



ONE VISION ACADEMY
IN LIEBE ERWACHEN

DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA-ORGASMUS
Aufbauende Übungen 1-3



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

Wenn sich der Prostata-Orgasmus aufbaut, wirst du spüren, dass wenn dein Atem etwas flacher wird, die Lust auch wieder weniger wird.

Es gibt einen Zusammenhang zwischen den Wellen der Lust und dem Flacher werden des Atems.

Konzentriere dich auf die Lust und achte darauf, diese tiefe Atmung beizubehalten.

Das bringt dich an den Rand zum Orgasmus.

Du beginnst mit der ersten Übung und fügst alle folgenden Übungen an.

So erhältst du einen guten Ablauf für die Prostata.

Deine Prostata wird durch dieses Üben zu summen und zu vibrieren beginnen.
Das sind sehr gute Zeichen.

Vielleicht passiert noch nichts davon, aber du entwickelst ein Körperbewusstsein.
Beobachte einfach, was passiert.

Du kannst deine Körpererfahrungen in einem Tagebuch festhalten, dir kurze Notizen machen.

Du bereitest deine innere Bühne vor, den Weg zum Prostata Orgasmus.
Letztendlich ist es für jeden Mann ein ganz individueller Prozess.

Aber es geht hier um deinen inneren Prozess.

Es geht um die Wiederentdeckung deines Körpers, die Umstrukturierung deines Gehirns und deines Nervensystems und deiner Erregungsreaktion.

Es geht einfach darum, etwas Neues zu entdecken.

DEIN OBERSTES ZIEL SOLLTE NICHT SEIN, EINEN ORGASMUS ZU HABEN. SONDERN EINFACH EINE TIEFE VERBINDUNG ZU DIESEM TEIL DEINES KÖRPERS HERZUSTELLEN UND NEUGIERIG ZU SEIN, WELCHE EMPFINDUNGEN DU ERLEBEN KANNST.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

ANLEITUNG

Beginne mit Übung 1 für 2 Wochen, in denen du sie mindestens 6x Mal praktizierst.

Übe nur diese Übung 4 Mal die Woche, dann erst kannst du die nachfolgenden Übungen machen.
Versuche deinen Rhythmus zu finden.

Wenn du einmal pro Woche übst, machst du diese Übung mindestens einen Monat lang.

Dies ist die Vorbereitung: Es geht um tiefes Atmen und Entspannung.

Nimm einfach wahr, welche Empfindungen du spürst.
Das ist alles.

**Du versuchst nicht, einen Orgasmus zu bekommen.
Du versuchst gar nichts.**

Mach dir keine Gedanken darüber, ob du in diesem Raum erregt bist.
Du kannst beginnen, mit der Erregung zu spielen, während du atmest und die Prostata spürst.

DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS

ÜBUNG 1

1 Du wirst dein Spielzeug oder auch deinen Finger einfach nur einzuführen und dich zunächst einfach zu entspannen.

2 5-10 Minuten tiefes Einatmen, Luft anhalten, ausatmen in den Bauch und in den Beckenboden

Wenn du in einer tiefen Entspannung des Beckenbodens angelangt bist gehst du weiter

3 5-10 Minuten tiefes Einatmen Verspannungen suchen, Luft anhalten, und beim Ausatmen bewusst im Beckenboden lösen.

4 Konzentriere dich dann auf die Muskelentspannung, bei der du jeden Teil deines Körpers entspannst.

Konzentriere dich auf deinen Scheitel und denke dir: Ich entspanne meinen Scheitel, ich entspanne mein Gesicht, ich entspanne meine Schläfen, meinen Hinterkopf, meinen Kiefer.

Wiederhole dies von oben bis unten 2 Mal.

Während dieser Übung beobachtest du immer auch deinen Beckenboden und entspannst ihn immer wieder bewusst.

5 Fokussiere dich auf deine Prostata und atme nun durch deine Prostata ein und aus.

Stelle dir vor, wie sich der Bereich der Prostata beim Einatmen ausdehnt.

Beim Ausatmen zieht er sich zusammen.

6 Und dann stelle dir vor, wie deine Prostata zu leuchten beginnt.

Jedes Mal, wenn du ausatmest, beginnt dieses Licht mehr zu leuchten.

Es ist, als ob beim Ausatmen Licht ausgestrahlt wird – leuchtendes Licht.

DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS

ÜBUNG 2 –15 Minuten (eine Woche lang mit mindestens 4 Sessions)

In der nächsten Übung, geht es darum, aus diesem Zustand tiefer Entspannung heraus zunächst ganz leicht anzuspannen.

5 MINUTEN LANG

Halte die Spannung sanft, vielleicht 10 bis 20 %.

Halte die Spannung und atme weiter tief durch.

Der erste Schritt besteht also darin, diese Grundspannung zu erreichen. Während du einatmest, spanne ein bisschen stärker an, vielleicht bis zu 30, 40, vielleicht 50 %, vielleicht auch nicht so stark.

Du spannst beim Einatmen ein bisschen mehr an und entspannst dich beim Ausatmen komplett. Einatmen, anspannen.

Ausatmen, komplett entspannen.

5 MINUTEN LANG

IM NÄCHSTEN SCHRITT hältst du die Anspannung während des gesamten Atemzugs. Finde deinen Rhythmus. Erhöhe Schritt für Schritt die Spannung

Du atmest ein, hältst die Anspannung, vielleicht etwa 10 bis 20 %.

Halte die leichte Anspannung während des gesamten Atemzugs für einige Minuten.

Nach ein paar Minuten spannst du etwas stärker an und hältst die Spannung während des gesamten Atemzugs.



DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS

Dann spannst du noch stärker an und hältst die Spannung, während du dich auf die tiefe Atmung konzentrierst.
Während du die Anspannung aufbaust, denkst du weiterhin an die Prostata.
Stell sie dir als glühenden Ball, Feuerball vor oder als glühende Kohle,...jeder Atemzug facht diese Kohle diesen Lichtball weiter an.

Konzentriere dich auf deine Prostata.

5 MINUTEN LANG

Als würdest du diese glühende Kohle ein- und ausatmen.

Als würde die Prostata pulsieren und jeder Atemzug diese Glut mehr entzünden.
Beginne an dieser Stelle Erregung einzubauen.

Oder nimm einfach nur deine Körperempfindungen wahr.

Lasse sexuelle Gefühle, sexuelle Bilder und sexuelle Fantasien in deinem Kopf aufblitzen und beobachte, welche Empfindungen das im Bereich der Prostata hervorruft.

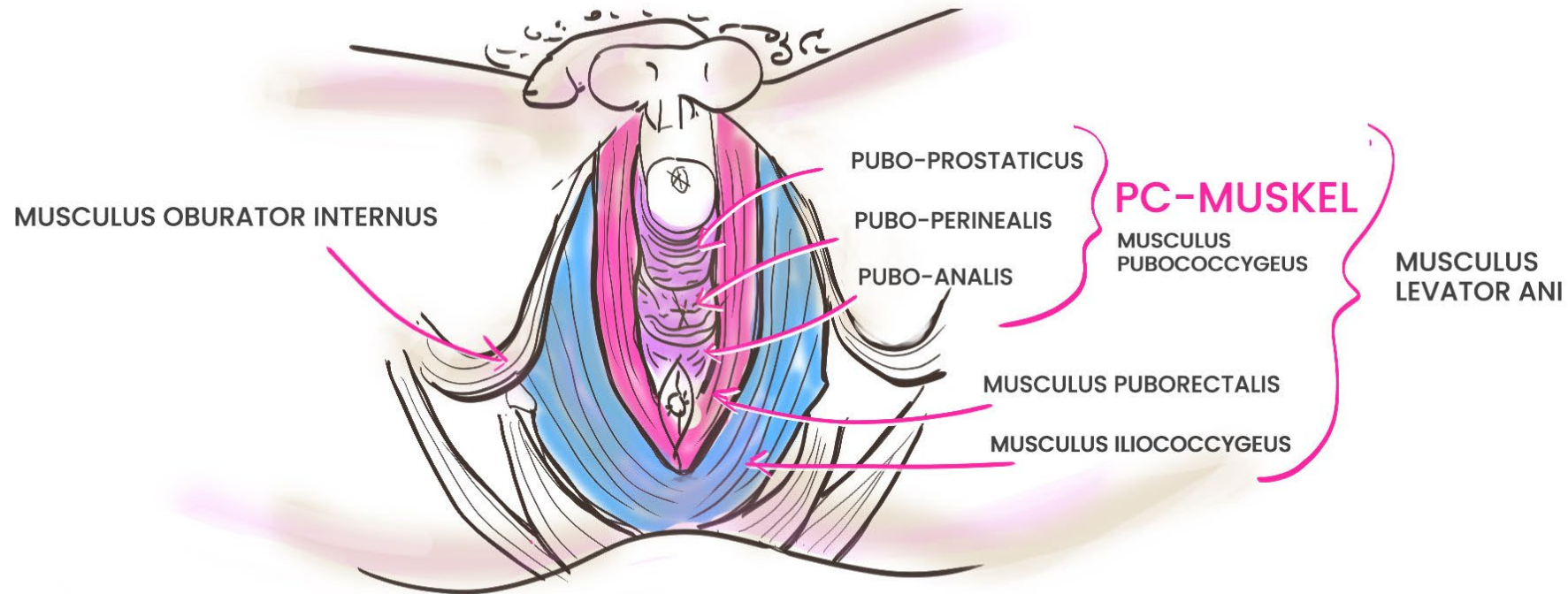
Fahre dann weiter mit dem Anspannen, Atmen, Anspannen und Atmen fort.

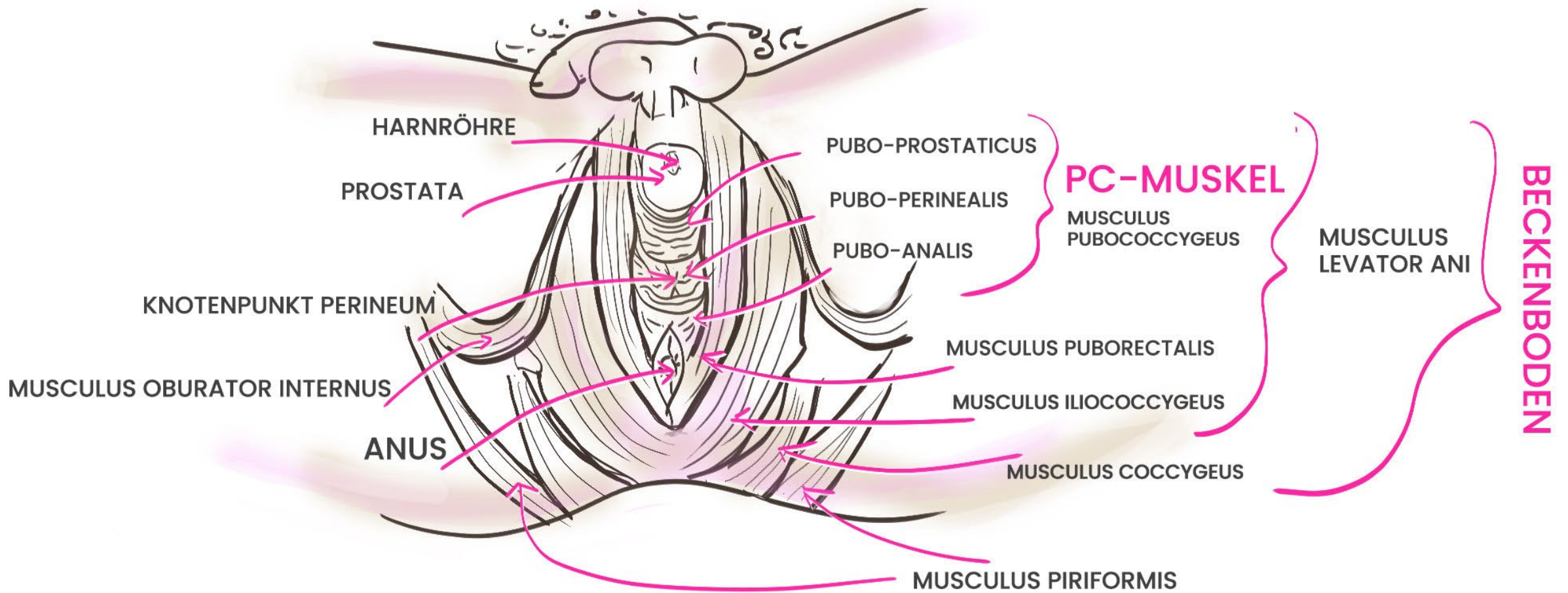
Experimentiere mit den verschiedenen Luststufen durch das Anspannen.

DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

VORÜBUNG ZU ÜBUNG 3 – MUSKELN AM BECKENBODEN ISOLIERT ANSPANNEN

Wir sehen und jetzt für die weitere Aktivierung der Prostata die Beckenbodenmuskeln etwas genauer an.





MUSCULUS ISCHIOCAVERNOSUS

sorgt für die Erektion und einer
Starken Steifheit kurz vor der
Ejakulation, führt bis zum
Knotenpunkt Perineum

KNOTENPUNKT PERINEUM

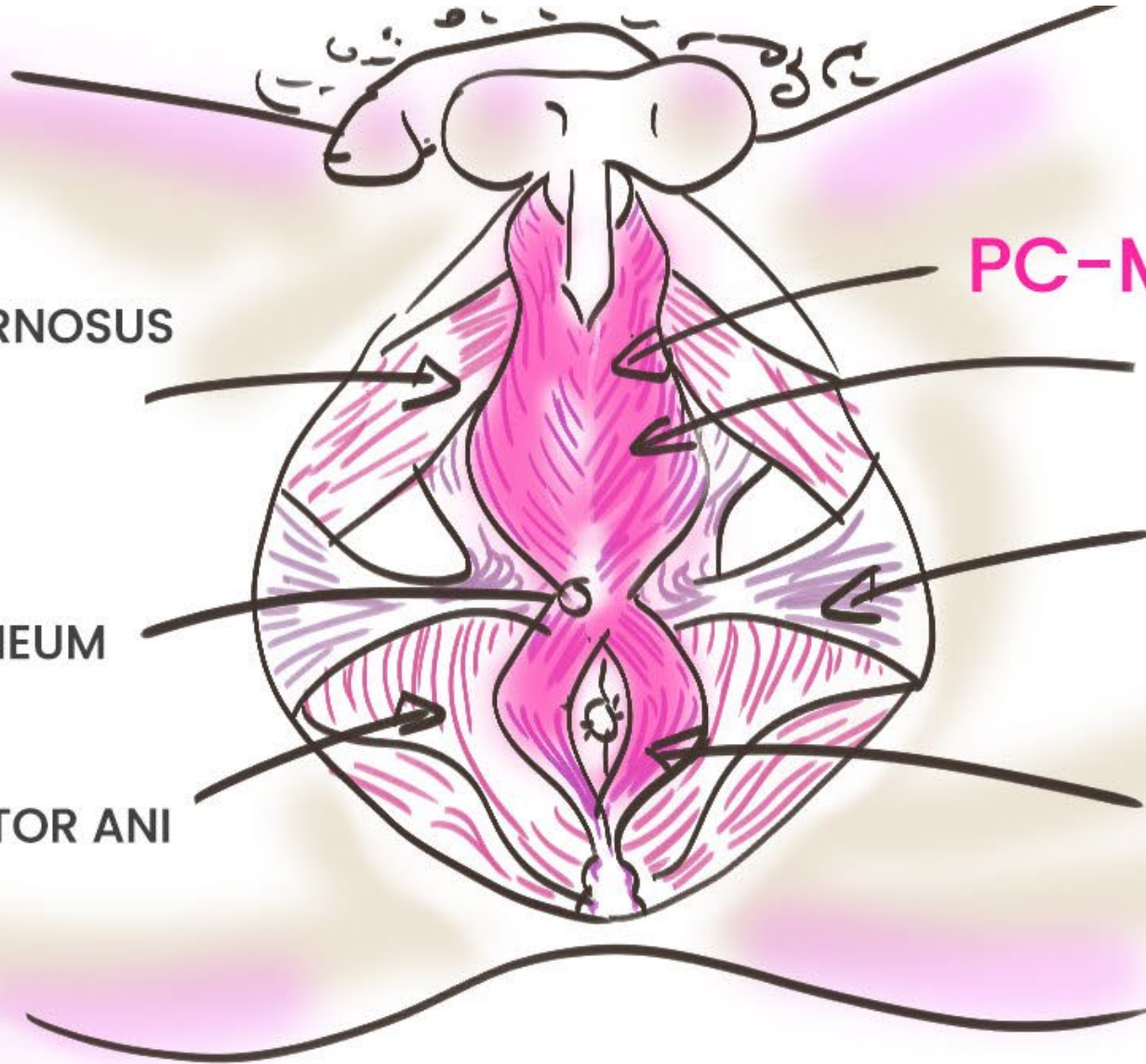
MUSCULUS LEVATOR ANI

PC-MUSKEL

MUSCULUS BULBO
CAVERNOSUS

MUSCULUS
TRANSVERSUS
PERINEI

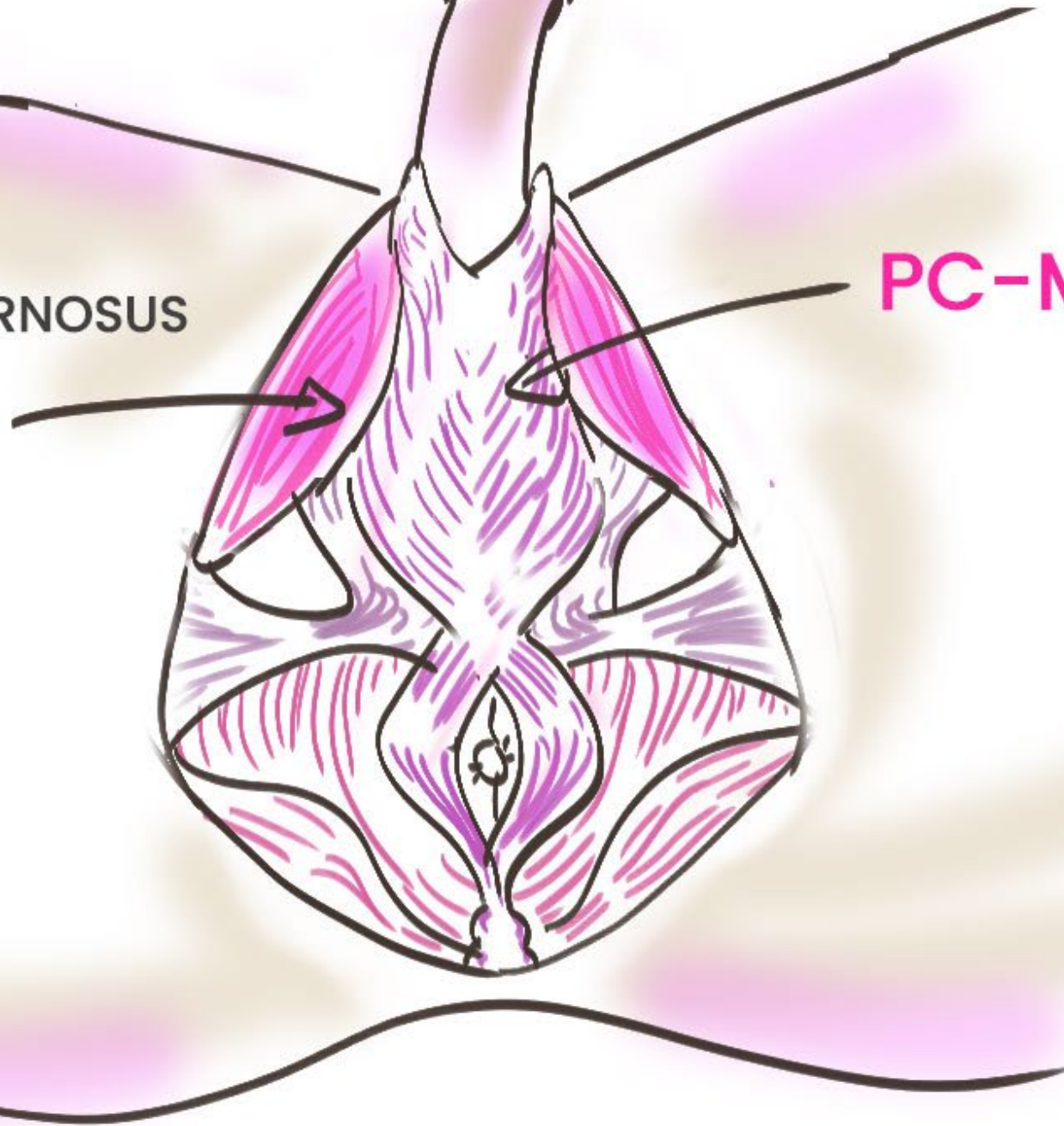
ÄUSSERER
SCHLIESSMUSKEL



MUSCULUS ISCHIOCAVERNOSUS

sorgt für die Erektion und einer
Starken Steifheit kurz vor der
Ejakulation, führt bis zum
Knotenpunkt Perineum

PC-MUSKEL

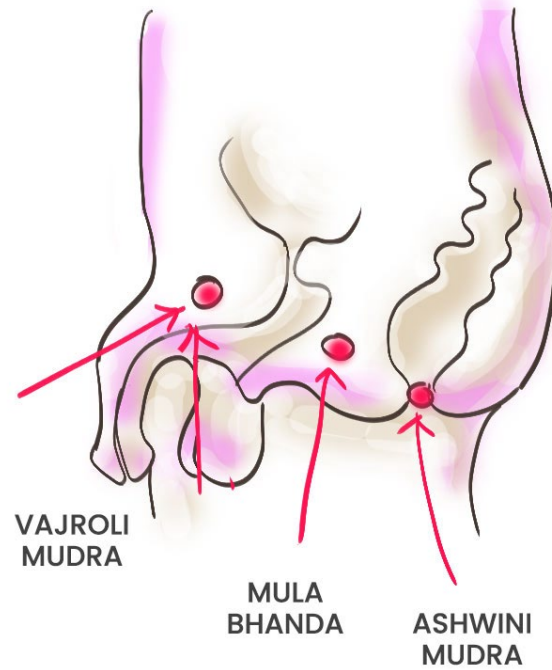


VORÜBUNG ZU ÜBUNG 3 – MUSKELN AM BECKENBODEN ISOLIERT ANSPANNEN

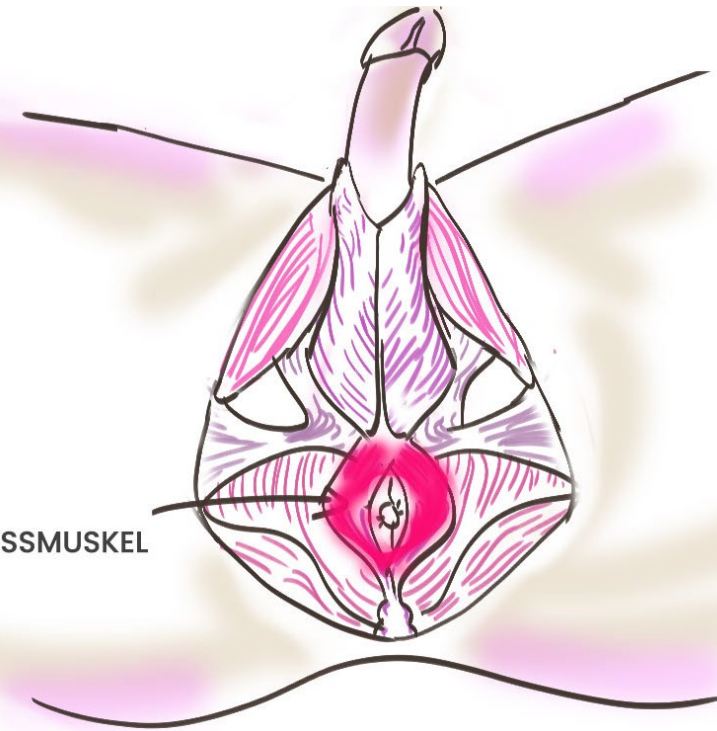
Führe dieses Vorübung **ohne Anal Plug** aus. So kannst du leichter unterscheiden, welche Muskel du gerade anspannst. Auf den Bildern siehst du verschiedene Markierungen der Muskeln am Beckenboden.

Du spannst den PC Muskel an (Vajroli Mudra und Mula Bhanda), du entspannt den PC-Muskel und dann spannst du den Muskel hinter Ashvini Mudra an – dem Musculus Pubococcygeus. Du entspannst den MB und dann spannst du wieder den PC-Muskel an.

Finde deinen Rhythmus mit deinem Atem gemeinsam.

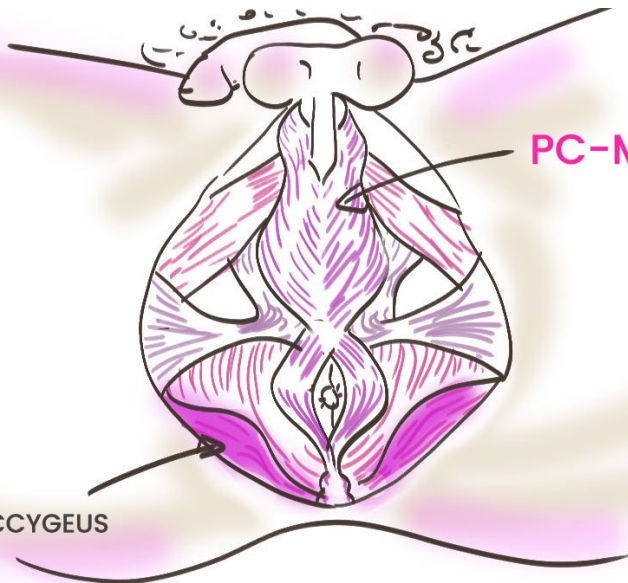


ANALER SCHLIESSMUSKEL



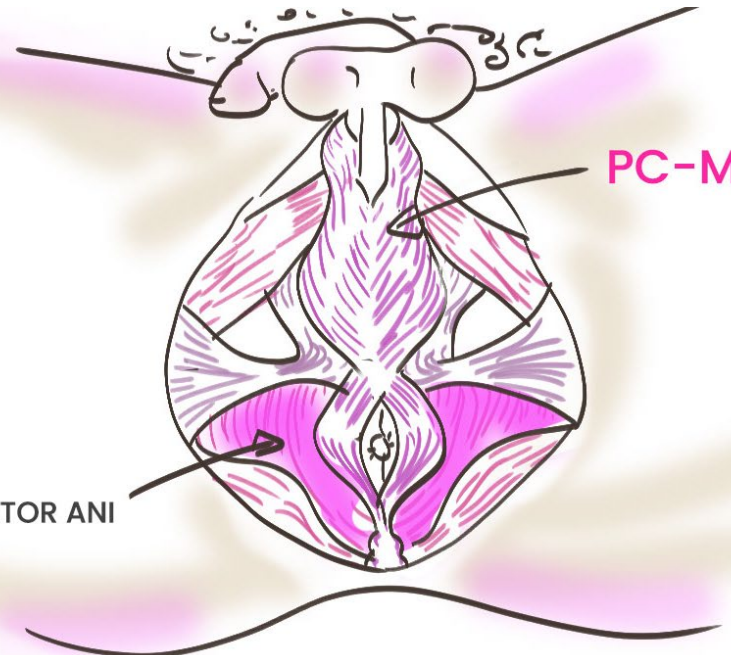
PC-MUSKEL

MUSCULUS PUBOCOCCYGEUS



PC-MUSKEL

MUSCULUS LEVATOR ANI





DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

VORBEREITENDE ÜBUNG 2

Es unterstützt, wenn du zum Beispiel einen Tennisball nimmst und dich für eine Minute daraufsetzt, um den Prostata-Bereich aufzuwärmen.

Bewege dich auf dem Ball ein wenig.

Das hilft dir, ein Gefühl dafür zu bekommen, woran du dich mental festhalten kannst.

Du kannst das Aufwärmen natürlich auch mit deinem Prostata-Massagegerät machen.
Dabei liegst du dann auf dem Boden.

DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS

ÜBUNG 3 - LUSTWELLEN ZU ERZEUGEN UND ZU REITEN

Diese Übung solltest du mindesten 20 Minuten durchführen, besser sind 30 Minuten.

Es ist nun die gleiche Abfolge wie bei Übung 1 und 2

Tiefes Atmen, Entspannung, bis du völlig entspannt bist.

Dann machst du das rhythmische Zusammendrücken beim Einatmen, Entspannen beim Ausatmen, und dann fängst du an, mit dem Zusammendrücken während des Atmens zu spielen.

Das kannst die Atmung etwa gleich lang machen und dann das folgende dazunehmen.

Idealerweise bist du dann in einem Zustand, in dem du sehr entspannt bist, ganz in deinen Körper versunken bist, tief atmest und dein Prostatabereich erwärmt ist.

Die Prostata ist dann erregt und fast so stark durchblutet, wie der Penis.

Es fließt mehr Blut in diesen Bereich, sodass du hier mehr Empfindungen wahrnimmst, dich dort empfindlicher fühlst, und das verstärkt sich mit zunehmender Übung.

Das bedeutet, du machst Übung 1, Übung 2 und dann beginne damit etwa fünf Minuten lang beim Einatmen zu 50 % anzuspannen und beim Ausatmen zu entspannen.

Experimentiere dann damit, diese Grundspannung beizubehalten, etwas mehr Spannung hinzuzufügen, die Erregung aufrechtzuerhalten und zu sehen, wie sich das anfühlt.

Danach machst du weiter, indem du ein wenig die Peniswurzel und den Damm anspannst und dann lässt du wieder los. Dann beginnst du das Steißbein mit den Muskeln nach hinten zu ziehen und Wellen erzeugst.

Du kannst zum Beispiel bei der Einatmung Peniswurzel und Damm anspannen und bei der Ausatmung das Steißbein anspannen.



DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS



Es gibt noch eine andere Art der Aktivierung: Stelle dir bei der Prostata ein Kreisen vor.

Stelle es dir so vor, als würdest du versuchen, die Welt, die sich in dir befindet, nicht so genau zu spüren. Fokussiere dich auf ein kreisförmiges Gefühl.

Mit diesem mentalen Bild des Kreisens fange an.

Bringe deine Aufmerksamkeit immer mehr in diesen Bereich zu bringen.

Am Anfang wirst du wahrscheinlich nicht in der Lage sein, es dir wirklich vorzustellen und daher beginne mit dem Becken kleine, kreisförmige Bewegungen auszuführen.

Du kannst auch versuchen, den Bauch ein wenig einzuziehen, als würdest du etwas in den Bauch saugen.

Wenn es sich gut anfühlt, kannst du auch ein wenig mit den Bauchmuskeln pulsieren. (Schnell anspannen und wieder loslassen.)

Weitere Möglichkeiten sind:

Den Bauch herauszudrücken, als würdest du einen Stuhlgang herausdrücken.

Den Bauch beim Herausdrücken leicht anspannen,

Probiere einfach alle möglichen Arten von Bewegungen aus.

Mach dir keine Sorgen. Dein Körper wird den Weg finden.

Experimentiere und folge den Lustströmen. Es wird alles zusammenkommen.

SPIELE MIT ALL DIESEN AKTIVIERUNGEN!

DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS



Während deine Erregung zunimmt, übe, verschiedene Kontraktionsstufen in verschiedenen Bereichen der Beckenbodenmuskulatur zu halten.

Du wirst feststellen, dass, wenn du mit etwa 50-60% deiner Kraft anspannst, es unwillkürliche Kontraktionen auslöst, die zu Wellen der Lust führt.

Vielleicht tut dir mehr Körperstimulation auch gut. Wie zum Beispiel indem du deine Oberschenkel massierst oder deine Brustwarzen berührst. Beziehe deine erogenen Zonen ein.

Vielen Männern hilft das, zu einem volleren Orgasmus zu kommen, der den ganzen Körper einbezieht.

Wichtig ist, dass du deine Prostata spürst. Du solltest deine Gedanken ständig auf die Prostata richten und dabei so atmen, als wäre sie eine Glut, in die du einfach hinein atmest, um das Feuer zu schüren.

Etwas, was du auch machen kannst, ist, dass deine sexuelle Fantasie in der Prostata stattfindet.

Einige Männer berichten, dass es ist, als würden sie vom Universum penetriert, eine sehr spirituelle Erfahrung. Du kannst dich dabei sehr verletzlich fühlen.

Das ist jetzt deine Übung.

Und damit darfst du viel Zeit verbringen.

Es gibt Männer, die dreistündige Sitzungen machen

Du musst herausfinden, was für dich funktioniert, und dich daran halten.

DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS



Atme zunächst einfach in die Prostata hinein, mach dich mit dem Gefühl vertraut, erzeuge Erregung und spiel dann mit verschiedenen Beckenkontraktionen. Halte wellenförmige Kontraktionen, bei denen du Wellen in diesem Bereich erzeugst. Der PC-Muskel, dann der Steißbeinmuskel, wodurch ein Sog an der Wirbelsäule entsteht, als würdest du etwas ansaugen, den Bauch einziehen und wieder ausdehnen. Es gibt alle möglichen Dinge, die du ausprobieren kannst. Tiefes Atmen, Geräusche, Stöhnen.

Es gibt keinen Endpunkt.