IMPOTENZ SELBSTHILFE

SENSATE FOCUS – DIE ANLEITUNG

Die Übung aus der Sexualtherapie in 5 Stufen · alle 2 bis 3 Tage · etwa 1 Stunde

01 Berühren ohne Brust & Genitalien

Einstieg · 2 × 15–20 Min. · im Liegen

1. Einer liegt auf dem Bauch, der andere berührt Rücken, Arme und Beine.
2. Achte nur auf Wärme, Druck und wie sich die Haut anfühlt.
3. Danach umdrehen und die Vorderseite berühren.
4. Brust und Genitalien bleiben tabu, dann Rollen tauschen.

Eine Erektion ist hier weder Ziel noch Problem.

02 Der ganze Körper

Erweiterung · 2 × 15–20 Min. · im Liegen

1. Wie Stufe 1, jetzt auch Brust und Genitalien.
2. Genitalien bekommen keine Extra-Zeit.
3. Wer liegt, legt die Hand auf die Hand des anderen.
4. So zeigt ihr ohne Worte Tempo und Druck.

Kein Orgasmus als Ziel. Passiert er doch, kein Drama.

03 Gleichzeitig berühren

Gegenseitig · 20–30 Min. · nebeneinander

1. Ihr liegt nebeneinander und berührt euch gleichzeitig.
2. Bleib trotzdem bei deinen eigenen Empfindungen.
3. Fängt der Kopf an zu bewerten, zurück zur Haut.
4. Sex ist auf dieser Stufe noch tabu.

Das alte Beobachten kommt oft zurück. Genau das ist die Übung.

04 Genitalkontakt ohne Eindringen

Annäherung · 20–30 Min. · Frau oben

1. Deine Freundin sitzt rittlings auf dir.
2. Dein Penis wird sanft am Intimbereich gerieben.
3. Hart oder weich, ihr bleibt bei den Sinnen.
4. Lässt die Erektion nach, streichelt ihr einfach weiter.

Eine Erektion, die geht, kommt oft auch wieder.

05 Eindringen in Zeitlupe

Abschluss · offen · Frau oben

1. Fühlt sich Stufe 4 entspannt an, führt sie den Penis ein.
2. Erst ruhig liegen bleiben und nur spüren.
3. Dann langsame Bewegungen, ohne aufs Ende hinzuarbeiten.
4. Danach Schritt für Schritt zurück zu eurem normalen Sex.

Ihr dürft jederzeit zum Streicheln zurück.

DIE SPIELREGELN

- Kein Sex bis zur letzten Stufe. Das nimmt den Druck raus.
- Du berührst für dich, nicht zum Verwöhnen.
- Achte auf Wärme, Druck und Oberfläche.
- Abschweifen ist normal. Einfach zurück zur Berührung.
- Stopp ist immer erlaubt.
- Handy aus, keine Musik, Tür zu.

IMPOTENZ SELBSTHILFE

DEIN SENSATE-FOCUS-TAGEBUCH

Nach jeder Übung kurz eintragen · bleib auf einer Stufe, bis sie sich entspannt anfühlt

DATUM	STUFE	ENTSPANNT 1–10	ABGESCHWEIFT BEI …	WAS HAT GUTGETAN?
	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5			

TYPISCHE FEHLER

- Das Sexverbot brechen, sobald eine Erektion kommt.
- Heimlich nach unten schielen und kontrollieren.
- Verwöhnen wollen statt selbst spüren.
- Stufen überspringen nach zwei guten Abenden.
- Zu viel Drumherum mit Kerzen, Öl und Musik.
- Zu selten üben. Alle 2 bis 3 Tage ist ideal.

MIT POTENZMITTEL KOMBINIEREN?

Klappt prima. Ein Potenzmittel sorgt dafür, dass die Erektion schon bei leichter Berührung kommt und härter wird. Das nimmt Druck aus dem Kopf, und die Übung bringt dir das Vertrauen zurück.

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

Mehr dazu: impotenz-selbsthilfe.com/sensate-focus/