im Glück. Ich habe gestaunt, ich war irritiert und fasziniert – und ich habe nie aufgehört, zu lernen. Ich liebe Männer, ich liebe Sex und im Laufe der Jahre auch mich selbst. Dieses Mich-Kennenlernen und Annehmen war und ist ein aktiver Prozess; er ist nicht immer leicht, aber nach wie vor faszinierend. Die Summe aus allem habe ich als klinische Sexologin und Sexualberaterin zu meinem Beruf gemacht. Früher habe ich primär Paare und Einzelpersonen in meiner Wiener Praxis beraten, heute bin ich auf die männliche Sexualität und auf Online-Coaching spezialisiert. Ich arbeite leidenschaftlich daran, Männer bei der Verbesserung ihres Sexuallebens zu begleiten. Dafür brenne ich, das ist meine Mission, denn ich bin davon überzeugt: Mit einer selbstbestimmten Sexualität lebt man ein besseres Leben. Und das tut allen gut.

Wenn du deine Sexualität verstehst und erfüllend gestaltest, gewinnst du für alle anderen Facetten deines Lebens. Das konnte ich bei fast allen Männern, die mir in der Beratung ihr Vertrauen geschenkt haben, beobachten. Du wirst fähig sein, deiner Paarsexualität neue Impulse zu geben und so gemeinsam in ein intensiveres und spannenderes Sexleben zu kommen. Dennoch geht es in diesem Buch ausschließlich um dich. Es ist kein Buch über Paare und keines über die weibliche Sexualität. Und doch habe ich bereits vor der Veröffentlichung mehrfach gehört, dass sich auch Frauen auf dieses Buch freuen. Sie wollen es lesen, um Männer besser zu verstehen. Oder sie wollen es Männern schenken. Das ist schön! (Ich denke bereits darüber nach, ein Anschlussbuch für Paare zu schreiben. Aber: First things first.)

Ich verstehe mich als Teil der sexpositiven Bewegung. Ich schreibe Bücher, halte Vorträge und habe zusammen mit meinen beiden Geschäftspartner:innen Barbara Zuschnig und Christopher Lembens ein einzigartiges Coaching-Programm – die *Best Lover-Academy* – für sexuelle Gesundheit, sexuelle Zufriedenheit und mehr Spielraum beim Sex für Männer entwickelt. Die *Best Lover-Academy* ist die Anlaufstelle bei Erektionsproblemen, vorzeitigem Samenerguss, Orgasmushemmung, Lustlosigkeit und Pornosucht im deutschsprachigen Raum. Dabei orientieren wir uns in den wesentlichen Aspekten am sexualtherapeutischen Ansatz des Sexocorporel, den wir in der Anwendung weiterentwickelt haben. Sexocorporel ist ein therapeutisch-sexologischer Ansatz, der Sexualität als ein Zusammenspiel von vielen Faktoren betrachtet, vor allem aber die Bedeutung der bewussten Wahrnehmung und Steuerung des eigenen Körpers während sexueller Empfindungen betont. Viele Männer tun sich sehr schwer damit, über ihre eigene Sexualität zu sprechen. Sie fühlen sich deshalb von den meisten Coachings nicht angesprochen, die nur face-to-face stattfinden. Mit der *Best Lover-Academy* haben wir ein Angebot geschaffen, das ein Zusammenspiel von Videolektionen, Workbooks mit Übungen, 1:1-Online-Coaching-Sessions und Gruppen-Live-Calls mit Schwerpunktthemen ist. Zudem werden alle Teilnehmer rund um die Uhr von ihrem persönlichen Coach betreut.

Neben dem Sexocorporel arbeiten wir mit unterschiedlichen Methoden und Disziplinen: vom systemischen Coaching bis hin zu Achtsamkeitstraining, Urologie, NLP, Mentaltraining, Beckenbodentraining und Techniken aus dem Creative Writing. Diesen Methodenmix, den wir gemeinsam mit der spezifischen Umsetzung in der *Best Lover-Academy* anwenden, nennen wir die *Best Lover-Methode*. Wir erleben damit viel positive Resonanz und jeden Tag kommen neue Klienten dazu. Unser Erfolg spricht sich herum, weil

die *Best Lover*-Methode die effektivste und effizienteste Methode ist, um sexuelle Probleme nachhaltig aufzulösen. Das Buch »*Best Lover*« soll nun das gebündelte Wissen noch mehr Männern zugänglich machen, auch wenn ein Buch zu lesen, natürlich kein Coaching ersetzen kann. Es kann dich aber inspirieren und dir neue Wege aufzeigen. Dieses Buch soll dir helfen, herauszufinden, wer du als sexuelles Wesen bist, welche Bedürfnisse und Wünsche du hast und was dich erregt. Es geht um dich, um männliche Sexualität und darum, wie du sexuelle Probleme in den Griff bekommst.

Worunter leiden Männer, wenn es für sie im Bett nicht (mehr) klappt? Erektionsprobleme, Orgasmushemmung und vorzeitiger Samenerguss sind in meinen Beratungen die häufigsten Probleme. Sie können bei jedem Mann im Laufe seines Lebens auftreten. Die Grenzen sind fließend. Ursache und Wirkung werden oft nicht erkannt oder verwechselt. Sehr viele leiden auch darunter, wovon fast niemand spricht: Pornosucht. Männer entwickeln bei sexuellen Problemen oft Vermeidungsstrategien. Scham, ein hoher Leidensdruck, Lustlosigkeit und emotionale Distanz zur Partnerin können die Folgen sein. Unerfüllte Sexualität hält Menschen von einem erfüllten Leben fern.

Wie können wir das ändern? Sofern keine gravierenden physischen oder psychischen Erkrankungen bestehen, die das sexuelle Erleben faktisch limitieren, können wir gemeinsam mithilfe der *Best Lover*-Methode die sexuelle Zufriedenheit von Männern signifikant erhöhen. Alle genannten Probleme haben ihre Ursachen auf vier Ebenen: der physiologischen, der psychischen, der kommunikativen und Beziehungsebene und der Ebene des sexuellen Selbstbewusstseins. Auf der physiologischen Ebene geht es um Wahrnehmung und Sinnesempfindungen, erogene Zonen, Erregungsmuster, Orgasmus und Ejakulation und den Beckenboden. Auf der psychischen Ebene geht es um die (sexuelle) Sozialisation, Glaubenssätze, gesellschaftliche Normen und Werte, Gefüh-

le und Emotionen sowie allgemein um die Persönlichkeitsstruktur. Auf der Ebene der Kommunikation und Beziehung geht es um Beziehungsgestaltung, Verführungskompetenz, Choreografie einer erotischen Situation, Hingabe, Liebe und Verliebtsein und um die Fähigkeit, über Sexualität zu sprechen. Auf der Ebene der sexuellen Selbstsicherheit geht es um bewusste Männlichkeit, Fantasien und Wünsche, sexuelle Lust und Begehrten, Anziehungscodes und emotionale Intensität. Diese Ebenen sind ineinander verschränkt und wirken aufeinander: Das, was ich denke und fühle, beeinflusst das, was ich spüre und wie ich mich (in Beziehungen) verhalte, was ich anziehend finde und lustvoll erlebe. Wie ich mich verhalte, was und wie ich begehre, formt wiederum meinen Blick auf Sexualität, also darauf, was ich über Sexualität und mich denke. In der Folge beeinflusst das Denken das, was ich spüre.

Auf dem Weg zum *Best Lover* denken wir auch gemeinsam über Männlichkeit nach. Du erfährst, wie du deinen Selbstwert steigern kannst, was Menschen stresst, warum das für Männer besonders übel ist und wie du Stress bewältigst. Du wirst andere Männer kennenlernen, die dieselben Probleme hatten wie du. Ich darf dir ihre Erfolgsgeschichten erzählen. Du lernst, wie du gut für dich sorgen kannst, denn in einem gesunden, vitalen Körper und Geist macht Sex mehr Spaß. Die eine oder andere Übung wird dir dabei helfen. Ich erkläre, warum falsches Masturbieren und übermäßiger Pornokonsum häufig eine der Ursachen für Probleme beim Sex sind und wie man diese auflöst. Und ich verrate dir, wie du deine Erektion verlässlich und hart machst.

Sex kann man lernen! Das steht als Überschrift über all diesen Kapiteln. Das ist mein Credo. Sich dabei Hilfe zu holen, zeugt von Stärke. Ein Mann, der sich aktiv und ernsthaft mit seiner Sexualität auseinandersetzt, wird gleichzeitig seine Persönlichkeit weiterentwickeln und als Mensch wachsen. Die konsequente, begleitete Beschäftigung mit Sex, sei-

ner Erweiterung und/oder der Lösung von aufgetretenen Herausforderungen führt somit auch zu einer Verbesserung der Fähigkeiten weit über die Bettkante hinaus. Mit der *Best Lover*-Methode lernst du, die Informationen, die sexuelle Schwierigkeiten automatisch mitliefern, zu verstehen, zu bearbeiten und für dich zu nutzen. Probleme bei der sexuellen Begegnung mit sich und anderen sind ein hochempfindlicher Seismograf von Unausgewogenheit, Unzufriedenheit, zu wenig Selbstliebe und ausbaufähiger sozialer und emotionaler Kompetenz. Sex ist Teil der menschlichen Identität. Frei nach Ludwig Wittgenstein gilt: Die Grenzen deiner Sexualität sind die Grenzen deiner Welt.

Ich gebe dir jetzt einen kurzen Überblick über den Aufbau dieses Buches und darüber, wie du es für dich am besten verwenden kannst: Dem Thema habe ich mich in vier Teilen angenähert. Der erste Teil ist der Selbsterkenntnis, der Reflexion und dem Nachdenken verpflichtet. Es geht um das heutige Männerbild, um deinen Selbstwert, was diesen speist und was ihn vielleicht in der Vergangenheit beschädigt hat. Und es geht um Stress. Im zweiten Teil heißt es: Let's get physical! Denn: Ohne gutes Werkzeug kein gelungenes Werk! Wer einen schlecht gewarteten Körper hat, darf keine harte Erektion und keine umwerfenden Orgasmen erwarten. Ebenso wirken sich Defizite in Bewegung, Ernährung und Schlaf auf die Vitalität deiner sexuellen Empfindung aus. Zu wissen, wie man funktioniert, und darauf zu schauen, dass man alles hat, wenn *Mann* es braucht, zahlt sich aus. Im dritten Teil wenden wir uns wieder dem Mentalen zu: hinderlichen Glaubenssätzen, irreführenden Gefühlswelten und kontraproduktiven Kommunikationsmustern. Abschließend landen wir in meinem Lieblingsteil! Im vierten und letzten Teil wird es wieder körperlich. Es geht um Sex, Sex, Sex. Explizit und detailliert. Wir besprechen deinen Penis, wie du masturbierst, Pornografie, Potenzmittel, alle Schwierigkeiten mit der Erektion, der Ejakulation und dem Orgasmus.

Wir behandeln alles. Ich zeige dir den wesentlichen Weg aus dem Schlamassel, den man so zusammenfassen kann: Der Schlüssel zur Lösung deiner Probleme im Bett liegt in der Erweiterung deiner Lust und in der Intensivierung deiner Fähigkeit, zu spüren.

Die Quintessenz des Buches habe ich ganz zum Schluss in 18 Punkten für dich zusammengefasst. Ich verdichte die vorgestellten Themen und Lösungen zur Essenz. Dieses Manual kann dich ab jetzt begleiten. 18-mal mehr spüren, deine Lust besser steuern und dich freier fühlen beim Sex! 18 Schritte zum *Best Lover!*

Das Buch musst du nicht von vorne nach hinten lesen, du kannst einsteigen, wo du willst. Es gibt ausreichend Querverweise und jedes Kapitel steht für sich. Wichtige Themen wie anders zu masturbieren, physiologische Voraussetzungen von Erregung, Loswerden von limitierenden Mindsets und Selbstliebe kommen an mehreren Stellen vor.

Damit du gleich tiefer in die beschriebenen Themen eintauchen kannst, habe ich exemplarisch ein paar Übungen und Lifehacks eingebaut. Für alle, die beim Lesen und Üben auf den Geschmack kommen, intensiver an sich zu arbeiten, habe ich noch eine besondere Überraschung: Exklusiv zu ausgewählten Inhalten dieses Buches habe ich einen kostenlosen Online-Kurs (www.best-lover.de/buch-kurs) erstellt. Zu lesen und parallel den Kurs zu absolvieren, wird dich in deiner sexuellen Entwicklung sofort einen großen Schritt weiterbringen!

Abschließend ist es mir noch wichtig, zu betonen, dass es für mich keinen richtigen oder falschen Sex gibt. Es gibt keine Norm, wie Sex sein soll und mit wem und in welcher Beziehungsform man Sexualität lebt. Auch wenn ich hier wegen der besseren Lesbarkeit meist heterosexuelle Begegnungen anspreche, gelten alle Themen auch für bisexuelle und homosexuelle Männer.

Zu mir kommen Männer, die nicht glücklich mit ihrer

Sexualität sind, sei es, weil sie sich in ihrer Rolle als Mann nicht wohlfühlen, weil sie mehr Gestaltungsspielraum in ihrer Sexualität haben wollen oder weil sie Probleme mit ihren sexuellen Funktionen haben. Ich bin mit *Best Lover* angetreten, Männer in ihre authentische Sexualität zu begleiten. Normierungen und Kategorisierungen sind der Feind deiner Lust, deines Begehrens und deiner Erregung.

Der Titel und mein gleichnamiges Coaching suggerieren, dass es einen besten Liebhaber gibt. Nun, den gibt es auch! Der Superlativ bezieht sich auf dich. Er soll dich ermutigen und anspornen. Du hast schließlich das Beste für dich, deinen Sex und dein Leben verdient. All das wird sich auch auf dein Gegenüber auswirken.

Wenn du wissen willst, wie mein Team und ich dir helfen können, oder wenn du mit mir in Kontakt treten willst, dann findest du alle nötigen Informationen dafür auf www.best-lover.de. Wenn du auf dem Laufenden bleiben und erfahren willst, was wir über dieses Buch hinausgehend über sexuelle Probleme und männliche Sexualität erzählen, wie sich *Best Lover* weiterentwickelt und was wir noch alles vorhaben, dann folge mir auf YouTube, Telegram, Instagram, TikTok und trage dich in den Newsletter ein (den QR-Code findest du im Anhang).

Du sollst der *Best Lover* werden, der in dir steckt, den du authentisch leben willst und der dich glücklich macht. Ich wünsche dir viel Freude, erhellende Geistesblitze und wohlige Erregung bei der Lektüre!

Teil I

Mehr als nur ein Gefühl im Penis: männliche Sexualität

»Ich habe immer gedacht, ich muss nur ein paar Techniken lernen, dann wird sich schon wieder alles zum Guten wenden.«

- Patrick, 37 -



mus und die Ejakulation beim Mann zwar zeitlich ganz eng zusammenfallen, aber dennoch zwei unterschiedliche körperliche Reaktionen sind.

Beim Ejakulieren stößt dein Körper, wie gesagt, das Hormon Prolaktin aus. Danach fühlst du dich nicht nur wunderbar entspannt, sondern auch müde und mitunter sogar etwas ausgelaugt. Du brauchst also erst einmal eine Pause, bis es weitergehen kann. Das nennt man Refraktärzeit. Diese Phase ist bei jedem Mann unterschiedlich lang und kann von wenigen Minuten bis zu mehreren Stunden dauern – bei manchen sogar Tage. Sie kann auch von verschiedenen Faktoren wie Alter, Gesundheitszustand, Hormonspiegel und sexuellen Gewohnheiten beeinflusst werden. Während dieser Phase erlebt der Mann normalerweise eine Abnahme der sexuellen Erregung und des sexuellen Verlangens. Das parasympathische Nervensystem wird während der Refraktärzeit aktiviert, was dazu beiträgt, dass sich der Körper wieder in den normalen Ruhezustand zurücksetzt.

The Big Draw: Mit dem Multiorgasmus zu den Sternen fliegen

Wenn du das Hormon Prolaktin nicht ausschüttstest, weil du nicht ejakulierst, behältst du deine Erektion und deine sexuelle Lust. Auch dein Testosteronspiegel bleibt auf einem hohen Niveau. Nicht zu ejakulieren, ist aber für viele Männer frustrierend, weil sie eben das Hochgefühl des Orgasmus erleben wollen.

Wenn du beides haben willst, dann gibt es Techniken, wie du lernen kannst, einen Orgasmus zu haben, ohne zu ejakulieren. Es geht darum, die sexuelle Energie in Form der Ejakulation nicht auszustoßen, sondern stattdessen durch den Körper zu leiten und sie so zu verstärken. Im Tantra

nennt man diese Technik auch »Big Draw«. Wenn du das beherrst, dann ist es sogar möglich, dass du mehrere Orgasmen hintereinander erlebst, quasi multiorgastisch wirst. Was du dafür tun musst, verrate ich dir jetzt:

1

Nummer 1: Die Kraft der Vorstellung

Voraussetzung ist, dass du dich für die Möglichkeiten multipler Orgasmen öffnest, indem du einschränkende Glaubenssätze loswirst. Stelle dir einfach so konkret wie möglich vor, dass du multiorgastisch bist und dass es funktioniert. Male dir aus, wie wunderbar es sich anfühlen wird und wie sehr du es genießen wirst. Stelle dich also mental darauf ein. Das ist eine gute Voraussetzung dafür, dass auch du – so wie viele andere Männer – die Chance auf multiple Orgasmen hast beziehungsweise dass du Orgasmen ohne Ejakulation erlebst.

2

Nummer 2: Übung macht den Meister

Wieder einmal ist der Schlüssel zum Erfolg, anders masturbieren zu üben. Masturbiere so, wie unter »Masturbation als Selbstlieberitual« beschrieben. Dort findest du viele Anregungen und eine genaue Anleitung. Weil es aber so wichtig ist, hier nochmals die entscheidenden Punkte dazu: Beziehe den ganzen Körper ein. Verwende für den Penis verschiedene Griffe. Vergiss nicht, mit dem Becken dabei zu schaukeln. Halte mehrmals kurz vor dem Höhepunkt inne. Reduziere alle Bewegungen und halte einmal ganz still. Spüre nur deine Hand auf dem Penis, spüre das Pulsieren, spüre, wie die sexuelle Energie durch deinen Körper fließt.

3

Nummer 3: PC-Muskel-Training

Du weißt ja, der PC-Muskel (die Beckenbodenmuskulatur) ist für eine vitale Sexualität wichtig. Um multiorgastisch zu werden, ist es umso wichtiger, dass du deinen PC-Muskel gut an- und entspannen kannst und dass er durch Training ausreichend gekräftigt, aber nicht verspannt ist.

Den PC-Muskel findest du am besten, wenn du beim Pinkeln den Urinstrahl kurz anhältst. Der Muskel, der das bewirkt, ist der PC-Muskel. Du kannst nun diesen Muskel anspannen und dann wieder entspannen: dreimal am Tag für drei bis fünf Minuten. Du musst das Üben nicht während des Pinkelns machen. Pass aber auf, dass du es am Anfang nicht übertreibst. Du kannst dir schnell einen Muskelkater holen, wenn du das nicht gewohnt bist, und das ist nicht lustig. Einer meiner Teilnehmer bei *Best Lover* hat das Training sogar so übertrieben, dass er eine Prostataentzündung davongetragen hat. Also, liebe Männer, bitte vorsichtig beginnen. Wenn du ein paar Wochen geübt hast, mit deinem PC-Muskel zu spielen, und ihn nun gezielt ansteuern und auch gezielt wieder entspannen kannst, dann wirst du Kontrolle über deine Ejakulation erlangen und deinen Orgasmus intensivieren.

4

Nummer 4: La Grande Finale

Und nun kommt das Finale. Stimuliere dich ein letztes Mal bis kurz vor den Point of no Return. Spanne nun den PC-Muskel kräftig an. So fest es geht. Verlangsame die Bewegung deines Beckens und deiner Hand, mache mehrere tiefe und schnelle Atemzüge und dann nochmals drei

Übung: Erforsche deine Fantasie

Stell dir vor, dass du sexuell erregt sein willst, es aber gerade nicht bist. Beschreibe nun die Fantasie, die dich mit höchster Wahrscheinlichkeit erregen könnte.

Was sind deine Ideen dazu, was genau diese Fantasie so erregend für dich macht?

Beschreibe den »Höhepunkt« – den intensivsten Punkt der Erregung deiner Fantasie. Lass dich dabei von nichts limitieren, schreib einfach drauf los. Die Geschichte ist nur für dich. Denke also nicht an Grammatik, Interpunktions oder Satzstellung. Auch muss die Geschichte nicht einer klassischen Logik gehorchen. Male schriftlich Bilder und lass dich überraschen, was dabei herauskommt.

Ich habe Männer erlebt, die von sich selbst völlig hin und weg waren, erstens von dem Vergnügen, das ihnen das Schreiben bereitet hat, und zweitens von der Tatsache, wie sehr sie sich selbst damit angetörnt haben.

So steigen wir auch in der *Best Lover-Academy* in den aktiven Teil der Fantasiearbeit ein. Das ist im O-Ton die leicht gekürzte Fantasiegeschichte von Max, 38. Wie ich finde, eine fulminante Geschichte.

Ich treffe Viktoria wie abgesprochen im Hotel, wir haben uns im Vorfeld verabredet. Sie hat eine passende Frau für unser Spiel gefunden. Wir begrüßen uns und setzen uns an die Bar. Viktoria hat lange hellbraune Haare, einen prallen Arsch und schöne handgroße Brüste. Sie trägt ein Sommerkleid und darunter nichts, ihre spitzen Nippel zeichnen sich deutlich unter dem Stoff ihres Kleides ab.

>>Ich habe was für dich<<, sagt Viktoria und drückt mir ihr Handy in die Hand. Es ist eine App geöffnet, über die ich einen Vibrator fernsteuern kann. Ich habe eine grobe Ahnung, wo er sich befindet. Ich fange langsam an, die Vibration zu erhöhen, und spiele verschiedene Vibrationsmuster ab. Nach einiger Zeit stehen wir auf und gehen zum Fahrstuhl. Als sich die Fahrstuhltür hinter uns schließt, drehe ich sie zu mir um, drücke sie an die Wand und fasse an ihre feuchte Pussy. Sie grinst mich an, die Fahrstuhltür öffnet sich, sie drückt sich an mir vorbei, geht direkt zu einem Zimmer und öffnet die Tür.

Es ist ein großes Zimmer, mit dunklen Wänden und indirekter Beleuchtung. Sofort höre ich ein Vibrationsgeräusch und leichtes Stöhnen. Vor dem großen Bett kniet M. Ihren richtigen Namen weiß ich nicht, er interessiert mich auch nicht, wir werden uns nicht noch mal treffen. M. kniet auf dem Boden, ihr Rücken ist an das Bett gelehnt. Ihre Arme sind seitlich ausgestreckt und mit Handschellen ans Bett gefesselt. Sie trägt eine Augenbinde, hat einen großen roten Gag Ball im Mund und einen Vibrator an ihrer Pussy, der mit einem Lederriemen

Stoßtechniken für besseren Sex

Hart, aber herzlich?

JOYclub ist eine sexpositive Online-Community mit mehr als fünf Millionen Mitgliedern. Dort kannst du nicht nur Leute treffen, sondern es gibt überdies unzählige Foren zum Austausch, Bildergalerien und Veranstaltungskalender. JOYclub bietet einen Raum, in dem sich Menschen auf positive und bewusste Art mit ihrer Sexualität auseinandersetzen können. Aber auch Wissensvermittlung rund um die Themen Sexualität und Erotik wird von Sex-Coaches und fachlich spezialisierten Experten und Expertinnen in diversen Events, Workshops und Vorträgen angeboten. In der Sex-education-Reihe biete auch ich regelmäßig Online-Workshops und Vorträge an. Mein Highlight war ein Event mit dem Titel »Stoßtechniken, um länger durchzuhalten«. Ich hatte mehr als 3.000 Anmeldungen und fast 1.000 Teilnehmer. Dieses Thema trifft offenbar den Nerv der Community (oder den Nerv der Männer).

Jedes JOYclub-Mitglied kann in seinem Profil neben Fotos und Texten auch seine persönlichen Vorlieben angeben. Diese Vorlieben sind in Kategorien von »unbedingt« bis »steh ich drauf«, »situationsabhängig«, »eher nicht« und »geht gar nicht« eingeteilt.

Ich beginne meinen Vortrag zum Thema »Stoßtechniken« immer mit einer Bestandsaufnahme aus den Profilen der Mitglieder. Mir ist nämlich aufgefallen, dass viele Män-

ner »harten Sex« in der »unbedingt«-Kategorie angeben und dann konsequent bei »Vorliebe« die Eigenschaft »dominant« auswählen. Laut interner JOYclub-Statistik tun das knapp 60 Prozent der Männer. Das könnte mit ihrem persönlichen Begriff von Männlichkeit zusammenhängen (siehe Teil I unter »Männlichkeiten«).

Ich frage also in die Runde der Anwesenden, was mit »hartem Sex« eigentlich gemeint sei. Und ich wäre keine Sexologin, würde ich dabei nicht sehr genau nachfragen. Die Antworten fallen erwartungsgemäß aus. Manche sagen, »sich das zu nehmen, was sie wollen«, andere sagen, »schnell und hart zu stoßen und der Frau das geben, was sie will und braucht«. Viele verbinden mit dieser Art des penetrativen Sex Leidenschaft und Intensität – je härter, desto besser. Aber, stimmt das wirklich so?

Nicht unbedingt. Hartes Stoßen wird oft zur Ursache sexueller Probleme. Doch die wenigsten Männer bringen die Art, wie sie es gewohnt sind, zu penetrieren und sich beim Sex zu bewegen, mit ihren Orgasmushemmungen oder Ektionsschwierigkeiten in Verbindung. So wie Günther, 47, auf die Frage antwortete, was ihn zu uns ins Programm geführt hat, sind viele andere Männer auch auf der Suche nach den Ursachen für ihre Schwierigkeiten, in seinem Fall eine Orgasmushemmung:

»Wie kann das sein, dass ich beim Sex so wenig Erregung, Genuss und Lust spüre? Mir scheint es fast so, als hätte sich ein Taubheitsgefühl in meinem Penis breitmacht. Das ist in letzter Zeit immer schlimmer geworden. Ich spüre so wenig, dass ich immer härter stoßen muss, um zum Orgasmus zu kommen beziehungsweise um überhaupt meine Erregung zu halten. Mir kommt es so vor, dass meine Empfindungen immer weniger werden.«

In der Vorbereitung für dieses Buch habe ich mir die einzelnen Beratungsaufzeichnungen angesehen und es war auch für mich unglaublich, ist aber wahr: Es besteht eine