ORGASMUSSTÖRUNG MANN



Orgasmusprobleme sind belastend und können in jeder Lebensphase auftreten.

ORGASMUSSTÖRUNG MANN

ORGASMUSSTÖRUNG MANN

Viele Männer setzen sich unter Druck. Sie haben den Anspruch immer zu funktionieren. Doch Leistungsdruck ist der Feind männlicher Erektion und des Orgasmus. Sie können durch Körperwahrnehmungsübungen und Beckenbodentraining viel verändern.

Orgasmusstörungen bei Männern

Die männliche Erregung, Erektion und der Orgasmus scheinen auf den ersten Blick unkompliziert. Viele Männer werden rasch und leicht erregt und kommen zum Orgasmus. Wenn es aber nicht klappt, dann steigt der Druck und die Enttäuschung.

Der Mann fühlt sich als Versager und alleine. Eine Spirale der Angst entsteht, dass der Orgasmus zu spät oder zu früh kommt, oder wieder ausbleibt. Ca. 8% der Männer geben einer Studie zufolge an, dass sie in den letzten Monaten unter Orgasmusstörungen leiden.

Sie sind nicht allein. Suchen Sie ein Gespräch über Ihre Situation. Dies ist der erste Schritt, aber der wichtigste. Der Teufelskreis kann durchbrochen werden.

Ejaculatio praecox: vorzeitige Samenerguss

“Zu früh kommen” kann Männer in jedem Alter belasten. Mit gezieltem Training der Beckenbodenmuskulatur und des PC Muskels können Sie lernen, ihren Orgasmus willentlich zu steuern. In unseren Beratungen besprechen wir mit Ihnen Übungen, um Ihre Orgasmusfähigkeit zu verbessern.

Ejaculatio retarda: verzögerter Orgasmus
Ejaculatio deficiens: fehlender Orgasmus

Zu spät kommen oder gar nicht kommen kann auch sehr belastend sein. Vorausgesetzt der Mann zögert seinen Orgasmus nicht absichtlich hinaus. Neben psychischen Ursachen, wie Partnerschaftsprobleme, Ängste (z. B. vor unerwünschter Schwangerschaft, die Frau zu verletzen) oder Leistungsdruck gibt es auch körperliche Ursachen. So verzögern oder verhindern Antidepressiva, ein niedriger Hormonspiegel oder Drogen den Orgasmus.

Durch häufiges Masturbieren mit viel Druck kann der Penis unempfindlich werden. Die intensiven, visuellen Reize von Pornografie tun das ihrige dazu. Ebenso kann eine Beschneidung der Vorhaut - oft abhängig vom Alter - zu Desensiblisierung führen. Immer stärkere Stimulation verstärkt mit der Zeit das Problem.

Männer haben dann Schwierigkeiten beim Geschlechtsverkehr zu kommen, weil die Stimulation nicht ausreicht. Besser klappt es dann mit der Hand oder durch orale Stimulation, weil der Druck mehr variiert werden kann.

Tabu männliche Beschneidung (Zirkumzision)

Bei der weiblichen Genitalverstümmelung ist man sich im westlichen Kulturkreis einig: Das gehört verboten und fällt unter schwere Körperverletzung. Die männliche Beschneidung hat zwar weitaus weniger dramatische Auswirkungen. Dennoch ist es ein Eingriff in die Unversehrtheit.

Manchmal ist eine Beschneidung medizinisch indiziert (Verengung, Infektionen). Laut WHO-Berichten sind ca. 30 % der Männer beschnitten. Die Entfernung der schützenden Vorhaut desensibilisiert die Eichel mit der Zeit. Vor allem im Alter kann sich das negativ auf Erregungs- und Orgasmusfähigkeit auswirken.

Orgasmussprobleme entstehen durch Leistungsdruck

Wenn die Verbindung zum Lustareal im Gehirn gestört ist, dann steigt der Druck, dass “es klappen muss”. Je mehr Sie sich bemühen, desto weniger gelingt es. Das Geheimnis jeder Erektion und jedes Orgasmus ist Entspannung. Ein Penis versteift sich, wenn das parasympathische Nervensystem aktiviert ist.

Dieses ist für die Verlangsamung von Herzschlag und Atmung zuständig und bringt den Körper in Ruhe. Erst dann öffnet sich die Penisaterie und lässt Blut in die Schwellkörper fließen.

ein aktiver Beckenboden für mehr sexuellen Spielraum

Die Beckenbodenmuskulatur und der bewusste Einsatz von Anspannung und Entspannung ist für körperliche Erregung wesentlich. Sexuelle Erregung entsteht aus einem Zusammenspiel von Rhythmus und Bewegung im gesamten Beckenraum.

Je aktiver Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur ansteuern können und desto besser können Sie diesen Wechsel nutzen. Egal ob Männern oder Frauen, für beide Geschlechter gilt: ein schlaffer Beckenboden ist genauso schlecht wie ein zu angespannter.

Mit gezielten Übungen, die Sie auch im Alltag ohne zusätzlichen Aufwand einbauen können, können Sie ihre Beckenbodenmuskulatur stärken und beweglich halten.

-->> ZUM WEITERLESEN ...

- Unser Programm für sexuelle Gesundheit und männliche Sexualität: Best Lover**.**
  Melden Sie sich für ein unverbindliches Erstgespräch an. Wir können Ihnen weiterhelfen.

- Erektionsprobleme
- Sexsucht
- Paarberatung
- **Sexuelle Fantasien**
- Orgasmusstörung bei der Frau

Männliche Orgasmustörungen äußern sich als

- vorzeitigem Samenerguss (ejaculatio praecox)
- nicht kommen können (ejaculatio retarda)
- fehlender Orgasmus (Ejaculatio deficiens)
- Erektionsstörungen
  Wir haben ein sehr effektives Coachingprogramm für Männer mit sexuellen Problemen entwickelt. Buchen Sie sich auf der Website einen unverbindlichen Termin. Wir können Ihnen weiterhelfen: Best Lover

Ursachen für Orgasmusstörungen bei Männern

- Leistungsdruck
- ungesunder Lebenstil
- übermäßiger Pornokonsum
- häufiges Masturbieren
- unflexible Erregungsmuster
- wenig Wissen über Erregungsabäufe
- Beziehungsprobleme
- Angst vor Schwangerschaft
- Angst vor Kastration
- medizinische Ursachen wie Prostataentzündungen
- Medikamente (Viagra, Antidepressiva etc.)
- Drogen und Alkohol
- Desensibilisierung der Eichel als Folge von Alter oder/und Beschneidung

Wir sind für Sie da.

Buchen Sie sich auf der Website einen unverbindlichen Termin.

Wir können Ihnen weiterhelfen: Best Lover



Wir helfen Ihnen bei

- Beckenbodenmuskulatur Training
- PC Muskel Training
- Änderung des Lebensstils
- Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper
- Auseinandersetzung mit Ihrer Beziehung
- Stressmanagement
- Entschleunigung und Achtsamkeit lernen



So paradox es klingt: Entspannung führt zu Erektion und Orgasmus

Erweiterung der Lustzonen fördert Orgasmusfähigkeit

Der gesamte Körper kann zu einer erogenen Zone werden. Es stehen vielfältige Möglichkeiten für Ihr Lustempfinden zu Verfügung.

Kennen Sie alle Bereiche Ihres Körpers, wo sie gerne berührt und erregt werden? Lernen Sie neue kennen!

Orgasmusprobleme lösen sich, wenn Sie sich und Ihrem Körper Zeit geben. Und nicht zielgerichtet auf den Orgasmus hinarbeiten.



Erogene Zonen können überall sein.