

# Übungen zum Verlängern des sexuellen Aktes

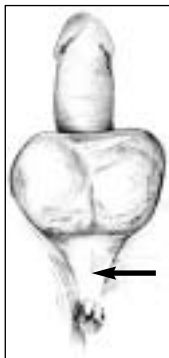
## Wo sitzt der Potenzmuskel?

Um den Orgasmus hinauszuzögern, müssen Sie die Beckenbodenmuskeln, insbesondere die ischiocavernöse Muskulatur oder IC-Muskulatur («Potenzmuskulatur») kennen lernen (Zeichnung I). Haben Sie keine Hemmungen, diese Muskeln anzufassen, um während des Trainings ihre Aktivierung und Veränderung spüren zu können. Legen Sie die Hände einfach auf die verschiedenen Muskeln.



Zeichnung I: Der Beckenboden.

Besonders wichtig ist es, die Beckenboden- und IC-Muskeln zu spüren. Finden Sie heraus, wo die Muskeln liegen, die Sie trainieren wollen. Entwickeln Sie ein «Feeling» für diese Muskulatur. Dazu legen Sie am besten zwei Finger auf die Region zwischen Hodensack und Enddarmausgang (Anus) (Zeichnung II). Bei den meisten Menschen ist die Fettschicht dort unter der Haut gering genug, um die Muskeln darunter zu spüren, insbesondere wenn Sie diese Muskeln willkür-



Zeichnung II: Die Muskulatur kennenlernen.

lich anspannen. Auch nach mehrwöchigem Training – sogar nach Jahren noch – sollten Sie diese Muskeln ab und zu kontrollieren. Auch um zu prüfen, ob Sie die Übungen richtig ausführen.

Besonders am Anfang ist es wichtig, sich zu entspannen, um ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Sie müssen lernen, in Ihren Körper hineinzuhören. Versuchen Sie, den gerade zu trainierenden Muskel in seiner Arbeitsweise zu erspüren und das Zusammenwirken der einzelnen Muskelgruppen nachzuvollziehen. Gehen Sie behutsam vor und steigern Sie die Zahl der Wiederholungen langsam.

Jedes Individuum ist anders. Manchen wird das Training sehr leicht fallen; es kommt dabei auch etwas darauf an, wie vortrainiert Sie sind. Andere werden eine etwas längere Anlaufzeit benötigen, bis sie die Übungen effektiv einsetzen können, um Erfolge zu verspüren.

## Kennenlernen der Potenzmuskeln

Der IC-Muskel wird durch folgende Übung angespannt: Nehmen Sie jetzt bitte eine stehende Position ein. Die Beine stehen etwa schulterweit auseinander, die Fußspitzen sind leicht nach aussen gedreht. Halten Sie den Oberkörper aufrecht. Die Schultern sind leicht nach hinten gezogen (Bild 1).



Bild 1

Stellen Sie sich nun vor, Sie hätten ein Fünfmärkstück zwischen den Gesässmuskeln. Es würde jetzt herunterfallen, wenn Sie nicht die beiden Muskeln so aktivieren würden. Versuchen Sie, einen so starken Druck auf das Geldstück auszuüben, als ob Sie die «Prägung zusammendrücken» wollten. Jetzt stellen Sie sich zusätzlich vor, dass ein kleines Tuch ihren Penis bedeckt.

Versuchen Sie nun, dieses Tuch mit dem Penis nach oben in Richtung Bauch zu bewegen. Strengen Sie sich noch mehr an! Vergessen Sie das Atmen nicht und ertasten Sie mit den Fingern die angespannte Muskulatur zwischen Hodensack und Anus (Zeichnung II).

Das ist die Muskulatur, die Sie trainieren sollen! Fühlen Sie sie? Verinnerlichen Sie das Gefühl dieser muskulären Anspannung. Jetzt entspannen Sie sich. Lassen Sie in Gedanken das Tuch und das Geldstück einfach fallen. Natürlich können Sie diese «Körperfeeling-Übung» auch mit einem wirklichen Geldstück und einem Tuch ausführen.

Hier eine weitere Übung, um die Beckenboden- und IC-Muskulatur kennen zu lernen: Setzen Sie sich mit leicht gespreizten Beinen auf einen Stuhl. Der Oberkörper wird in einer geraden Position gehalten (Bild 2). Er sollte mit Ihren Oberschenkeln einen rechten Winkel bilden. Stellen Sie sich vor, Sie würden jetzt auf einem Reiskissen sitzen (oder legen Sie sich ein 15 cm x 15 cm grosses, mit 180 Gramm



Bild 2

Reis gefülltes Kissen zu, um diese Übung real ausführen zu können).

Atmen Sie ruhig. Beim Einatmen stellen Sie sich vor, wie Sie die Reiskörner mit dem Beckenboden «nach oben saugen». Spüren Sie, wie sich die Beckenbodenmuskulatur zusammenzieht! Gleichzeitig entsteht ein leichter Druck in der Harnröhre. Dieses Gefühl müssen Sie sich verinnerlichen, da diese Anspannung bei allen nachfolgenden Übungen erreicht werden muss.

Viel Spass beim Kennenlernen Ihrer «Potenz-Muskeln»!

## Übungen

Beim Ausführen der nachfolgenden Übungen ist es ganz wichtig, dass Sie auf Ihren Körper hören. Erzwingen Sie keine Bewegung mit Gewalt oder mit übermässigem Krafteinsatz!

Versuchen Sie sich vor jedem Training zu entspannen, um sich geistig vorzubereiten. Die Bewegungen sollten zuerst einmal leicht und langsam ausgeführt werden.

Während des Muskeltrainings sollte eine permanente Grundspannung erhalten bleiben. Das gilt auch für Fortgeschrittene.

Nehmen Sie sich nach abgeschlossenem Training wenigstens ein paar Minuten Zeit, um sich bewusst zu entspannen.

Führen Sie alle Bewegungen langsam, kontrolliert, ohne Schwung und ruckfrei aus. Schwunghafte Bewegungen belasten die Bänder, Gelenke und knöchernen Strukturen in hohem Masse. Wenn möglich sollten Sie die Übungen über den vollen Bewegungsradius ausführen, den die Muskeln und Gelenke zulassen.

Im Folgenden werden nicht nur Übungen beschrieben, die einen direkten Effekt auf die

Potenz haben. Denn einseitiges Training führt zu einem Ungleichgewicht der Kräfte zwischen den eher zur Abschwächung und den eher zur Verkürzung neigenden Muskeln. Das würde das Verletzungsrisiko beim Training erhöhen.

### 1. Kniebeuge mit Beckenschaukel

**Zweck:** Training der Beckenboden-, IC-, Gesäss- und Oberschenkelmuskeln.



Bild 3

**Ausgangsstellung:** Stellen Sie sich gerade hin, die Beine fast schulterweit auseinander. Beugen Sie dabei leicht die Knie.

**So wirds gemacht:** Verstärken Sie jetzt die Kniebeuge ein wenig, so dass die Oberschenkel über der Horizontalen bleiben (Bild 3). Der Rücken wird bei dieser Bewegung gerade gehalten.



Bild 4

Spannen Sie die Gesäßmuskeln an, um das Becken in dieser Position nach vorn zu bringen und aufzurichten. Halten Sie diese Stellung und spannen Sie das Gesäß und die IC-Muskeln noch mehr an (Bild 4).

Lassen Sie wieder locker und führen Sie das Becken zurück. Kehren Sie nun wieder langsam in die Ausgangsposition

zurück, indem Sie die Beine strecken. Aber nicht ganz! Es soll immer eine gewisse Spannung aufrecht erhalten werden. Wiederholen Sie die Übung.

### 2. Beckenheben (pelvic lift)

**Zweck:** Das ist eine sehr intensive Bewegung für die Beckenboden- und IC-Muskeln, für Gesäßmuskeln und Rückenstrecker.



Bild 5

**Ausgangsstellung:** Legen Sie sich rüclings auf den Boden, die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen hüftbreit auseinander, Fußsohlen flach auf dem Boden, Hände neben den Hüften auf dem Boden (Bild 5).

**So wirds gemacht:** Spannen Sie die Gesäßmuskeln und Rückenstrecker an, um das Becken vom Boden abzuheben. Halten Sie die Stellung am obersten Punkt, wenn die Oberschenkel eine gerade Linie mit dem Bauch bilden (Bild 6). Spannen Sie das Gesäß sowie die IC-Muskeln noch mehr an. Jetzt heben Sie langsam einen Fuss des fast gestreckten Beines vom Boden ab. Erhöhen Sie die Spannung im gestreckten Bein, indem Sie aktiv die dortigen Muskeln anspannen.



Bild 6

Setzen Sie den Fuss wieder auf und kehren Sie jetzt langsam in die Ausgangsposition zurück. Dabei ist das Gesäß immer ein bis zwei Fingerbreit über dem Boden. Legen Sie das Gesäß nie auf dem Boden ab, halten Sie im-

mer die Spannung in den Muskeln. Wiederholen Sie die Bewegung. Halten Sie Füße und Schultern während der gesamten Übung ruhig.

### 3. Beinheben in Seitenlage

**Zweck:** Diese ausgezeichnete Übung kräftigt die inneren Oberschenkel und die IC-Muskeln.

**Ausgangsstellung:** Legen Sie sich seitlich auf den Boden und betten den Kopf auf den gebeugten Arm. Strecken Sie das untere Bein und ziehen Sie die Fußspitze zum Körper



Bild 7

nach oben an. Das obere Bein wird jetzt um 90 Grad gebeugt und über das untere Bein nach vorn abgelegt. (Bild 7) Das gibt dem Körper eine stabile Lage.

**So wirds gemacht:** Heben Sie, ohne den Oberkörper zu verschieben, das gestreckte Bein durch Anspannen der inneren Oberschenkelmuskeln vom Boden ab (Bild 8). In der Endposition erfolgt eine kurze Anspannung und dann führen Sie das Bein wieder langsam zum Ausgangspunkt zurück. Legen Sie den Fuss dabei nicht auf den Boden ab, um die Spannung nicht zu verlieren.



Bild 8