

Reader

Correcte Kegel Oefeningen Tegen Vroegtijdige Ejaculaties



Ken jij dit probleem?

Kamp jij met het structureel te snel klaarkomen tijdens seks? En zorgt dit ervoor dat je seksleven een neerwaartse spiraal vertoond?

Heb jij het idee dat jij je partner veel meer te bieden hebt tussen de lakens, maar dat je telkens wordt gedwarsboomd door je korte uithoudingsvermogen?

Denk je dat jouw partner meer zou kunnen genieten van seks met jou als je tussen de 10 en 40 minuten langer door zou kunnen gaan?

Zou jij vandaag al je eerste (eenvoudige) stap willen zetten naar een langer uithoudingsvermogen tijdens seks?

Dan is PC-training iets voor jou!

In deze reader leg ik je precies uit hoe jij met enkele SUPER eenvoudige oefeningen en slechts een paar MINUTEN per week, je uithoudingsvermogen tijdens seks drastisch kunt verlengen!

Ik heb zelf jarenlang rondgelopen met vroegtijdige zaadlozingen, en heb in die periode alles geprobeerd om mijn orgasme onder mijn controle te krijgen.

Inmiddels ben ik op een punt aangekomen dat ik zelf volledige controle kan uitoefenen over mijn orgasme, en help ik sinds 2009 ook andere mannen om hetzelfde te bereiken.

Als er één ding is waarvan ik heb geleerd dat het effectief werkt bij het leren uitstellen van je orgasme, dan zijn het PC oefeningen!

Laat me hier helder in zijn: Het trainen van je PC spieren met PC-flex training of kegeloefeningen is een goede 'EERSTE STAP'.

Het kan zorgen voor je eerste resultaat en je zult zien dat naarmate je hiermee oefent, je beter in staat zult zijn om het orgasme te stoppen voor het te laat is tijdens seks.

Het is echter niet het 'eindstation'. Ik ben ervan overtuigd dat iedere man kan leren zijn orgasme te controleren, maar daarvoor is meer nodig.

Ook wanneer jij begint met het trainen om je orgasme volledig onder je controle te krijgen, heb je de kennis van een goed uitgevoerde PC training nodig.

Mannen die hiermee reeds bekend zijn hebben een streepje voor en kunnen vaak sneller een niveau van totale controle bereiken!

Daarom raad ik je aan vandaag nog de start te maken met deze training! Je bent dan definitief op weg naar een toekomst waarin vroegtijdige ejaculaties uit je leven zijn verbannen, en waarin jij je partner eindeloos kunt bevredigen!



Waarom deze reader

Als je ooit wel eens wat hebt gelezen of gehoord over PC oefeningen of zogenaamde 'Kegel oefeningen', dan weet je dat dit vaak wordt uitgelegd als oefeningen om je pubococcygeus te versterken.

Deze spier is onderdeel van de bekkenbodern, dit is een gespierde laag in je onderbuik met een aantal functies.

Eén van deze functies, is het bij elkaar houden van de organen in je buik. Een andere functie is het reguleren van je stoelgang, maar misschien wel de meest prominente functie, is de rol van de PC spier bij het orgasme.

De reden dat ik deze reader heb geschreven, is omdat ik steeds vaker uitleg van deze oefeningen tegenkom op internet waar niets van klopt.

Veel websites hebben als het op dit onderwerp aankomt de klok horen luiden, maar weten niet waar de klepel hangt.

Op de komende pagina's wil ik daarom proberen om de informatie aan je te geven die je nodig hebt om zelf je PC spier te trainen op een manier waarop dit ook werkelijk een positieve invloed heeft op je uithoudingsvermogen tijdens seks.

Wat is de PC spier?

De PC spier pubococcygeus is één van de spieren in je onderbuik en vormt onderdeel van de bekkenbodern. Dit is een soort dikke gespierde laag die je onderbuik aan de onderzijde afsluit. De enige openingen hierin, zijn de urineleider en de anus (bij vrouwen ook de vagina).

De gehele bekkenbodern speelt een rol bij het ondersteunen van de organen in de onderbuik. Ook je stoelgang wordt hiermee gereguleerd.

Het aan- en ontspannen van de bekkenbodern zorgt voor controle bij je ontlasting.

De pubococcygeus is slechts één van de groep bekkenbodernspieren. Deze spier loopt van het schaambeent aan de voorkant, in een soort hangmat-vorm richting het stuitje.

Deze spier heeft een specifiekere rol bij het controleren van de stroom van urine. We spannen deze spier dan ook automatisch aan wanneer we onze plas proberen in te houden.

De belangrijkste functie en tevens de reden dat we deze spier nodig hebben voor het controleren van het orgasme, is de rol die deze speelt bij de uitdrijving van het sperma.

Tijdens het orgasme trekt de PC spier ritmisch samen. Deze samentrekkingen stuwren het sperma door de urineleider naar buiten.

De logische conclusie die we dus kunnen trekken, is dat als wij deze samentrekkingen van de spier kunnen beïnvloeden, we ook ons orgasme kunnen beïnvloeden.



Wat zijn PC oefeningen?

PC oefeningen zijn in de volksmond beter bekend als Kegel oefeningen. Deze oefeningen werden voor het eerst door wetenschapper Arnold Kegel omschreven als oplossing voor incontinentie en een aantal seksuele aandoeningen.

Het ging in de omschrijving van Kegel, om het aanspannen van de PC spier om deze sterker te maken. Zo kon deze spier meer kracht op de urineleider uitoefenen waardoor bij mensen met incontinentie het probleem kon verminderen.

Later werd deze oefening ook toegepast voor andere aandoeningen, vaak van seksuele aard. Vaginisme is er hier één van, maar een bekender voorbeeld is het toepassen van Kegeloefeningen tegen vroegtijdige ejaculaties.

Het probleem van kegeloefeningen tegen vroegtijdige ejaculatie

Nu komen we aan bij de essentie van deze reader!

Het probleem is dat de kegeloefeningen, zoals je hebt kunnen lezen, helemaal niet zijn ontwikkeld als remedie tegen te snel klaarkomen, maar als oplossing tegen incontinentie.

De oplossing van incontinentie, is het vergroten van de spanning van de PC spier, zodat deze de urine in de urineleider kan tegenhouden.

Bij het oplossen van vroegtijdige ejaculatie, werkt het spannen van deze spier juist AVERECHTS!

Zoals je hebt gelezen, is het namelijk het ritmische samentrekken van deze spier wat in eerste instantie voor het probleem, het te snelle orgasme, zorgt.

Wat zo vele websites en zogenaamde experts dus doen, is je een oefening geven waarmee je het probleem eerder verergerd dan oplost!

De 'CORRECTE' PC oefeningen tegen te snel klaarkomen

Zoals ik je vertelde is het aanspannen van de spier, de manier waarop de ejaculatie het sperma naar buiten werkt.

Dit gebeurt tijdens seks op het moment dat we het zogenaamde 'point of no return' over zijn. Het is na het point of no return dat we niet langer in staat zijn het orgasme tegen te houden.

Het probleem waar wij als man tegenaan lopen, is dat we als het ware zelf de ejaculatie in werking stellen, doordat we de PC spier aanspannen, in plaats van ontspannen.

Kegeloefeningen die ons moeten helpen ons orgasme uit te stellen, moeten er dus juist op gericht zijn dat we leren deze spier te ONTSPANNEN in plaats van aanspannen.

Hier gaat het in de uitleg van de meeste zogenaamde experts fout. Ze kopiëren één op één de kegeloefeningen die ontwikkeld werden tegen incontinentie, en passen ze toe als oplossing tegen vroegtijdige ejaculaties.

Dit werkt averechts. Je creëert hiermee de neiging om deze spier juist nog sterker aan te spannen, terwijl ontspanning de oplossing is!



Om je direct op weg te helpen heb ik op de volgende pagina's een aantal oefeningen voor je.

Deze oefeningen zijn de 'echte' kegel oefeningen tegen vroegtijdige zaadlozingen. Ook vind je een oefenschema waarmee jij het maximale resultaat kunt behalen met slechts enkele minuten oefenen per week.

Waar moet je op letten:

1. Om een spier te leren ontspannen moet je hem eerst aanspannen. Dit klinkt misschien tegenstrijdig, daarom deze uitleg.
Wat je moet onthouden, is dat je FOCUS moet liggen op het ontspannen. Het is het bewust leren sturen van de 'ontspanning' van de spier waarmee je vooruitgang boekt.
2. Let goed op overbelasting. Deze spier kan net als alle andere spieren overbelast raken bij het trainen. Zorg daarom altijd voor een goede warming up, en ga nooit door als je pijn voelt. Als je het niet zeker weet, houd je dan altijd aan het schema!
3. Onderhoud de conditie van je PC spier op de lange termijn.
De oefeningen zijn bedoeld om de komende tijd je controle te vergroten, maar daar houdt het niet op. Blijf de oefeningen ook nadat je het schema hebt voltooid af en toe herhalen. Een gezonde PC spier, heeft veel voordelen voor bijvoorbeeld je seksuele prestaties op latere leeftijd, je erecties, de controle over je blaas en de doorbloeding van je genitaliën.
4. Neem rust. Als je een keer wat langer door bent gegaan met een oefening, geef de spieren dan voldoende tijd om weer aan te sterken voordat je opnieuw gaat trainen!
5. Blijf leren! Goede seks draait om veel meer dan alleen je uithoudingsvermogen. Neem de tijd en investeer de energie in het te weten komen van de dingen die jouw partner het fijnst vind. Leer communiceren over seks en pas je nieuw verworven uithoudingsvermogen op de juiste manier toe!



Oefening 1: Het 1-2-tje

Het 1-2-tje is de meest éénvoudige basis oefening. Het is de oefening die je het vaakst zult moeten herhalen, maar het is tevens de oefening die je het meest resultaat op zal leveren.

De werking is éénvoudig.

Lokaliseer je PC spier, door te doen alsof je je plas moet tegenhouden of je urinestraal moet onderbreken. Je spant hierdoor automatisch de juiste spier aan. Herhaal dit direct een aantal keer zodat je weet hoe je de spier moet aansturen.

Probeer nu met een felle, korte impuls de spier zo hard mogelijk aan te spannen, hierna concentreer je je intens op het 'ontspannen' van de spier. Neem voor het volledig ontspannen van de spier 10 seconden de tijd.

Werk er naartoe om dit minimaal 30 keer te kunnen herhalen. Dit betekent misschien dat je de PC spier enigszins moeten trainen en versterken (zoals in de originele kegel oefeningen de bedoeling is), wij blijven hierbij echter focussen op de ontspanning.

Oefening 2: Versnelling

Tijdens de versnellingsoefening ga je het ritme waarmee je oefening 1 hebt gedaan verhogen.

Zoals je misschien hebt gemerkt, kost het de spier nogal wat tijd om na aanspanning, weer helemaal ontspannen te raken.

We moeten deze tijd verkorten, zodat we tijdens seks sneller in kunnen grijpen en de spier vlot kunnen ontspannen.

Dit doen we door de spier volledig te leren ontspannen in slechts 2 seconden tijd.

Span de spier aan door te doen alsof je de urinestraal onderbreekt. Knijp zo hard mogelijk en ontspan hierna direct.

Concentreer je op het ontspannen van alle spiervezels. Voel hoe de spier zich verslapt en dwing de spier hierin tot het uiterste te gaan.

Soms helpt het om ook de omliggende spieren te verslappen, zoals je billen, bovenbenen en buikspieren.

Oefening 3: Live-action

Om ervoor te zorgen dat we tijdens seks de nieuw verworven controle over de PC spier kunnen gebruiken om het orgasme te controleren, moeten we praktijk ervaring opdoen.

Deze derde oefening is daarom bedoeld om tijdens masturbatie uit te voeren.

Ik ben er een groot voorstander van, dat je jezelf aanleert voortaan rekening te houden met deze controle oefening wanneer je masturbeert. Op die manier maak jij van het 'juiste handelen' om je orgasme te controleren een soort reflex. Je doet dan tijdens seks vanzelf het juiste en je zorgt er voor dat je hierdoor veel langer door kunt gaan zonder dat je ejaculatie in werking wordt gezet.



Ga als volgt te werk:

Tijdens masturbatie werk je langzaam naar het hoogtepunt toe. Let heel goed op de spanning die op je bekkenbodem staat.

Als het goed is merk je dat als jij je orgasme nadert, deze bijna volledig gespannen staat.

Kies er nu bewust voor om de spier te ontspannen zoals je met de eerste oefeningen hebt geleerd.

Ga echter wel door met de zelfstimulatie. Je zult merken dat je lichaam niet kan overgaan op 'klaarkomen' als jij je PC spier ontspannen houdt.

Lukt het je niet om de spier te ontspannen, dan heb je wat meer training nodig. Let op, de oermens in ons, zal altijd zijn best doen om je over te halen de spier aan te spannen zodat je kunt klaarkomen.

Dit is immers hoe wij als soort zijn ontwikkeld. Leer om hier niet direct aan toe te geven, maar om er een gewoonte van te maken om minimaal 10 a 20 minuten seks te hebben voordat het de spanning op de PC spier toelaat.



Trainingsschema

Het volgende schema geeft je een route naar een sneller uithoudingsvermogen in zo kort mogelijke tijd. Let bij het oefenen altijd goed op het gevoel van de spieren. Voorkom overbelasting en stop als je pijn voelt.

De spieren ontwikkelen zich vaak snel, maar in het begin zijn deze nog erg zwak en kan het moeilijk zijn de oefeningen regelmatig te herhalen.

Week 1

Oefening 1:

Werkt in de eerste week naar 30 herhalingen van oefening 1 toe. Let hierbij goed op de ontspanning!

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Oef 1 x 10	Oef 1 x 10	Oef 1 x 15	Oef 1 x 15	Oef 1 x 20	Oef 1 x 20	Oef 1 x 30

Week 2.

Oefening 1 + 2:

Tijdens week 2 voeg je de tweede oefening toe aan je schema. Het is hierbij belangrijk dat je de oefeningen niet vlak achter elkaar uitvoert, maar minimaal een uur rust tussendoor neemt.

Je hoeft op dit moment de eerste oefening niet vaker te herhalen dan 30x

De tweede oefening herhalen we vaker. Hierbij zul je merken dat de PC spier de neiging krijgt op spanning te blijven, zelfs tussen de impulsen door. Dit is waar we het verschil mee maken. Zorg ervoor dat de PC spier zich tussen de impulsen door volledig blijft ontspannen!

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Oef 1 x 30	Oef 1 x 30	Oef 1 x 30	Oef 1 x 30	Oef 1 x 30	Oef 1 x 30	Oef 1 x 30
Oef 2 x 50	Oef 2 x 60	Oef 2 x 70	Oef 2 x 80	Oef 2 x 90	Oef 2 x 100	Oef 2 x 100

Week 3.

Combinatie:

In deze week verminderen we het aantal dagen waarop we oefening 1 en 2 uitvoeren.

Op de vrijgemaakte dagen voeren we nu oefening 3 uit. Hiermee blijven we de hoeveelheid controle op het ontspannen van de spier vergroten, en doen we tevens praktijk ervaring op tijdens masturbatie.

Hierbij moet wel gezegd worden dat masturbatie iets zeer persoonlijks is. Sommige mannen hebben hier meer behoefte aan dan anderen.

Als jij minder behoefte hebt aan masturbatie, dan wil ik er toch op aandringen dat je deze oefening deze week minimaal 3x uitvoert.



Na deze derde week kun je wat meer vrijheid nemen in de routine van het oefenen.

Heb jij meer behoefte dan 3x per week, dan is dit geen enkel probleem, mits je jezelf ertoe verplicht om in alle gevallen de derde oefening uit te voeren tijdens het masturberen.

Zoals gezegd is dit zeer persoonlijk, ik weet dat het misschien veel gevraagd is om iets wat zo privé is te veranderen, maar weet waar je het voor doet! Je gaat het zeer zeker merken in je uithoudingsvermogen!

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
	Oef 1 x 30		Oef 1 x 30		Oef 1 x 30	
Oef 3		Oef 3		Oef 3		Oef 3
	Oef 2 x 100		Oef 2 x 100		Oef 2 x 100	



Hoe nu verder?

Ik heb het je eerder al aangegeven, het controleren van je PC spier is niet het eindstation van het leren controleren van je orgasme.

Het is wel één van de belangrijkste beginstappen! De komende tijd ontvang je van mij meer informatie over de weg naar totale controle over je orgasme.

Ik hoop dat je in de tussentijd deze oefeningen zult uitvoeren, zodat jij straks snel uit de startblokken bent en kunt gaan leren hoe je van klaarkomen een keuze kunt maken.

De e-mails die je de komende tijd van me ontvangt staan boordenvol technieken en tips die jou gaan helpen dit eindstation te bereiken!

Ik hoop dat jij de keuze maakt om er voor te gaan en je de komende periode in te zetten en te beginnen met afscheid nemen van het structureel te snel klaarkomen!

Mijn belofte is dat ik er alles aan zal doen om je tijdens deze uitdaging te helpen!

Als je ooit vragen hebt of meer zou willen weten, dan kun je me altijd een e-mail sturen.

Dit kan simpelweg door op één van mijn e-mails te reageren.

Ook hoor ik natuurlijk graag of je al vooruitgang hebt geboekt! Laat het me weten!

We spreken elkaar snel weer, maar voor nu is er werk aan de winkel!

SUCCES!

Mark Meijers