IMPOTENZ SELBSTHILFE

ENTSPANNUNG VOR DEM SEX

5 schnelle Techniken gegen Nervosität + dein Ablauf für den Abend

Die 4-6-Atmung

01

Atmung · 3–5 Min. · überall

1. 4 Sekunden durch die Nase einatmen.
2. 6 Sekunden langsam durch den Mund aus.
3. Das ergibt sechs Atemzüge pro Minute.
4. Drei bis fünf Minuten so weiter.

Die lange Ausatmung schaltet auf Ruhe-Modus.

Bauchatmung

02

Atmung · 2–3 Min. · liegen oder sitzen

1. Eine Hand auf die Brust, eine auf den Bauch.
2. So einatmen, dass sich nur die untere hebt.
3. Beim Ausatmen sinkt der Bauch zurück.
4. Die Hand auf der Brust bleibt fast ruhig.

Wer nervös ist, atmet hoch in die Brust.

Der doppelte Seufzer

03

Atmung · 1–5 Min. · akut

1. Tief durch die Nase einatmen.
2. Oben einen kurzen zweiten Atemzug nachziehen.
3. Ganz lang durch den Mund ausatmen.
4. Ein- bis fünfmal wiederholen.

Der schnellste Notfall-Knopf gegen Nervosität.

Muskelentspannung kurz

04

Muskeln · 5 Min. · sitzen oder liegen

1. Fäuste machen, Arme 5 Sek. anspannen, lösen.
2. Schultern zu den Ohren, halten, fallen lassen.
3. Zähne zusammen, dann Kiefer hängen lassen.
4. Bauch und Po anspannen und lösen.

Nach jedem Lösen 10 Sekunden nachspüren.

5-4-3-2-1 gegen Kopfkino

05

Aufmerksamkeit · 1–2 Min. · akut

1. Fünf Dinge, die du siehst.
2. Vier, die du spürst, drei, die du hörst.
3. Zwei Gerüche, ein Geschmack.
4. Danach bist du im Raum statt im Kopf.

Beim Vorspiel: nur Haut, Duft und Atem.

DEIN ABEND

- 30 Min. vorher: Handy weg, warm duschen, 5 Min. 4-6-Atmung. Wenig Alkohol.
- 5 Min. vorher: Drei doppelte Seufzer, Schultern und Kiefer locker.
- Vorspiel: Langsam anfangen, Haut und Duft statt Penis-Kontrolle.
- Mittendrin: Einmal lang ausatmen, Tempo raus, weiter küssen.
- Danach: Keine Manöverkritik.

IMPOTENZ SELBSTHILFE

DEIN 14-TAGE-ÜBUNGSPLAN

Jeden Abend eine Technik üben · unter Druck klappt nur, was du vorher kennst

TECHNIK / TAG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4-6-ATMUNG	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
BAUCHATMUNG	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
DOPPELTER SEUFZER	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MUSKELENTSPANNUNG	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5-4-3-2-1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

WIE NERVÖS WARST DU? (1 = GAR NICHT, 10 = SEHR)

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14

ALKOHOL, DER FALSCHE ENTSPANNER

Ein Glas kann lockern. Mehrere Gläser dämpfen genau die Nerven, die du für die Erektion brauchst. Mut aus der Flasche geht beim Sex oft nach hinten los.

POTENZMITTEL ALS SICHERHEITSNETZ

Die Erektion kommt schon bei leichterer Berührung und wird härter. Allein das Wissen, dass es klappt, nimmt viel Nervosität raus.

Wichtig: Nicht zusammen mit Nitraten. Potenzmittel gibt es nur auf Rezept, beim Hausarzt, Urologen oder legal per Online-Sprechstunde: impotenz-selbsthilfe.com/hilfe-finden/

Mehr dazu: impotenz-selbsthilfe.com/entspannung-vor-dem-sex/