

1. Inleiding

Veel mannen hebben last van een voortijdige ejaculatie/zaadlozing. Zó veel zelfs dat het goede seks of een gezonde seksuele relatie tussen partners in de weg staat. Met technieken uit de tantra¹ kun je de ejaculatie/zaadlozing uitstellen, langer van (tantrische) seks genieten en de seksuele energie activeren en transformeren. Het geheim van een gelukkige seksuele relatie met jezelf en je partner ligt in het trainen, sterker maken en gebruiken van de pc-spier². Dit artikel geeft tips om je pc-spier te trainen en je orgasme te intensiveren.

2. De pc-spier trainen

Met een getrainde pc-spier kun je langer van masturbatie en de coïtus³ genieten. Deze spier gebruik je bij het ophouden van je plas en bevindt zich tussen het scrotum en de anus. De pc-spier maak je sterker door deze afwisselend 20 maal kort en 10 maal lang ongeveer dertig keer achter elkaar aan te spannen. Om deze spier te voelen kun je tijdens het aanspannen twee vingers op het perineum⁴ drukken. Probeer bij deze oefening om de buik en het bekken te ontspannen. De pc-spier kun je zo vaak als je wilt en op elk moment van de dag trainen: bijvoorbeeld in de trein, aan je bureau op het werk of bij de kassa in de supermarkt. Doe deze oefening drie keer per dag. Na twee maanden zul je merken dat de pc-spier sterker is geworden en kun je deze gebruiken om de ejaculatie/zaadlozing uit te stellen.

3. Uitstellen van de ejaculatie

Met een getrainde pc-spier en de ademhaling is het mogelijk om tijdens het masturberen of de coïtus de opwinding te temperen, de ejaculatie/zaadlozing uit te stellen en het orgasme van de ejaculatie te leren onderscheiden. De opwinding bestaat uit verschillende niveaus van 0 tot 10, die je tijdens het masturberen kunt verhogen en verlagen. Oefen hiermee, zodat je deze fasen leert herkennen en je de opwinding kunt controleren. Het uitstellen kun je alleen of samen met je partner oefenen:

- Scheer het perineum, het scrotum en de penis glad. Het masturberen is hierdoor extra lekker en fijn
- Zet de telefoon en de deurbel uit. Neem alle tijd en zorg dat je (iets achterover leunend) comfortabel zit of ligt
- Gebruik bij het masturberen een glijmiddel en smeer de penis van de eikel tot aan de basis hiermee in (tip: [BodyGliss](#))
- Begin nu rustig te masturberen of laat je vrouw/vriendin je masturberen. Probeer zo veel mogelijk van het (rustig) masturberen te genieten en laat het idee dat je moet klaarkomen los. Ontspan je bekken zodat je de heerlijke energie in je penis makkelijker kunt voelen en eventueel kunt laten stromen
- Ga door met masturberen totdat je niveau 5 van de opwinding hebt bereikt. Probeer nu naar niveau 3 of 4 van de opwinding terug te gaan door tijdens het masturberen de pc-spier krachtig aan te spannen en hierbij door de neus diep adem te halen. Hou de adem even vast en adem door de mond langzaam uit, terwijl je de pc-spier weer ontspant. Na enige oefening zul je merken dat de penis

1 Een duizenden jaren oude levensfilosofie uit India

2 Pubococcygeus- of bekkenbodemspier

3 Geslachtsgemeenschap

4 Gebied tussen scrotum en anus

iets verslapt en dat de opwinding is getemperd. Hierdoor kun je het masturberen langer volhouden (en dus meer genieten) en naar het volgende niveau gaan

- Ga door met masturberen totdat je niveau 7 van de opwinding hebt bereikt door het toepassen van dezelfde technieken. Ga hierbij terug naar niveau 5
- Ga nu naar niveau 8 en 9 van de opwinding. Span tijdens het masturberen in combinatie met de ademhaling wat vaker de pc-spier aan. Probeer terug te gaan naar niveau 7. Geniet vooral van het masturberen en denk niet aan de ejaculatie/zaadlozing
- Probeer samen met je partner hiermee veel te oefenen om op niveau 8 en 9 te blijven hangen

4. Het orgasme

Het orgasme en de ejaculatie/zaadlozing zijn in tantra en tantrische seks twee verschillende dingen. Het feitelijke orgasme bevindt zich tussen niveau 9,5 en 10 van de opwinding en vindt vlak voor de ejaculatie/zaadlozing plaats.

Wanneer je de opwinding voldoende hebt leren beheersen, dan kun je oefenen om een orgasme zonder ejaculatie/zaadlozing te krijgen. De ejaculatie/zaadlozing bestaat uit twee fasen: de fase waarin het sperma wordt geladen en de fase waarin de feitelijke zaaduitstorting plaatsvindt. Wanneer je de eerste fase hebt bereikt haal je diep adem en span je met al je kracht de pc-spier aan. Hou dit 5 tot 10 seconden vast en blijf doorgaan met masturberen. Nu is het mogelijk om een orgasme zonder ejaculatie te ervaren en extase te bereiken. Door hiermee veel te oefenen kun je – net als vrouwen – meerdere orgasmes achter elkaar krijgen.

Mocht het bovenstaande niet helemaal lukken en kun je de ejaculatie/zaadlozing niet langer meer tegenhouden: ontspan je, laat de ejaculatie/zaadlozing gewoon komen en geniet er samen van. Doordat de ejaculatie/zaadlozing al meerdere keren is uitgesteld zal deze krachtiger, intenser en fijner zijn. Probeer bovenstaande technieken veel te oefenen, het zal je seksleven verrijken.

5. Seksuele energie

Door het toepassen van bovenstaande technieken kan ook de seksuele energie worden geactiveerd en getransformeerd. Belangrijk hierbij is om het bekken tijdens het masturberen volledig te ontspannen, om de energie zo de kans te geven zich te verspreiden. Gebruik de pc-spier en de ademhaling om dat te bereiken. Door veel te oefenen zal het opwekken en transformeren van de seksuele energie steeds makkelijker gaan.

6. Tips

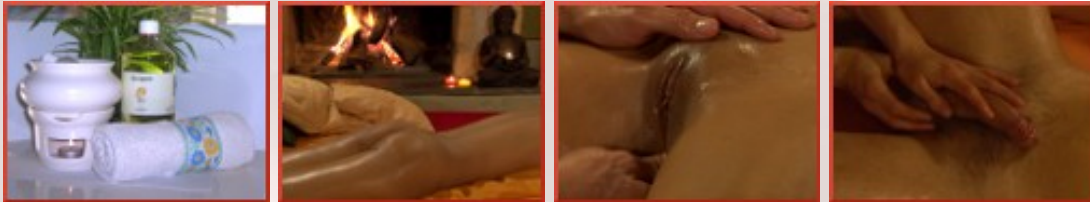
Vaak is het als partner niet altijd even duidelijk wanneer de ejaculatie/zaadlozing nabij is. Je partner geeft vlak voor het klaarkomen vanzelf de volgende signalen af:

- je vriend/man begint sneller te ademen en te zuchten
- het bekkengebied en de buik beginnen te bewegen en te vibreren
- de penis wordt groter en harder

7. Nadelen

De testikels zijn gewend om een ejaculatie op gang te brengen. Tijdens opwinding

worden deze tegen het lichaam gedrukt. Een nadeel van het meerdere keren uitstellen van de ejaculatie door genoemde technieken, is dat de druk op de testikels steeds groter wordt en dat deze na de ejaculatie pijnlijk kunnen aanvoelen. Als u hier last van heeft probeer dan op een andere manier de opwinding te temperen. Bijvoorbeeld door langzamer te masturberen, een korte pauze in te lassen of de opwinding weg te ademen.



Eén van de mooiste dingen in dit leven is dat we een lichaam hebben en dat we daarvan mogen genieten.