IMPOTENZ SELBSTHILFE

BECKENBODEN-PLAN FÜR MÄNNER

Die 7 Übungen gegen Erektionsprobleme · nach dem Programm der Dorey-Studie

01 Langsame Kegel

Kraft · 3 × 10 Sek. · liegend, sitzend, stehend

1. So fest anspannen, wie du kannst.
2. Bis zu 10 Sekunden halten.
3. 10 Sekunden komplett locker lassen.
4. Pro Position dreimal.

Tipp: Bauch und Po bleiben weich.

02 Schnelle Kegel

Schnellkraft · 10 Zuckungen

1. Blitzschnell voll anspannen.
2. Sofort wieder loslassen.
3. Zehnmal hintereinander.
4. Kurz durchatmen.

Tipp: Trainiert den Reflex für Husten und Sex.

03 Der Fahrstuhl

Kontrolle · 3 Durchgänge

1. Ganz leicht anspannen (1. Stock).
2. Halbe, dann volle Kraft.
3. Stock für Stock wieder runter.
4. Unten komplett entspannen.

Tipp: Bringt Feingefühl fürs Hinauszögern.

04 Beckenboden-Brücke

Kraft · 10 Wiederholungen · Rückenlage

1. Rückenlage, Füße hüftbreit auf.
2. Anspannen, dann Po heben.
3. 2 Sekunden oben halten.
4. Ablegen, erst unten lösen.

Tipp: Kräftigt nebenbei Po und Rücken.

05 Kniebeuge mit Spannung

Alltag · 10 Wiederholungen · stehend

1. Hüftbreit hinstellen.
2. Beckenboden anspannen.
3. Langsam in die Hocke.
4. Hoch mit Spannung, oben lösen.

Tipp: Training unter Last wie beim Heben.

06 Halte-Ausdauer

Ausdauer · 3 × 30–60 Sek.

1. Mit 1/3 der Kraft anspannen.
2. 30 Sek. halten, ruhig atmen.
3. Auf 60 Sekunden steigern.
4. 1 Minute Pause pro Runde.

Tipp: Eine Erektion hält länger als 10 Sekunden.

07 Loslassen

Entspannung · 2 Minuten · liegend

1. Hand auf den Bauch legen.
2. In den Bauch einatmen, Beckenboden sinkt.
3. Beim Ausatmen leicht anspannen.
4. 10 Atemzüge, dann entspannen.

Tipp: Ein verkrampfter Beckenboden stört auch.

SO FINDEST DU DEN BECKENBODEN

- Spiegel: Penis zieht sich zurück, Hodensack hebt sich.
- Fahrstuhl-Pups: so tun, als hältst du einen Pups zurück.
- Schildkröte: Penis zieht sich wie ein Kopf in den Panzer.
- Damm-Check: zwei Finger hinter den Hodensack legen.
- Pinkel-Stopp nur zum Kennenlernen, nie als Übung!

IMPOTENZ SELBSTHILFE

DEIN 12-WOCHEN-PLAN ZUM ABHAKEN

Morgens und abends trainieren · jedes Kästchen ist eine Einheit

WOCHE	ZIEL	ÜBUNGEN	PRO TAG
1–2	**Muskeln finden**	Langsame Kegel (3 Sek.), Loslassen	2 × 5 Min.
3–4	**Grundkraft**	Langsame Kegel (5 Sek.), schnelle Kegel	2 × 5 Min.
5–8	**Kraft & Kontrolle**	Kegel 10 Sek., schnelle Kegel, Fahrstuhl, Brücke	2 × 8 Min.
9–12	**Alltag & Sex**	Alles plus Kniebeuge, Halte-Ausdauer, beim Gehen & Sex	2 × 10 Min.
ab 13	**Ergebnis halten**	Langsame Kegel und Halte-Ausdauer	1 × 5 Min.

TRAININGS-TRACKER

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1	M A	M A	M A	M A	M A	M A	M A
Woche 2	M A	M A	M A	M A	M A	M A	M A
Woche 3	M A	M A	M A	M A	M A	M A	M A
Woche 4	M A	M A	M A	M A	M A	M A	M A
Woche 5	M A	M A	M A	M A	M A	M A	M A
Woche 6	M A	M A	M A	M A	M A	M A	M A
Woche 7	M A	M A	M A	M A	M A	M A	M A
Woche 8	M A	M A	M A	M A	M A	M A	M A
Woche 9	M A	M A	M A	M A	M A	M A	M A
Woche 10	M A	M A	M A	M A	M A	M A	M A
Woche 11	M A	M A	M A	M A	M A	M A	M A
Woche 12	M A	M A	M A	M A	M A	M A	M A

M = morgens, A = abends. Erste Effekte merken die meisten nach 2 bis 3 Monaten, das volle Ergebnis kam in der Studie nach etwa 6 Monaten. Schmerzen oder Krämpfe? Dann eine Pause einlegen und die Kraft reduzieren. Nach einer Operation gilt immer der Plan aus der Klinik.