

DIE WAHRE DIMENSION DER PROSTATA

*Ein Handbuch für echte Verbindung mit dir selbst –
jenseits von Scham und Tabu*

Ingrid Niedermayr

One Vision Academy



Die wahre Dimension der Prostata

Copyright © 2025 By Ingrid Niedermayr. All Rights Reserved.

No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means including information storage and retrieval systems, without permission in writing from the author. The only exception is by a reviewer, who may quote short excerpts in a review.

Disclaimer: All material found in this work is provided for your information only and may not be construed as professional medical advice or instruction. No action or inaction should be taken based solely on the contents of this information; instead, readers should consult appropriate health professionals on any matter relating to their health and well-being. Although the author and publisher have made every effort to ensure that the information in this book was correct at press time, the author and publisher do not assume and hereby disclaim any liability to any party for any loss, damage, or disruption caused by errors or omissions, whether such errors or omissions result from negligence, accident, or any other cause.

INHALT

[Titelseite](#)

[Epigraph](#)

[Vorwort](#)

[ANALIEN – DIE GESCHICHTE DES ANUS](#)

[DIE ENTPANZERUNG DES ANUS](#)

[DIE PROSTATA MASSAGE](#)

[DU SPIELST DOCH SOWIESO AN DIR RUM](#)

[ORGASMUS & EJAKULATION](#)

[DIE PROSTATA DES MANNES UND DER ORGASMUS DER FRAU](#)

[Grundlagen: Was ist die Prostata?](#)

[DER UNTERSCHIED – PENIS ORGASMUS UND PROSTATA
ORGASMUS](#)

[DER STAB DES PHARAO](#)

[WENN DIR DIE SONNE AUS DEM A.... SCHEINT](#)

[DIE WUNDERBAREN RINGMUSKELN](#)

[KUNDALINI UND DIE PROSTATA](#)

[HIRANYAGARBHA - DER GOLDENE SAMEN](#)

[YOGA-ÜBUNGEN BEI PROSTATA VERGRÖSSERUNG](#)

[ERNÄHRUNG FÜR DIE PROSTATA](#)

[DAS ORGASMISCHE SPIEL MIT DER PROSTATA](#)

[DER SCHLÜSSEL ZUM SUPER-ORGASMUS](#)

[ANAL-VERKEHR](#)

[FAZIT](#)

[Über den Autor](#)

VORWORT

Vielleicht hältst du dieses Buch gerade in den Händen und spürst:
Da ruft etwas in mir.
Etwas, das sich nach mehr Lebendigkeit sehnt. Nach Tiefe. Nach Berührung
– innen wie außen.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich weiß, wie viele Männer in
einem Körper leben, den sie nur zur Hälfte wirklich bewohnen. Die Tabus,
die Scham,...all das ist gewollt, um dich klein zu halten.
Ich habe gespürt, wie viel Kraft, Lust und Freiheit sich entfaltet, wenn wir
uns den Bereichen zuwenden, die wir jahrzehntelang ignoriert, beschämt
oder gar verurteilt haben.

Die Prostata, der Anus, der Beckenboden – sie sind nicht einfach nur
funktionale Körperteile.
Sie sind energetische Tore, Speicher unserer Geschichte, unserer
Blockaden, unserer Sehnsucht.
Und vor allem: Sie sind Schlüssel.

Schlüssel zu Heilung.
Schlüssel zu Ekstase.
Schlüssel zu deiner Wahrheit als Mann.

Was du hier liest, ist keine Theorie.

Es ist Erfahrung.
Gelebte Transformation.

Und sie steht auch dir offen – egal, wo du gerade stehst, was du bisher geglaubt oder erlebt hast.

Dieses Buch ist nicht dazu da, dir zu sagen, wie du sein sollst.
Sondern um dich zu erinnern, was du alles sein kannst – wenn du dich selbst wirklich berührst.

Mit allem, was ich bin, lade ich dich ein:

Wage es, dich selbst neu kennenzulernen.
Erforsche deinen Körper, als wäre er ein heiliger Tempel – denn genau das ist er.

Erinnere dich:
Du bist nicht allein.

In Verbundenheit,

INGRID

ONE VISION ACADEMY

ANALIEN – DIE GESCHICHTE DES ANUS

*ANALSEX IST IMMER NOCH EINES DER GRÖSSTEN TABUTHEMEN UNSERER
GESELLSCHAFT*

* * *

Peruanische Keramikfiguren der Mochica (Bild) aus der Zeit um ca. 300 n. Chr. sind einige der frühesten und anschaulichsten Beispiele für solche Darstellungen. Eine Untersuchung von Mochica-Darstellungen ergab, dass 31 % heterosexuellen Analverkehr darstellten, deutlich mehr als jeden anderen sexuellen Akt. Insgesamt haben die Archäologen an die 10.000!! Töpfe ausgegraben. Die heutige Forschung geht davon aus, dass die Mochica in ihrer alltäglichen Sexualität zum Zweck von Intimität und Lustgewinn überwiegend Analverkehr praktizierten, wohingegen Vaginalverkehr vor allem der Fortpflanzung diene.

Ein Topf, der ein Paar beim Analsex zeigt, während die Mutter ihr Kind stillt, weist in eine andere Richtung. Es ist möglich, dass die Moche ähnliche Glaubensvorstellungen hatten wie die Menschen im heutigen Sambia. Sperma wurde als eine wichtige Lebenskraft angesehen und dieser Topf könnte darauf hindeuten, dass sie glaubten, dass der Empfang von Sperma über das Rektum der Mutter Milch produziert. Sie glaubten, dass der magische/energetische Körper das Sperma zu den Brüsten leitet.

Es gab im Laufe der Geschichte auch andere Kulturen, die eine Neigung zum Analsex aufwiesen. Dazu gehört das alte Rom, wo freie Männer oft junge männliche Sklaven aufnahmen und mit ihnen Sex hatten.

Japanische erotische Kunst bewies, dass sowohl heterosexuelle als auch homosexuelle Männer in der Antike Analsex hatten. Chinesische und japanische Shunga, Holzschnitte und gemalte oder gezeichnete Handrollen, die ab dem 16. Jahrhundert Verbreitung fanden zeigten die Darstellung des Analverkehrs.

Mit dem Aufstieg der monotheistischen (ein Gott) Religionen wurde der Analverkehr zunehmend tabuisiert, entsprechend auch im westlich-christlichen Kulturkreis. Der Lust feindlichen Haltung der Religion folgend sollte die Sexualität nicht über den Zweck der reinen Fortpflanzung hinaus ausgeübt werden.

Mit dem viktorianischen Zeitalter (1837-1901) wurde die sexuelle Unterdrückung endgültig zur Norm und Sex wurde als Mittel zur Fortpflanzung betrachtet und sonst nichts. Da der Analverkehr diesem Zweck nicht dient, wurde sowohl im Christentum als auch im Islam der Analverkehr traditionell als sündhaft und verwerflich angesehen. Laut islamischem Recht gilt Analverkehr jedoch immer noch als absolut verboten (haram) und ist ein Grund für eine Scheidung von Seiten der Frau, wenn der Ehemann diese Praxis gegen ihren Willen verlangt.

Die französische erotische Fotografie und Lithografie und des späten 19. und frühen 20. Jahrhunderts zeigten oft anale Genüsse und in Frankreich um 1910 war es sowieso in Mode mit jedem Sex zu haben und Analverkehr gehörte ganz normal dazu.

EIN NETTER ANUS

Pflege deinen Anus, indem du dich so ernährst, dass der Stuhlgang und nicht zu hart ist.

Solltest du Verstopfung haben:

Gemahlene Flohsamenschalen und zuvor eingeweichter Leinsamen (1 TL und ein großes Glas warmes Wasser) einmal täglich zu dir nehmen.

Der Anus wird am besten nur mit Wasser und weichem Klopapier gereinigt. Die asiatische Popo-Dusche ist hier sehr zu empfehlen. Von feuchtem Toilettenpapier lässt man besser die Finger, da hier Irritation und Bakterien entstehen können.

ANUSFISSUR

Wenn du regelmäßig Verstopfung hast, wirst du bald ein Reiben bemerken und dann ein paar Blutströpfchen. Handle so schnell wie möglich, stelle sofort deine Ernährung um oder lass dich wegen inneren Stress beim/bei der HeilpraktikerIn angucken.

Die Creme Fitoroid habe ich am Besten empfunden in Zeiten, in denen ich mich damit behandelt habe.

Das Zweite, dass ich dir gerne mitgeben möchte, ist Eichenrindentee: Du machst dir eine Tasse mit 1 TL und betupfst deinen Anus damit (nicht zum Trinken). Die Haut wird schnell wieder fest.

HÄMORRHOIDEN

Entstehen durch zu viel Druck auf den Anus (Sitzen, Drücken beim Stuhlgang, permanente Verstopfung, psychischer Stress, zu viele Toxine & Bakterien. Falls es wirklich schmerzhaft ist, kläre es lieber beim Arzt ab.

Alles, was irgendwie im Bereich des Anus passiert, wird gerne als „Hämorrhoiden“ bezeichnet. Schon 1500 v. Chr. werden Hämorrhoidalbeschwerden in Papyri erwähnt. Auch in der Bibel wird dieses Leiden erwähnt (im Alten Testament, 1. Buch Samuel, Kapitel 5). Das liegt unter anderem daran, dass alle Menschen Hämorrhoiden haben und dass es ein Teil des Darmes ist, den man zuweilen spürt oder sogar sieht oder der sich durch Blutungen äußern kann.

Doch dies ist eigentlich keine Erkrankung, sondern der Normalzustand: Die Hämorrhoiden sind ein Geflecht aus Arterien und Venen, die einen Polster bilden. Im allgemeinen Sprachgebrauch verwenden wir den Begriff, wenn die Hämorrhoiden vergrößert sind und Beschwerden verursachen.

In Ruhe ist dieses Gefäßgeflecht blutgefüllt und dichtet gegen ungewollten Windabgang oder Flüssigkeitsaustritt ab. Ist der innere Schließmuskel angespannt, so wird der Abfluss des Bluts gedrosselt und die Hämorrhoiden füllen sich mit Blut.

Dadurch wird die Passage von Stuhl, Flüssigkeit und Darmgasen verhindert.

Hämorrhoiden sind die Feindichtung unseres Enddarms. Jeder Mensch hat sie und braucht sie.

DIE ENTPANZERUNG DES ANUS

VORBEREITUNG

Probiere es zuerst alleine aus.

Es empfiehlt sich, zunächst mit sich selbst zu experimentieren, bevor man es mit dem/der PartnerIn ausprobiert. Ohne jemand anderen anweisen zu müssen oder sich Gedanken darüber zu machen, ob man sich wohlfühlt, ist es zu Beginn viel einfacher und effektiver.

Wenn du vor hast in den Anus einzudringen, reinige dich vorher.

Der Gang durch die Hintertür kann viel Spaß machen, erfordert aber auch viel mehr Vorbereitung.

Beginne mit einer Dusche und reinige deinen Po, damit du nicht versehentlich Kot berührst.

Allerdings hilft es, zu akzeptieren, dass ein wenig Kontakt mit Kot zum diesem Bereich des Körpers dazugehört.

DER ERSTE KONTAKT

Besorge dir Plastikhandschuhe oder Fingerli und Kokos- oder Olivenöl, oder auch Gleitmittel, kürze deine Fingernägel an Zeige- und Mittelfinger. Du kannst dich direkt berühren oder wenn du scheu hast, die Handschuhe überziehen.

Die ersten zwei Wochen berührst und massierst du deinen Anus nur mit deinen Fingern, danach kannst du mit einem Spielzeug beginnen, dich abzutasten, Bewegungen auszuführen und Punkte damit zu halten, die Spannung in sich tragen.

SCHRITT 1 DER DAMM

Massiere deinen Damm.

Beginne damit, zwei Finger mit Gleitmittel zu benetzen und dann wiederholt Druck auf den Bereich zwischen Anus und Hoden auszuüben. Je empfindlicher du bist, desto leichter kommst du zum Orgasmus. Zuerst nimm Kontakt mit dieser Stelle auf und lege einfach nur den Finger darauf.

Dann beginne mit streichenden Bewegungen nach oben und unten. Ganz sanft, wie ein Hauch.

Atme hin und versuche ein wenig pulsieren wahrzunehmen. Poche oder klopfe auf den Damm.

Übe mehr Druck aus und halte den Druck.

Atme wieder hin und nimm einfach wahr, welche Gefühle entstehen.

Nun beginne mit rhythmisch immer wieder Druck auszuüben.

Versuche verschiedene Rhythmen, mal schneller und leichter, mal langsamer mit mehr Druck.

Dann nimm den Finger wieder weg und spüre nach.

SCHRITT 2 DER ÄUSSERE BEREICH DES ANUS

1 Beginne nun mit deinem Zeigefinger den Anus außen sanft zu massieren.

2 Übe außen punktuell leichten Druck aus, taste die Region rund um den Anus ab und nimm wahr wie sie sich anfühlt

3 Mach die Übungen aus den Dearmoring Basics mit hin atmen, tönen, Licht, Liebe und Energie, hinlächeln beim Außenbereich deines Anus

4 Lass Gefühle, Bilder und Gedanken hochsteigen und wieder ziehen.

SCHRITT 3 DER EINGANG DES ANUS

- 1 Beginne mit viel Öl, den Eingangsbereich deines Anus zu berühren und massieren
- 2 Dringe mit dem Finger ein kleines Stück ein und bewege ihn in kleinen Kreisen
- 3 Spanne den Anus bewusst an, während du dies tust und dann entspanne ihn wieder bewusst.
- 4 Achte auf deine Atmung und auf eventuelle Lustgefühle
- 5 Mach wieder die Übungen aus den De-Armouring Basics mit hin atmen, tönen, Licht, Liebe und Energie, hinlächeln beim Eingang deines Anus.
- 6 Nimm wahr ob dein Anus dehnbar ist oder eher verkrampft.
- 7 Versuche mit einem zweiten Finger vorsichtig einzudringen. Stülpe dabei die Muskeln mit etwas Druck nach außen.

SCHRITT 4 DER INNERE BEREICH DES ANUS

- 1 Dringe nun tiefer ein und ertaste Schritt für Schritt vom Eingang weg den Innenraum deines Anus
- 2 Achte auf deine Atmung.
- 3 Massiere kreisförmig und langsam. Wenn du ein Mann bist, kannst du die Prostata versuchen zu ertasten und beginnen sie mit einer Komm-Her Bewegung zu massieren.
- 4 Mach die Übungen aus den De-Armouring Basics (Kurs One Vision Academy) mit hin atmen, tönen, Licht, Liebe und Energie, hinlächeln beim Außenbereich deines Anus.

SCHRITT 5 BEWEGUNG

- 1 Beginne mit einer „Rein-Raus-Bewegung“ deines Fingers und beobachte ob sich deine Gefühle verändern. Es kann sein, dass sofort Erregung sich zeigt oder dass schwere Emotionen sich zeigen.
- 2 Finde einen langsamen und sanften Rhythmus und fühle was sich zeigt.

3 Drücke die Muskeln beim Eingang des Anus nach außen und dann spanne wieder an und

zieh sich nach innen, während du weiter den Finger sanft rein und raus gleiten lässt.

4 Beobachte deinen Atem. Experimentiere mit deinem Atem und auch mit Luft anhalten (bis 4 zählen, loslassen)

5 Mach die Übungen aus den De-Armouring Basics mit hin atmen, tönen, Licht, Liebe und Energie, hinlächeln beim Außenbereich deines Anus.

6 Du hast hier an diesem Punkt die Wahl:

Du beendest die Übung in dem du deine Hand, deinen Finger sanft auf deinen Anus legst und Ruhe einkehren lässt oder du gehst weiter zu Schritt 6 – Zur Berührung der Prostata.

SCHRITT 6 - DIE PROSTATA BERÜHREN

1 Achte darauf, langsam vorzugehen, wahrzunehmen und zu atmen und deine Stimme zu benutzen, während du Schritt 10 drei- bis neunmal wiederholst (oder so viele Atemzüge lang, wie es für dich passt) - bis die Spannung entlang deines Harnröhrenkanals beseitigt ist.

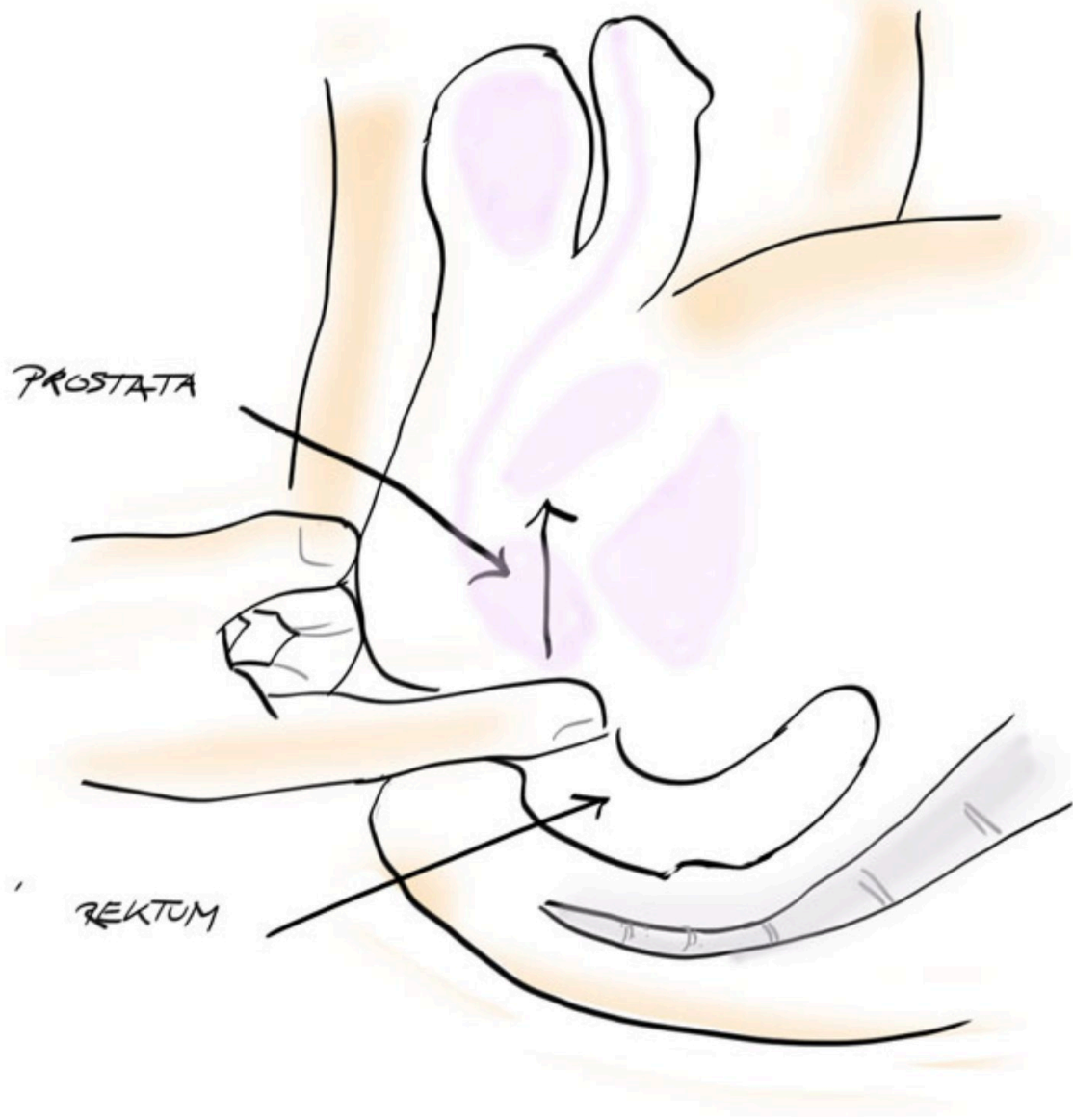
2 Wenn du irgendeinen Punkt von Schmerz oder Unbehagen bemerkst, wie z.B. leichte bis scharfe Nadelstiche oder Juckreiz entlang deiner Harnröhre, halte den

Punkt, atme und töne in die Spannung hinein, bis die Empfindung nachlässt.

3 Wenn du das Gefühl hast, dass es genug ist – oder auch wenn du emotional ausgelaugt bist – ziehe deinen Finger langsam aus deinem Anus und bedanke dich bei deinem Körper für alles, was er freigegeben hat.

4 Beende die Übung in dem du deine Hand, deinen Finger sanft auf deinen Anus legst und Ruhe einkehren lässt.

5 Wasche deinen Finger, die Hand oder entferne den Handschuh, falls einen benutzt.



DIE PROSTATA MASSAGE

1894 kam die Prostatamassage in Mode und wurde vom Königlichen Institut für Massage in Stockholm, Schweden, übernommen.

Für die nächsten 70 Jahre war sie der Goldstandard im Westen für die Behandlung von chronischer Prostatitis, Prostata, Prostataentzündung und BPH, also der Vergrößerung der Prostata.

In den 1960ern löste die Entwicklung von Antibiotika zur Behandlung von Harnwegserkrankungen die Prostatamassage als Gold-Standard ab.

Und für die nächsten Jahrzehnte gab es nur wenige Verweise auf die Prostata-Massage für Gesundheit oder Vergnügen. In den 80er und 90er Jahren änderten sich die Dinge ein wenig, dank zweier Entwicklungen.

Für die Hippies wurde die Prostata schon in den 60ern wieder interessant, der Mainstream folgte in den 80ern.

Der Grund war, dass die moderne Medizin sich zu sehr auf Medikamente und medizinische Technologie konzentrierte (war ja profitabel), um Krankheiten zu diagnostizieren und zu behandeln.

Ganzheitliche Ärzte verfolgten einen breiteren Ansatz und hatten, im Gegensatz zu den Schulmedizinern, auch eine zusätzliche Ausbildung mit pflanzlicher Ernährungs- und anderen alternativen Therapien. Viele dieser Praktiker erkannten die Unzulänglichkeit der medikamentösen Therapien im Umgang mit einigen ihrer Patienten mit Erkrankungen der Prostata.

Dies hat sie dazu veranlasst, sich wieder dem Ansatz dem Gold-Standard zuzuwenden - der Prostatamassage.

Ungefähr zur gleichen Zeit kam auch der Taoismus wieder in Mode und damit das Wissen um die Tatsache, dass die Prostata ein kraftvolles Zentrum der sexuellen Erfüllung ist.

DER BETRUG AN DIR ALS MANN

Immer wieder hatte ich den alten yogischen und tantrischen Schriften in den vergangenen Jahren erfolglos versucht, mehr Infos über die Prostata zu erhalten.

Und dann hatte ich endlich das Glück Zugang zu diesen Texten zu erhalten.

Und ich war fassungslos.

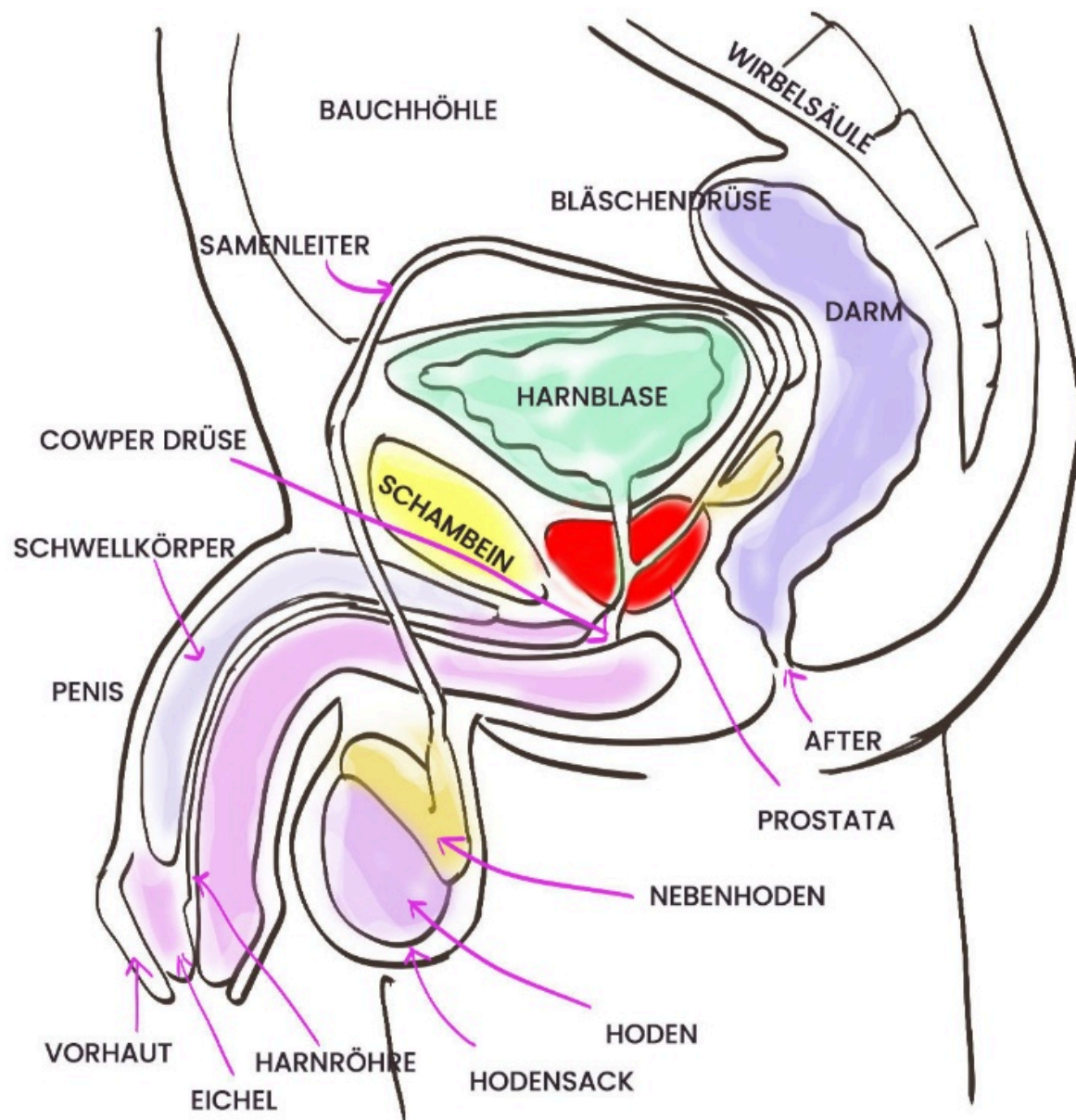
Heutzutage wird viel über die Chakren gesprochen, aber ein wesentliches Energiezentrum wird völlig ignoriert.

Mittlerweile denke ich, dass dieses Energiezentrum absichtlich ignoriert wurde.

Und für mich ist es ein Betrug an den Männern, dass dieses Wissen nicht entsprechend weitergegeben wird.

Genau dieses Energiezentrum ist für Männer und die Prostata aber unglaublich wichtig.

Es entscheidet, ob für den Mann ein großer Schritt in das orgasmische Potential gemacht werden kann UND auch ob der Mann Zugang zu seinem Energiepotential erhält.



DU SPIELST DOCH SOWIESO AN DIR RUM

DIE PROSTATA UND DER HETERO MANN

Der erste und größte Schritt, um einen Prostata-Orgasmus zu erreichen,
beginnt mit der Erweckung der Prostata,
was darauf hinausläuft, dass sie empfänglicher für körperliche Stimulation wird.

Während es einige Männer gibt, die von Anfang an eine empfängliche Prostata haben, werden andere wieder etwas Zeit und Geduld benötigen, um es zu erlangen.

Stimulation kann hier viele Formen annehmen, aber das Wichtigste ist, dass der Prozess nicht erzwungen werden kann, egal woher er kommt.

Es ist etwas, worauf sich Körper und Geist einlassen dürfen.

Und hier beginnt die Scham zu kicken, die Emotionen fahren sich hoch.

"Ich wurde anders erzogen."

"Das tut man nicht."

"Ich bin hetero."

"Das ist dreckig."

"Das ist unmännlich."

"Ich würde mich schämen, dass zu tun."

"Ist mein Lingam nicht genug?"

"Das ist New Age Mist."

"Ich bin ein Mann!"

Ehrlich gesagt.

Du spielst doch sowieso an dir herum.

Warum dann so eine große Sache daraus machen, wenn man die Hintertür benutzt?

Hier geht es vor allem darum, ein ganz neues Level des Vergnügens zu erreichen und den eigenen Orgasmus in noch nie dagewesene Sphären zu heben.

Wenn du dich “vorne” der Lust hingibst aber “hinten” der Anus blockiert ist, erlebst du die lustvolle Qualität deiner Sexualität nur einseitig - nicht in ihrer Gesamtheit.

Wenn das schwul sein soll, dann lädst du dir am besten gleich die neueste Staffel von RuPaul’s Drag Race runter und findest dich damit ab.

Das Erwecken der Prostata ist der entscheidende Zwischenschritt, der nicht nur die Empfänglichkeit der Sinnesnerven beinhaltet, sondern auch die Interpretation der neuen Empfindung durch das Gehirn als etwas Erregendes.

Für die meisten Männer geht es zuerst um eine Neuverdrahtung des Gehirns – rewiring genannt – um erlernte Reaktionen, die sich dem Prostatavergnügen widmen, auch lustvoll verarbeiten zu können.

Ist die Prostata erst einmal erweckt, hat die Stimulation den Effekt, dass sie die Erregung bis zum Orgasmus aufbaut.

Für diejenigen, die auf dem Gebiet des Prostatavergnügens fortgeschritten sind, können auch scheinbar nicht-sexuelle Stimuli reichen, um den Prostata Orgasmus auszulösen.

IST ES SCHWER, EINEN PROSTATATA-ORGASMUS ZU ERREICHEN?

Es gibt nur wenige Studien zu Prostata-Orgasmen (genauso wenig wie zu G-Punkt oder Zervix Orgasmen), daher ist es wichtig, selbst zu experimentieren.

Dieser Prozess des Ausprobierens kann zeitaufwändig sein. Manche Prostatabesitzer erreichen den großen O schon beim ersten Versuch,

während andere ein bisschen (oder viel!) Übung brauchen, bevor sie herausfinden, was funktioniert.

Es ist auch nicht hilfreich, dass sich manche Männer wegen der Prostata schämen oder weniger männlich fühlen, wenn sie sich auf Prostataspiele einlassen.

Verinnerlichte Scham und das Gefühl der Unzulänglichkeit können mentale Blockaden verursachen, die die freie Ausschüttung der natürlichen Sex-Hormone verhindern, die unser Gehirn freisetzt, wenn wir uns in einem Zustand höchster Lust befinden.

Diese Angst ist ein Trauma, das viele Männer überwinden können, sodass dann angenehme und gesunde Praktiken wie den Prostataorgasmus möglich werden.

Es wichtig, dass Partner – vor allem Partnerinnen – unterstützend sind.

Wenn du deinem Partner zum ersten Mal zu einem Prostata-Orgasmus verhilfst, geh langsam vor; benutze keine Spielzeuge oder Finger, bis dein Partner bereit ist, und sprich regelmäßig mit ihm darüber, was er mag und was nicht. Du kannst ihn sogar bitten, dir zu zeigen, wie er mit seiner Prostata masturbiert.

Sei dir bewusst, dass du nicht immer einen Prostata-Orgasmus haben wirst, und das ist vollkommen in Ordnung.

Wenn Männer penetriert werden, kommt eine Verletzlichkeit ins Spiel.

Wenn du mit dir selbst nicht völlig offen bist und/oder bereit bist dich selbst wahrzunehmen, kann es sein, dass noch Traumata oder Erfahrungen vorhanden sind, die die Situation unangenehm machen.

Respektiere die Zeit, die du brauchst, um dich mit der Stimulation der Prostata durch eine/n PartnerIn vollständig wohlzufühlen.

Aber ZUVOR Sorge dafür, dass du weißt, was dir gut tut und was nicht. Das findest du am Besten im Spiel mit dir selbst raus.

WIE FÜHLT SICH EIN PROSTATATORGASMUS AN?

Sex sollte nicht wehtun, und das gilt auch für das Erreichen eines Prostataorgasmus.

Mit viel Gleitmittel und Geduld solltest du höchstens ein leichtes Unbehagen spüren, bis sich dein Körper an das Gefühl der Prostatastimulation gewöhnt hat.

Sobald du den Höhepunkt erreichst, kann das Gefühl eines Prostataorgasmus, wie eine andere Welt sein.

Es fühlt sich eher wie ein Ganzkörperorgasmus an und unterscheidet sich stark von dem, was du bis jetzt durch Penis-Stimulation erlebt hast.

Im Gegensatz zu Penisorgasmen gibt es bei Prostataorgasmen keine Refraktärphase, was sie ideal für Männer macht, die multiple Orgasmen erleben möchten.

Zu deiner Überraschung wirst du feststellen, dass dein Penis nach einem Prostataorgasmus hart bleiben und weiterhin auf sexuelle Stimulation reagieren kann.

Wenn du weiter masturbierst, indem du deinen Penis berührst, kannst du sofort einen weiteren Orgasmus haben.

Prostataorgasmen haben das größte Potenzial für leicht erreichbare multiple Orgasmen.

ES WIRD BERICHTET, DASS DER PROSTATA ORGASMUS ALLEIN DURCH GEDANKEN AUSGELÖST WERDEN KANN.

Wie ist das möglich?

Eigentlich ist es nicht so ungewöhnlich, dass Gedanken körperliche Reaktionen hervorrufen. Sicherlich kennst du den Speichelfluss beim Gedanken an leckeres Essen oder die Erregung durch erotische Gedanken an irgendeinem Punkt in deinem Leben.

Auf ähnliche Weise sind Erinnerungen an orgasmische Empfindungen stimulierend.

Die mentale Fokussierung auf solche Gedanken kann körperliche Empfindungen hervorrufen, die wiederum zu Erregung führen, so dass du, wenn es weit genug geht, einen Orgasmus bekommst.

Die Prostata-Massage ist ein hervorragender Verstärker, von so ziemlich jeder Art von erotischem Unterfangen.

ALLE KÖRPERÖFFNUNGEN SIND HEILIG

Wenn du lernst, alle Facetten deiner Sinnlichkeit und Lust anzunehmen, kannst du dem Anus mit respektvoller Akzeptanz begegnen.

Mit Respekt, Achtsamkeit und Bewusstsein lässt sich auch so etwas tiefsitzendes wie Ekel oder Scham auflösen.

Ekel hat immer etwas mit einem moralisch gesellschaftlichen Urteil zu tun. Scham ist das einzige angelernte Gefühl.

Durch Unachtsamkeit, Übergriffigkeit oder sogar Gewalt werden Ekel und Scham verstärkt.

Eingebunden in einem schönen, zärtlichen und liebe- sowie respektvollen Rahmen, in einer privaten, wohligen Atmosphäre verliert das Urteil an Kraft und die Einbeziehung des Analbereichs wird zu etwas Normalen.

DER FLUSS DER LEBENSENERGIE

Sie wird durch stressige, schmerzvolle oder traumatische Erfahrungen blockiert.

Sie wird von diesen Erfahrungen oft dauerhaft festgehalten und beschränkt damit deine Empfindsamkeit.

Durch die heilsame Öffnung und Berührung des Analbereichs beginnt diese sexuelle Energie sich wieder auszudehnen, Raum einzunehmen - im ganzen Körper, aber auch im Wesen von Mann (und Frau) auszubreiten.

Durch die Heilung und Harmonisierung des Anal-Bereichs breitet sich eine entspannte Tiefe aus.

Es entsteht eine unglaubliche Erdverbundenheit und innere Sicherheit.

Sicherheit entsteht nicht im Kopf, sondern durch ein entspanntes Becken.

Vertraue, dass es gut ist, den Analbereich, die Prostata aus dem dunklen Schatten der Vergangenheit und Verdrängung ins Licht der Liebe und Akzeptanz zu führen.

Eine Prostata-Massage oder -Stimulation berührt unmittelbar das Wesen eines Mannes.

Körperlich kannst du als Mann nicht tiefer gehen.

Es ist das Öffnen und Eintreten in den heiligsten Tempel von dir als Mann.

ORGASMUS & EJAKULATION

Orgasmus und Ejakulation sind eigentlich zwei getrennte Ereignisse, und treten nicht bedingen sich nicht.

Die Ejakulation ist nur ein mögliches Ergebnis des Erregungsweges.

Aber die Trennung von Ejakulation und Orgasmus hebt die Einschränkung auf, so dass ein Mann einen Orgasmus nach dem anderen haben kann, ja mehrere Orgasmen erleben kann.

Das Wissen um diese Trennung ging daran vorbei, attraktiv für die Massen zu sein.

Warum eigentlich?

Aus einem Grund: Die Technik selbst erfordert Zeit und Geduld, um sie sich anzueignen.

Und viele Männer fanden es schwierig, die Idee, sich selbst zum Höhepunkt zu bringen, nur um ihn kurz vor dem Punkt ohne Wiederkehr zu stoppen. Es ist für Männer eine gewisse Zeit einfach sexuell frustrierend, bevor es richtig genial wird.

Und ohne die Kompensation eines Prostata-Orgasmus oder einer anderen Art von Befreiung, war ein wütende blaue Eiern fast garantiert. (Außer man hat den Kurs: Feuer und Kraft des Lingams bei mir gebucht)

Mit anderen Worten: Schmerzen und Unbehagen.

Die Alternative zum Orgasmus ohne Ejakulation, wäre eigentlich der Prostata Orgasmus.

1994 in Tokio, Japan, versorgte ein japanischer Arzt Patienten mit Prostatamassage zur Behandlung von chronischer Prostatitis, chronischem Beckenschmerzsyndrom und den Symptomen von Prostatahyperplasie (Prostata-Vergrößerung). Doch die Patienten blieben aus, sie wollten in

seiner Praxis keine Prostata-Massage. Er dachte sich, wenn die Patienten dies in der Privatsphäre ihres eigenen Zuhauses tun könnten, würden sie es vielleicht tun.

Er suchte nach einem japanischen Erfinder und 1996 wurde das erste handbetriebene Prostatamassagegerät erfunden und patentiert. Das anatomisch geformte Produkt wurde so konzipiert, dass es in Harmonie mit dem Körper eines Mannes arbeitet und eine gezielte Prostatamassage durch anale Kontraktionen ermöglicht.

Das Produkt verkaufte sich gut und erhielt begeisterte Kritiken und Erfahrungsberichte von zufriedenen Nutzern. Gleichzeitig begannen immer mehr dieser Menschen das Unternehmen wegen einer eigenartigen Nebenwirkung zu kontaktieren, nämlich einem völlig unerwarteten, sehr intensiven trockenen Orgasmus als Folge der Anwendung des Produkts.

Mit der Zeit kamen so viele dieser Berichte herein, dass das Unternehmen erkannte, dass sie anfangen mussten, das Massagegerät auch für die Lust zu vermarkten.

Rückblickend ist klar, dass dies ein Wendepunkt in der Akzeptanz und Popularität der Prostatastimulation war. Die Verfügbarkeit eines Geräts, das es einem Individuum erlaubte, die Prostatamassage in der Privatsphäre des eigenen Heims selbst zu erforschen, war ein Wendepunkt.

Auch für diejenigen, die den Prostata-Orgasmus auf Anhieb erreichen, stellte sich heraus, dass der Prostata Orgasmus ein sehr starker Verstärker für Ejakulationen ist.

Technisch gesehen, beziehen die meisten Orgasmen die Prostata zu einem gewissen Grad mit ein. Genauer gesagt, prostatazentrierte, nicht ejakulatorische Orgasmen, die durch direkte oder indirekte Stimulation der Drüse erreicht werden.

Diese können als männliche G-Punkt-Orgasmen oder Super-Orgasmen bezeichnet werden.

Sie haben einige Merkmale gemeinsam.

1. Sie sind länger als die maximal 20 Sekunden eines traditionellen Orgasmus. Der Prostata Orgasmus kann bis zu etwa zu zwei Minuten dauern und sind oft ganzkörperliche orgasmische Wellen der Lust. Meistens

beginnen sie mit einer intensiven Lust in der gesamten Beckenregion, besonders in der Prostata, dem Rektum und den umliegenden Muskeln.

2. Einige dieser Effekte, die häufig zu beobachten sind, beinhalten den Verlust des Realitätssinns, starke emotionale Reaktionen, Farbblitze, unwillkürliche große Muskelkontraktionen in den Beinen, Armen oder im Unterleib,

3. Ein starkes Gefühl der Ejakulation ohne Emotionen, unwillkürliche Vokalisationen wie Stöhnen oder kleine Schreie, unwillkürliche Beckenstöße oder ein sich Verdrehen,

4. Ein Gefühl der seelischen Befreiung und ein energetisiertes Gefühl unmittelbar nach dem Orgasmus.

Diese Orgasmen sind wiederholbar und treten oft mehrfach auf, mit wenig oder gar keiner Zeit dazwischen.

Es gibt sie in allen Arten und Intensitäten, manche sind klein, manche sind groß, manche kommen allein, manche sind mehrfach, manche sind in einem Bereich zentriert und andere wieder erfassen das Becken oder den ganzen Körper.

Einige sind besonders intensiv, während andere eher gedämpft sind.

Im Allgemeinen ist die Erfahrung eine Welle des Vergnügens, die sich zu einem überwältigenden Niveau aufbaut und dich in einem glückseligen, aber energiegeladenen Zustand zurücklässt.

Wie alle Orgasmen sind dies subjektive Erfahrungen, die persönlich und einzigartig sind.

Wie kommt es also, dass Männer multiple Prostataorgasmen haben können, aber keine multiplen Ejakulationsorgasmen?

Die drei Phasen, Erregung, Plateau und Orgasmus sind im Durchschnitt gleich. Aber die Erholungsphase ist anders.

Die Erholungsphase beinhaltet, dass der Körper langsam zur Normalität zurückkehrt und dieses Gefühl von Wohlbefinden und Ruhe, das die meisten Menschen mit dem Orgasmus verbinden.

Die Refraktärzeit ist eine Auszeit, die ein totaler Verlust der Erregung ist, der Minuten oder sogar Stunden dauern kann.

Frauen haben keine Refraktärzeit (außer bei klitoralen Orgasmen ein wenig) und von jedem Punkt der Auflösungsphase können sie schnell wieder erregt werden, weshalb sie in der Lage sind, multiple Orgasmen zu haben.

Wenn der Orgasmus ohne Ejakulation erreicht wird, gilt das auch für Männer mit einer Prostata

Der erste und größte Schritt, um einen Prostata-Orgasmus zu erreichen, beginnt mit der Erweckung der Prostata, was darauf hinausläuft, dass sie empfänglicher für körperliche Stimulation wird.

Während es einige Männer gibt, die von Anfang an eine empfängliche Prostata haben, werden andere wieder etwas Zeit und Geduld benötigen, um es zu erlangen.

Stimulation kann hier viele Formen annehmen, aber das Wichtigste ist, dass der Prozess nicht erzwungen werden kann, egal woher er kommt.

Es ist etwas, worauf auf das sich der Körper und der Geist einlassen müssen. Es ist die weibliche Seite des Mannes, die hier aktiv werden darf.

Das Erwecken der Prostata ist der entscheidende Zwischenschritt, der nicht nur die Empfindlichkeit der Sinnesnerven beinhaltet, sondern auch die Interpretation der neuen Empfindung durch das Gehirn als etwas Erregendes.

Für die meisten Männer geht es zuerst um eine Neuverdrahtung des Gehirns – rewiring genannt – um erlernte Reaktionen, die sich dem Prostatavergnügen widmen, auch lustvoll verarbeiten zu können.

Ist die Prostata erst einmal erweckt, hat die Stimulation den Effekt, dass sie die Erregung bis zum Orgasmus aufbaut.

Für diejenigen, die auf dem Gebiet der Prostatavergnügen fortgeschritten sind, können auch scheinbar nicht-sexuelle Stimuli reichen, um den Prostata Orgasmus auszulösen. Es wird berichtet, dass der Prostata Orgasmus allein durch Gedanken ausgelöst werden kann.

Wie ist das möglich?

Eigentlich ist es nicht so ungewöhnlich, dass Gedanken körperliche Reaktionen hervorrufen. Sicherlich kennst du den Speichelfluss beim Gedanken an leckeres Essen oder die Erregung durch erotische Gedanken an irgendeinem Punkt in deinem Leben.

Auf ähnliche Weise sind Erinnerungen an orgasmische Empfindungen stimulierend.

Die mentale Fokussierung auf solche Gedanken kann körperliche Empfindungen hervorrufen, die wiederum zu Erregung führen, so dass du, wenn es weit genug geht, in einen Orgasmus kommst. Die Prostata-Massage ist auch ein hervorragender Verstärker, so ziemlich jeder Art von erotischem Unterfangen.

Bedenke, dass bestimmte Arten der Prostata-Massage auch eine starke anale Komponente haben, die gleichzeitig eine Stimulation des Prostata-Plexus und des potentiellen Nervs bietet.

Die Stimulation der Eichel während der Stimulation der Prostata führt zu härteren Erektionen und kraftvolleren, befriedigenderen Ejakulationen mit größerem Ausstoß an Ejakulat.

Ob beim Geben oder Empfangen von oraler Handarbeit, beim Küssen oder beim Geschlechtsverkehr, alles geht besser mit Prostatamassage.

Zu guter Letzt, auch wenn es nicht üblich ist, sollte man bedenken, dass einige Männer in der Lage sind, auch allein durch Prostatamassage zu ejakulieren.

Bevor man sich mit der Prostatamassage beschäftigt, sollte man jedoch einige Dinge bedenken:

Die Prostata ist kein Penis.

Machen Männer machen den Fehler, sich der Prostata Praxis auf ähnliche Weise zu nähern wie der Penisstimulation.

Während härter, schneller, länger bei einem Hand Job funktionieren mag, ist das bei der Prostatamassage nicht der Fall.

Die Wahrheit ist, dass die Prostata eher auf Stimulationen im subtilen bis moderaten Bereich reagiert.

Und während etwas höhere Intensitäten angenehm sein können, sollten sie nicht über einen längeren Zeitraum beibehalten werden, da die Prostata leicht desensibilisiert werden kann.

Darüber hinaus sollte ich hinzufügen, dass kräftige, anhaltende, hochintensive Manipulationen der Prostata schädlich sein können und wirklich vermieden werden sollten.

Vibratoren sind daher nur im niedrigen Modus zu verwenden und nicht immer. Nur ab und zu. Wenn du mit der Stimulation ohne Vibrator keinen Prostata Orgasmus erzeugen kannst, solltest du es auch nicht mit Vibrator machen.

Die Techniken der Prostatamassage lassen sich in zwei Kategorien einteilen:

Die manuelle und die geräteunterstützte manuelle Massage.

In den meisten Fällen wird die manuelle Prostatamassage die Hilfe eines/einer anderen erfordern, aber es gibt auch Tools, mit denen du alleine üben kannst.

Diejenigen, die Erfahrung mit manueller Prostatamassage haben, haben verraten, dass es Zeit braucht, um einen Orgasmus zu produzieren.

Zeit, um die Prostata zu erwecken und Zeit, um die persönliche, beste Technik zu verfeinern.

Also gib dem Ganzen Zeit.

Überstürze nichts.

Und vergiss nicht, die Prostatamassage kann auch mit der Stimulation des Penis für eine explosive Ejakulation kombiniert werden.

Experimentiere und erkunde.

Wenn es darum geht, einen Prostata-Orgasmus oder einen Super-Orgasmus zu erreichen, hast du die besten Erfolgsaussichten mit verschiedenen Methoden.

Der Schlüssel zum Super-Orgasmus mit der Prostata liegt bei einer leichten Manipulation.

Allerdings gibt es eine Reihe von Parametern oder Faktoren, die du beachten musst, um deine Erfolgchancen zu verbessern und dir den

größten Lustdruck zu verschaffen.

Die Prostata ist kein Penis, also sei darauf vorbereitet, Erregung zu anderen Bedingungen zu erreichen.

Welche Art von Bedingungen?

Die Selbstliebe ist am Anfang besser, weil du dann weißt, welchen Druck du brauchst und welche Reibung.

Drückst du zu hart oder zu sanft, zu schnell oder zu langsam, verlierst du die Erregung.

Beim Erreichen eines Prostata-Orgasmus geht es darum, die Stimulation zu nutzen, um eine innere Resonanz im Körper zu erzeugen, die im Wesentlichen die Erregung von dort ist.

Es geht darum, auf diese innere Resonanz in einer harmonischen Art und Weise zu reagieren, die es erlaubt, dass sich die Erregung immer und immer wieder aufbaut.

Das ist der Schlüssel zu einem Prostata-Orgasmus.

DIE PROSTATA-MASSAGE KANN JEDER BEZIEHUNG EINE NEUE
DIMENSION DER INTIMITÄT HINZUFÜGEN UND DIR ERLAUBEN,
EINE ANDERE EBENE DER SEXUELLEN ERFÜLLUNG ZU
ENTDECKEN,
WIE DU SIE NOCH NIE ERLEBT HAST.

DIE PROSTATA DES MANNES UND DER ORGASMUS DER FRAU

Mit der Prostata des Mannes ist es wie mit dem Orgasmus der Frau.
Die Frau darf sich zuerst um die Öffnung und Heilung ihrer Yoni kümmern
und bei den Männern ist es genauso.
Zuerst gehst du in die Selbstliebe, um dich und deinen Körper zu erfahren
und zu aktivieren.

All diese Gedanken von Scham, schmutzig, das macht man nicht, ...kannst
du loslassen.

Du bist ein heiliger Raum, dein Körper ist ein heiliges Gefäß, in dem du
direkten Kontakt zu deiner Göttlichkeit erfahren kannst.

Bei den Frauen ist der Zervix oder auch manchmal der G-Punkt Orgasmus,
bei dem ihr innerstes Wesen berührt wird.

Bei den Männern wird dieses innerste Wesen berührt, wenn die Herz-
Lingam Achse aktiv ist und durch den Prostata Orgasmus.

in den letzten 20 Jahren hat die Prostata Massage wieder mehr
Aufmerksamkeit bekommen.

Aber die Wahrheit ist, dass es noch viel mehr gibt, dass mit der Prostata
verbunden ist, dass Aufmerksamkeit verdient.

Fragen an dich, als Mann:

Hast du in Bezug auf dieses Thema Scham oder ist es ein Tabu?

Denkst du, dass dieses Thema an sich etwas Dreckiges ist?

Hast du schon einmal eine Prostata Massage erhalten?

Hattest du schon einmal einen Prostata Orgasmus?

Einen Anal Orgasmus?

Die Prostata hat die letzten Jahre den Ruf als der männliche G-Punkt erlangt und ist für viele Männer eine legendäre Quelle für erdbebenartige Orgasmen.

GRUNDLAGEN: WAS IST DIE PROSTATA?

Die Prostata ist eine kleine, muskulöse Drüse von der Größe einer Walnuss, die sich zwischen der Blase und dem Rektum befindet. In der stehenden Position erscheint sie unterhalb der Blase.

Die Prostata spielt mehrere wichtige Rollen im männlichen Fortpflanzungssystem, erstens produziert sie eine der Flüssigkeiten, die den Cocktail ausmachen, den wir als Sperma oder Ejakulat kennen. Die Prostataflüssigkeit enthält Nährstoffe, die helfen, die Spermien zu erhalten und eine Substanz, die hilft, das Sperma in einem flüssigen Zustand zu halten. Zweitens liefert sie einen Großteil der Pumpkraft, die das Sperma bei einer Ejakulation aus dem Körper treibt.

Drittens, und das ist für Männer am wichtigsten, beherbergt sie ein Bündel von sensorischen Nerven, die als Prostata-Plexus bekannt sind und an der sexuellen Erregung beteiligt sind.

Die Prostatamassage hat eine lange Geschichte in Bezug auf Gesundheit und Vergnügen, die Tausende von Jahren bis zu den Lehren des Tantra in Indien und dem Tao und China zurückreicht.

Die tantrische Lehre beschrieb ein System von subtilen Energiezentren des Körpers, die sich entlang der Wirbelsäule befinden und Chakren genannt werden, von denen man glaubte, dass sie die Grundlage für körperliches, geistiges und spirituelles Wohlbefinden sind.

Nur sie haben dabei ein wichtiges Energiezentrum „vergessen“ um das wir uns im Kurs kümmern werden.

Die Prostata wird mit dem ersten oder Wurzelchakra und dem zweiten oder Sakral-Chakra in Verbindung gebracht.

Beides ist falsch,...

Das Ausbalancieren der Energie und der Chakren wurde als Schlüssel zum Erreichen von Wohlbefinden angesehen, vor allem, wenn man das erste und zweite Chakra ausbalanciert. Dies wurde durch eine Reihe von Techniken erreicht, zu denen auch die Massage der Prostata gehörte.

In den taoistischen Traditionen wurde gesagt, dass spirituelle und körperliche Vitalität von einer ursprünglichen Lebenskraft namens Chi abgeleitet werden.

In allen Traditionen weiß man, dass die Ejakulation den Körper entleert, als Beweis dafür verweisen sie auf die Müdigkeit, innere Leere und Schläfrigkeit, die bei den (meisten) Männern auf eine Ejakulation folgt.

Sie glauben, dass die Ejakulation allein zum sexuellen Vergnügen sie unnötig erschöpft und daher vermieden werden sollte.

Also entwickelten sie als Ersatz eine Praxis, im Grunde der trockene Orgasmus ohne Ejakulation ist. Die Methode beinhaltet das Masturbieren bis zum Punkt ohne Wiederkehr kurz vor der Ejakulation und das Stoppen mit einer Akupressur Technik, bei dem Druck gegen den Damm ausgeübt wird, das ist der Bereich zwischen dem Anus und dem Hodensack, dem Damm.

WIE WIRD EIN ORGASMUS ERZEUGT?

Zunächst verläuft der sensorische Nerv, der den Penis, den Anus und den Hodensack versorgt, sehr nah an der Hautoberfläche des Dammes verläuft.

Es ist dieser Nerv, der für die Ejakulation verantwortlich ist.

Dieser Nerv wird indirekt auch bei der Massage des Dammes indirekt die Prostata stimuliert. Es ist tatsächlich der beste Ort, um die Prostata von außen zu stimulieren. Wenn man also diesen Bereich im richtigen Moment drückt, kann man die Ejakulation blockieren, während man die Prostata stimuliert, was zu einem Prostata-Orgasmus führt.

ABER,..gesund ist es auf die Dauer nicht und es gibt bessere Techniken, anstatt diesen Punkt zu drücken.

Diese Methode ist im Wesentlichen eine sensorische Umleitung, die Erregung – an einem Ort erzeugt, um die Erregungsenergie zu einem anderen Ort umzuleiten.

Die westliche Kultur war leider sehr langsam, als es um die Prostatamassage für die Gesundheit ging, und Hinweise in Bezug auf das Lust-Potential waren praktisch nicht vorhanden.

Über Hunderte von Jahren wurden Erkrankungen der Prostata durch Anwendungen am Damm in Form von reizenden Salben, Wärmeschöpfen und Blutegeln behandelt.

Blutegel am Damm,...igitt.

ALS HETERO MANN IN KONTAKT MIT DER PROSTATA GEHEN

Oft ist es ja so, dass die Partnerin dann die Prostatamassage gibt.

Aber mittlerweile gibt es auch Tools und Toys, die man ausgezeichnet in der Selbstliebe verwenden kann.

Mit einem Mann kam ich heute noch gut in den Austausch.

Er bietet Körperarbeit für Männer an und merkt immer wieder, dass es für Männer schwierig ist, wirklich in die Hingabe zu gehen.

Der Mann hat ja normalerweise einen Plan.

Er will etwas, egal von seinem Körper (Erektion, Orgasmus, seiner oder der der Partnerin).

Mit der Prostata kannst du keinen Plan haben.

Mit "ihr" musst du ins wahrnehmen und fühlen gehen, damit Lust entsteht.

Mit "ihr" kehrst du zurück zur männlichen Sinnlichkeit und zur Hingabe.

Mit "ihr" wird dein Wesen berührt. Nicht nur der Körper.

[Hier klicken für mehr Info>>](#)

Vertrauen.

Frauen haben eine männliche Seite.

Männer haben eine weibliche Seite.

Es ist an der Zeit, dass Männer den weiblichen Aspekt kennenlernen und erforschen dürfen.

Frei von Scham und voller guter Gefühle.

Du verlierst deine Männlichkeit dadurch nicht.

Im Gegenteil, du gewinnst innere Freiheit hinzu.

Mehr Bandbreite an Gefühlen, Wahrnehmung, Ausdrucksmöglichkeiten.

Schau dir die Welt an.

Was macht dieser männliche Aspekt auf der Erde, der seinen weiblichen Aspekt nicht kennengelernt und durchdrungen hat.

Vertraue, dass es gut für dich ist, diesen weiblichen Aspekt der inneren Hingabe kennenzulernen.

DER UNTERSCHIED – PENIS ORGASMUS UND PROSTATA ORGASMUS

Das Thema Prostata braucht seine Zeit.

Sie hat ihr eigenes Tempo - sowohl körperlich als auch emotional, energetisch.

Solltest du als Mann nicht in dich eindringen wollen, gibt es Übungen, die du äußerlich anwenden kannst.

Technisch gesehen, beziehen die meisten Orgasmen die Prostata zu einem gewissen Grad mit ein. Genauer gesagt, prostatazentrierte, nicht ejakulatorische Orgasmen, die durch direkte oder indirekte Stimulation der Drüse erreicht werden.

Diese können als männliche G-Punkt-Orgasmen oder Super-Orgasmen bezeichnet werden.

SIE HABEN FOLGENDE MERKMALE GEMEINSAM:

Sie sind länger als die maximal 20 Sekunden eines traditionellen Orgasmus.

Der Prostata Orgasmus kann bis zu etwa zu zwei Minuten dauern und sind oft ganzkörperliche, orgasmische Wellen der Lust. Meistens beginnen sie mit einer intensiven Lust in der gesamten Beckenregion, besonders in der Prostata, dem Rektum und den umliegenden Muskeln.

Einige dieser Effekte, die häufig zu beobachten sind, beinhalten den Verlust des Realitätssinns, starke emotionale Reaktionen, Farbblitze, unwillkürliche große Muskelkontraktionen in den Beinen, Armen oder im Unterleib,

Ein starkes Gefühl der Ejakulation ohne Emotionen, unwillkürliche Töne wie Stöhnen oder kleine Schreie, unwillkürliche Beckenstöße oder ein sich

Verdrehen,

*EIN GEFÜHL DER SEELISCHEN BEFREIUNG UND EIN ENERGETISIERTES GEFÜHL
UNMITTELBAR NACH DEM ORGASMUS.*

Diese Orgasmen sind wiederholbar und treten oft mehrfach auf, mit wenig oder gar keiner Zeit dazwischen.

Es gibt sie in allen Arten und Intensitäten, manche sind klein, manche sind groß, manche kommen allein, manche sind mehrfach, manche sind in einem Bereich zentriert und andere wieder erfassen das Becken oder den ganzen Körper.

Einige sind besonders intensiv, während andere eher gedämpft sind.

DER STAB DES PHARAO

Vor etwa 2250 Jahren litt in Ägypten ein Mann, den die Archäologen M1 nannten,

an einer schmerzhaften und fortschreitenden Krankheit.

Er hatte Schmerzen im unteren Rücken und es breitete sich auf die anderen Körperteile aus,

sodass jede Bewegung Schmerzen verursachte.

Als M1 im Alter zwischen 51 und 60 Jahren seiner mysteriösen Krankheit erlag, ließ seine Familie ihn mumifizieren, damit er wiedergeboren wird und die Freuden des Jenseits genießen konnte.

Ein internationales Forscherteam herausgefunden, woran M1 litt:

Es war der älteste bekannte Fall von Prostatakrebs im alten Ägypten und der zweitälteste Fall weltweit. (Die früheste Diagnose von Prostatakrebs stammt von einem 2700 Jahre alten Skelett eines skythischen Königs in Russland.)

Zudem gibt es eine Studie von 2011, in der Forscher die Verbreitung von Krebs in alten Bevölkerungen unterschätzt haben könnten, weil hochauflösende Computertomographen (CT), die Tumore mit einem Durchmesser von nur 1 bis 2 Millimetern erkennen können, erst seit 2005 verfügbar sind.

[Hier klicken für mehr Info>>](#)

Ruß aus Holzöfen und Kaminen enthält Stoffe, die beim Menschen Krebs auslösen können. Bitumen, das alte Bootsbauer zum Abdichten und Imprägnieren von Schiffen erhitzt haben, wird mit Krebs in Verbindung gebracht.

Es gibt zahlreiche alternative und schulmedizinische Therapieformen, aber das Beste ist eine vorbeugend gesunde Lebensweise und natürliche

Ernährung.

Ein kleines gelbes Buch von Rudolf Breuss, indem er eine Ernährungstherapie beschreibt, bei der man nur bestimmte Gemüsesäfte trinkt und die Fasern herausfiltert, fand ich bis jetzt am interessantesten.

Was hat dies mit dem Stab des Pharaos zu tun?

In einem gesunden, vitalen Gewebe haben es Krankheiten schwerer sich niederzulassen.

Eine hohe, energetische Schwingung im Körper und der Aura hilft gesund zu bleiben.

Der Stab des Pharaos ist eine Möglichkeit den Körper an höhere Schwingungen zu gewöhnen

Es gibt ein Tool, mit dem du die Prostata tiefgehend massieren kannst und somit die Prostata befreien und entpanzern kannst. Du findest mehr Info darüber in meinem Online Kurs der One Vision Academy.

Der gesamte Beckenboden ist eine Quelle tiefer Lust und sexueller Empfindungen.

Deshalb macht es Sinn, den Anus trotz aller Tabus als ganz normale Sexualzone in die weibliche und männliche Sexualität zu integrieren.

Damit wir unsere Sinnlichkeit und sexuelle Kraft wirklich spüren können, brauchen wir einen offenen und keinen zusammengekniffenen Anus.

Noch einmal: Wenn du dich “vorne” der Lust hingibst aber “hinten” der Anus blockiert ist, erlebst du die lustvolle Qualität deiner Sexualität nur einseitig - nicht in ihrer Gesamtheit.

Diese Orgasmen sind wiederholbar und treten oft mehrfach auf, mit wenig oder gar keiner Zeit dazwischen.

Es gibt sie in allen Arten und Intensitäten, manche sind klein, manche sind groß, manche kommen allein, manche sind mehrfach, manche sind in einem Bereich zentriert und andere wieder erfassen das Becken oder den ganzen Körper.

DIE SEXUALMAGIE DES MANNES

„Die große kosmische Energie, die reine Energie des Höchsten Selbst (ATMAN), schlummert tief im Rektum, in der Region, die MULADHARA CHAKRA genannt wird.“

GHERANDA SAMHITA

Sexualmagie beruht auf der Erkenntnis, dass das Prinzip des Mannes, besonders als sexuelles & spirituelles Wesen, einen alchemistischen Schlüssel enthält.

Dieser Schlüssel offenbart sich durch yogisches und tantrisches Geheimwissen.

Wird die Energie des Mannes stark genug aktiviert, dann treten die alchemistischen Prozesse (des Horus) spontan hervor.

Es gibt, alchemistisch gesprochen, zwei Wege zu demselben Ziel.

*Und daraus hat die Kirche eine Sünde gemacht:
Sexuelle Liebe und innere Befreiung (Erleuchtung).*

Solange ein Baby im Mutterleib ist, kann es Prana/ Energie nur über die Nabelschnur aufnehmen, die mit dem Bauchnabel verbunden ist.

In diesem Sinne wäre es nur logisch, dass die Energiebahnen - Nadis auch dort anfangen.

Später, wenn das Baby auf der Welt ist, nimmt es Prana über die Luft, die es atmet, und die Nahrung, die es isst, auf, aber auch über das Sonnenlicht, das durch die Haut dringt, oder durch den Kontakt mit der Erde, wenn es barfuß ist.

Trotzdem ist es wichtig, dass die Ausgangspunkte der Nadis „offen und frei“ sind, weil sie theoretisch auch nach der Geburt die Ausgangspunkte für die Verteilung des Prana bleiben.

Deshalb werden die Energiebahnen Nadis auch an diesen Punkten des geheimen Energiezentrums massiert, **einem Bereich, der oft ziemlich**

verspannt ist und viele Knoten, Verwicklungen und Verklebungen aufweist, die bearbeitet und gelöst werden müssen.

EIN PAAR FRAGEN UND FEEDBACK VON MÄNNERN:

Ein Mann fragte, ob es mit einer Vasektomie auch zu einem Prostata Orgasmus kommen kann.

Ja, aber du hattest eine Operation und es kann immer sein, dass während der OP, der eine oder andere Nerv beleidigt worden ist. Aber du hast nach wie vor die Prostata, die orgasmisch ist.

Mir wurde die Prostata entfernt, kann ich trotzdem einen Prostata Orgasmus erleben?

Indirekt, ja über das Energiezentrum - also es sind Energie-Orgasmen möglich

Ich dachte mir, es wäre interessant, ein paar Männer sprechen zu lassen.

Wie es für sie war, in Kontakt mit der Prostata zu gehen und einen Orgasmus an dieser Stelle zu erleben.

Feedback Robert: "Endlich habe ich es selbst erlebt! Ich habe es mit meiner Freundin vor ein paar Wochen ausprobiert und es war der stärkste Orgasmus, den ich je hatte. Sie hat mir nicht geglaubt, dass ich gekommen bin, aber ich bin gekommen und es war fantastisch!"

Feedback S.: "Letzte Nacht habe ich es ausprobiert. Insgesamt anderthalb Stunden gespielt. Ich habe mich bequem hingelegt und begonnen, mein Spielzeug sanft rein und herauszubewegen. Dann begann ich, Sperma zu verlieren. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich meinen Lingam noch nicht berührt. Ich erhöhte die Geschwindigkeit der Bewegung und es fühlte sich großartig an, aber noch nicht so sehr, dass ich zum Orgasmus gekommen wäre... Ich zuckte unwillkürlich und die Bewegungen wurden heftiger... Das fühlte sich SUPERGUT an. Der erste Orgasmus war intensiv. Anstelle der vielen Kontraktionen, die ich beim Masturbieren hatte, waren es nur 1–2, aber die waren stark. Ich atmete sehr schwer und spürte eine immense Welle der

Lust durch meinen Körper strömen. Da wurde mir klar: „Wenn sich Frauen immer so fühlen, ist es kein Wunder, dass sie süchtig nach einem Orgasmus nach dem anderen mit Penetration sind.“

Feedback M.: "Ich hatte super starke Kontraktionen. Mein Lingam fühlte sich an, als würde er gleich explodieren, aber ich kam nicht. Ich spürte überall Lust und es war unglaublich.

Feedback T.: "Es ist natürlich schwer in Worte zu fassen. Tief. Intensiv. Es rollt wie eine Welle und zwingt dich, Geräusche zu machen. Normalerweise kann ich bei einem normalen Orgasmus still sein, aber wenn meine Prostata mit im Spiel ist? Da sollte ich besser die Nachbarn warnen, dass ich nicht von einem Bären gefressen werde. Ich habe eher trockene Orgasmen in Verbindung mit der Prostata."

WENN DIR DIE SONNE AUS DEM A.... SCHEINT

Als mein Vater etwas über 75 war, bekam er Prostata Krebs,
Er war ein 1923er Jahrgang.

Es war die Zeit, in der Kinder in der Schule noch mit der Rute auf den Popo geschlagen worden waren.

Die Zeit, in der ErZIEHUNG mit Gewalt verbunden war,

Er erzählte mir, dass als er mit 11,12 Jahren in einem Hinterhof mit einem Freund eine Zigarette geraucht hatte, ein Fremder kam, es sah und ihn geschlagen hatte.

Jede/r war damals indirekt für die ErZIEHUNG zuständig, auch von familienfremden Kindern.

Gewalt und Schläge auf den Allerwertesten waren alltäglich.

Er hatte sein Leben lang Rückenschmerzen, aber keinen Bandscheibenvorfall.

Als er die Diagnose erhielt, erzählte er es uns nicht.

Stattdessen wurde er unausstehlich, verletzend, wütend, voller Groll gegen so gut wie alles und jeden (außer gegen Tiere - seine Hühner und Katzen waren ihm heilig).

Er hatte bis ca. 50 viel geraucht, Kaffee getrunken, viel Fleisch und fette, gallige Torten gegessen.

Bis 76 arbeitete er immer bis Mitternacht und stand um 4 Uhr wieder auf um weiterzuarbeiten.

So verbrachte er sehr viel Zeit sitzend, entweder im Auto, um auf Baustellen zu fahren oder im Büro.

Ich zog mich von ihm zurück, um meine inneren Wunden heilen zu lassen.
Nach 2,3 Jahren erzählte es mir meine Mutter, dass er eine Chemotherapie mit Tabletten gegen den Prostatakrebs machte, und dass es gut verlaufen war.

Er war wieder so gut wie gesund.

Ich fiel wie aus allen Wolken und verstand sein Verhalten endlich.

Er tat dass, was er gelernt hatte.

Bei Schmerzen oder auch emotionalen Schmerzen zu warten, bis es vorbei war und es mit sich selbst auszumachen.

Anstatt sich zu öffnen, sich mitzuteilen, uns teilhaben zu lassen daran, wie es ihm gerade ging.

Dieses Verhalten, sich zu verschließen und sich nicht mitzuteilen, hatte sich auf körperlicher Ebene manifestiert.

Vielleicht kennst auch du dich mit so einem Verhalten.

Dieses Verschließen hat direkten Einfluss auf den Körper.

Es entsteht zuerst die emotionale oder mentale Spannung und danach die Anspannung im Körper.

Beobachte, was dein Körper macht.

Wo spannt dein Körper an, wenn du ein wichtiges Gefühl nicht mitteilst?

Und wann macht dein Körper auf?

Was passiert mit deinem Körper, wenn du wesentliches dich

"Bedrückendes" mitteilst?

Oder teilst du dich niemanden mit?

So gut wie nie?

Innerer Druck wird zum Druck im Körper - und die Prostata, der Anus (Hämorrhiden olé) übersetzen, was Zuviel ist.

Vielleicht ist es Zeit sich zu öffnen - und die Prostata, der Anus können hier ein Weg sein, für eine neue Empfindsamkeit.

DIE WUNDERBAREN RINGMUSKELN

In den letzten Kursen habe ich immer wieder Übungen mit den Ringmuskeln angeboten.

Diese Muskeln sind superspannend.

Es gibt eine subtile und komplexe Kraft, die von den Ringmuskeln im Körper ausgehen.

Die Ringmuskeln sind die runden Schließmuskeln von
Mund,

Augen,

Nasenlöchern,

Anus,

Genitalien und

Perineum (der Bereich zwischen den Genitalien und dem Anus).

Die Ringmuskeln befinden sich an den Enden der wichtigen Organsysteme, wie dem Verdauungs-, Atmungs- und Urogenitaltrakt.

Für die Gesundheit des Körpers ist es sehr wichtig, dass sich alle Ringmuskeln gleichzeitig zusammenziehen und so **inneren Rhythmus und die Struktur des Körpers festlegen**.

Wenn wir dann als Erwachsene eine harmonische Kontraktion und Entspannung der Ringmuskeln haben, ist der Körper voller Energie und hat eine gute Gesundheit.

Wenn dieser Rhythmus jedoch durch Stress, Krankheit oder Anspannung aus dem Gleichgewicht gerät, erschöpft sich die Energie des Körpers.

Der Körper ist aus dem Takt.

Alle Ringmuskeln im Körper stehen in Wechselwirkung zueinander.

Die Ringmuskeln im Gesicht spiegeln die Ringmuskeln im Urogenitaltrakt, im Anus und im Perineum wider.

Ein Ungleichgewicht der sexuellen Energie zeigt sich in den äußeren Merkmalen des Gesichts, z. B. kann eine Seite des Mundes mehr nach unten zeigen als die andere.

EINE ÜBUNG FÜR DICH:

★ Schließe die Augen, sauge den Mund ein, spanne den Anus zusammen und ziehe das Perineum gleichzeitig nach oben.

★ Spanne alle Ringmuskeln gleichzeitig.

★ Entspanne alle Ringmuskeln gleichzeitig.

★ Spüre nach.

★ Mache dies mindestens 9-36 Mal.

Dadurch wird der gesamte Körper gestärkt.

Der Körper ist lebendig und voller Lebenskraft, wenn alle Ringmuskeln in Harmonie sind.

Durch das Zusammenziehen von Augen, Mund, Anus und Perineum wird auch das Gehirnzentrum aktiviert.

Wenn du das Perineum zusammenziehst, drückt der PC-Muskel auf die Prostata und aktiviert die Zirbeldrüse.

Die Zirbeldrüse wird als zweites Geschlechtsorgan angesehen.

Du siehst, alle Übungen und Anleitungen die du in meinem Online Prostata-Kurs (www.onevision.academy) mit mir kennenlernen wirst, aktivieren auch das dritte Auge, oder die Zirbeldrüse und damit das Visionäre in dir.

KUNDALINI UND DIE PROSTATA

Ich verrate dir jetzt, warum Männer im Yoga über die Jahrhunderte vorherrschend waren.

Wie beginnen wir am besten,...

Die Kundalini Energie ist eine bewusste, intelligente Lebensenergie.

Es wird heutzutage gesagt, dass sie zusammengerollt in deinem Wurzelchakra schläft.

Wenn sie erwacht, steigt sie bis zum Kronenchakra auf und du bist "erleuchtet" oder "erwacht"

Das Allgemeinwissen sagt über die Kundalini, dass sie am besten in einem Durch bis zum Kronenchakra aufsteigen soll.

ABER,

in den Texten um 700 n. Chr. wird die Kundalini ganz anders beschrieben.

In den Schriften Kulānanda und Matsyendra-saṃhitā - Texten, die mehr als tausend Jahre alt sind, steht:

ūrdhva-śakti-nipātācca adhah-śakti-nikuñcanāt /

rudra-śakti-samāveśam yo jānāti sa panditah:

„Wer die Versenkung in die göttliche Kraft erlebt, die durch das Herabkommen der oberen Energie und die wohltuende Kontraktion der unteren Kraft entsteht, ist ein wahrhaft Weiser.“

Dieser Vers sagt, dass die Energie der oberen Kuṇḍalini absteigt und die untere Kuṇḍalini komprimiert wird, was sie dann nach oben pumpt.

Diese zwei Energien treffen sich dann im Herz.

Wenn das passiert, taucht man in die intensivste Kraft eines erwachten Bewusstseins ein.

„rudra-śakti“ bedeutet „göttliche Kraft“. Rudra bezeichnet etwas Wildes oder Intensives.

Wenn du rudra-śakti-samāveśa erlebst, bist du aufgrund der Verschmelzung der beiden Kuṇḍalinis von intensiver göttlicher Energie völlig durchdrungen.

Die untere Kuṇḍalinī wird in diesem Text durch eine bestimmte sexuelle Praxis stimuliert, kann aber auch durch nicht-sexuelle Praktiken stimuliert werden, Praktiken, die mit dem Energiezentrum, das mit der Prostata verbunden ist, zusammenhängen.

Die Energie der Kundalini sitzt an der oberen Grenze des Wurzelchakras und dort wo die Prostata ist.

Sie ist weder schlafend noch zusammengerollt.

Diese Attribute sind erst später als Idee hinzugefügt worden.

Die Tradition des Shaktipat meint wiederum das Hochziehen der Energie bis zum Dritten Auge, was nur über eine/n (qualifizierte/n) LehrerIn passiert/passieren sollte.

HIRANYAGARBHA - DER GOLDENE SAMEN

Ich möchte dir die Hiranyagharba Sukta nicht vorenthalten. Wenn du diesen Text liest, überlege dir wo in deinem Körper Schöpfung passiert.

Wo in deinem Körper entsteht Leben?

Der Same steht für das Potential Leben zu erschaffen. In diesem Prozess liegt ein unglaubliches Energiepotential.

ES Passiert Ständig In Dir!

Hiranyagarbha, der goldene Same, ist das Urwesen, das zu Beginn der Schöpfung entstand. Dieser Vers betont seine Rolle als Schöpfer und Erhalter des Universums. Er wird als Herr aller Wesen anerkannt und hält die Erde und den Himmel aufrecht. Die rhetorische Frage „Welchen Gott sollen wir mit Opfern verehren?“ impliziert, dass kein anderer Gott so verehrungswürdig ist wie Hiranyagarbha. Und auch, dass es keine größere Kraft im Universum gibt.

Vers 1: Die Entstehung des goldenen Samens (Hiranyagarbha)

hīraṇyagarbha-ssamāvartatāgrē bhūtasya jātaḥ patirēka āsīt | sa dādharma
prthivī-ndyām utēma-ṅkasmai dēvāya haviṣā vidhēma || 1

„Am Anfang entstand der goldene Same (Hiranyagarbha); geboren, war er der einzige Herrscher über alle Lebewesen. Er hielt diese Erde und den

Himmel aufrecht. Welchen Herrn sollen wir mit unseren Opfertaten verehren?“

Die Samen werden in den Hoden produziert, dort wo im Muladhara Chakra das Bild des Elefanten gezeigt wird.

Beim Ejakulieren ziehen sich die Muskeln der Prostata zusammen und pressen die Flüssigkeit durch die zahlreichen Ausführungsgänge der Prostata in die Harnröhre. Zur gleichen Zeit werden auch die von den Samenblasen produzierten Sekrete und die aus den Hoden stammenden Spermien in die Harnröhre eingebracht.

Drüsen sind im Yoga und Tantra immer alchemistische Werkzeuge.

Vers 2: Spender von Leben und Kraft

ya ātmadā balaḍā yasya viśvā upāsātē praśiṣaṃ yasya dēvāḥ lyasya
Chāyāmṛtaṃ yasya mṛtyuḥ kasmai dēvāyā haṁṣā vidhēma || 2

„Er gibt seiner Stimme Kraft und Energie, und alle, sogar die Götter, kommen zu ihm. Sein Schatten ist Unsterblichkeit; der Tod ist auch sein Schatten. Welchen Gott sollen wir mit unseren Gaben verehren?“

Hiranyagarbha ist der Geber von Lebenskraft (atmada) und Stärke (balada). Alle Wesen, auch die Götter, verehren ihn und kommen zu ihm. Er verkörpert die beiden Seiten des Daseins: Unsterblichkeit und Tod. Dieser Vers betont seine höchste Macht und das Wesentliche seines Seins und deutet darauf hin, dass er die höchste Gottheit ist, die es wert ist, angebetet zu werden.

Vers 3: Souveräner Herrscher über alle Wesen

yaḥ prāṇatō nemiṣatō māhivaika idrājā jagatō babhūva Iya īśa asya
dvīpadaśchatuṣpadaḥ kasmai dēvāyā haṁṣā vidhēma || 3

„In diesem Universum wird er durch seine Größe zum einzigen König der atmenden und sehenden Wesen. Er ist der Herr aller Wesen mit zwei und vier Zuständen. Welchen Herrn sollen wir mit unseren Opfertaten verehren?“

Hiranyagarbha wird als der souveräne Herrscher über alle Lebewesen dargestellt, die atmen und sehen können. Er regiert alle Geschöpfe, sowohl Zweibeiner (Menschen) als auch Vierbeiner (Tiere). Seine Größe macht ihn zum einzigen König des Universums. Dieser Vers unterstreicht seine Allmacht und die universelle Reichweite seiner Herrschaft und bekräftigt, dass er die einzige Gottheit ist, die es wert ist, mit Opfergaben verehrt zu werden.

Verse 4: Schöpfer der Berge und Ozeane

yasyēmē hīmavāntō mahītvā yasyā samudraṃ raṣayā saḥāhuḥ lyasyēmāḥ
prādisō yasyā bāhū kasmai dēvāyā haviṣā vidhēma || 4

„Diese schneebedeckten Berge sind durch seine Größe entstanden. Sie nennen die Ozeane und ihre Essenz sein Eigentum. Diese Himmelsrichtungen sind seine Arme. Welchem Herrn sollen wir mit unseren Opfergaben huldigen?“

Dieser Vers betont die Weite und Macht von Hiranyagarbha, dessen Größe sich in der Erschaffung der schneebedeckten Berge und Ozeane zeigt. Die Himmelsrichtungen werden metaphorisch als seine Arme beschrieben, was auf seine Allgegenwart und Kontrolle über alle Regionen der Erde hinweist.

Vers 5: Stütze von Himmel und Erde

yēṇa dyaurugrā pṛthivī chā dṛḥā yēṇa svā-sstabhiṭaṃ yēṇa nākāḥ lyō
antarikṣē rajāsō vimānaḥ kasmai dēvāyā haviṣā vidhēma || 5

„Durch ihn ist der Himmel stark und die Erde fest; er stützt die Welt des Lichts (svah) und den Himmel (naka). Er ist der Vermesser der mittleren Welt. Welchen Herrn sollen wir mit unseren Opfergaben verehren?“

Hiranyagarbha ist die Kraft, die den Himmel stärkt und die Erde stabilisiert. Er hält die Welt des Lichts und die höheren Himmel aufrecht und fungiert als Vermesser und Regulator der kosmischen Regionen. Dieser Vers hebt seine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung der kosmischen Ordnung hervor.

Vers 6: Stabilisator des Universums

ya-ñkrandāsī avāsā tastabhānē abhyaikṣētā-mmanāsā rējāmānē lyatrādhi
sūra uditō vibhāti kasmai dēvāyā haviṣā vidhēma || 6

„Er, der Himmel und Erde stützte und sie mit seinem Geist sah, als sie bebten. Wo die aufgehende Sonne hell scheint, welchen Herrn sollen wir mit Opfergaben verehren?“

Dieser Vers zeigt Hiranyagarbha als den Stützen des Himmels und der Erde, der sie mit seiner Kraft stabilisiert. Sein Blick umfasst das gesamte Universum, und der Aufgang der Sonne symbolisiert seine erhaltende Energie und Präsenz. Er stellt erneut die rhetorische Frage, welcher Gott verehrt werden soll.

Vers 7: Vorfahre von Agni und göttliches Leben

āpō ha yadbṛhaṭirviśvamāya-ngarbha-ndadhānā janayāntīragnim Itatō
dēvānām samāvartatāsūrēkaḥ kasmai dēvāyā haviṣā vidhēma || 7

„Als die mächtigen Gewässer das Universum umhüllten, das Kind in sich trugen und Agni gebaren, entstand (Prajapati), der einzige Atem der Götter. Welchen Herrn sollen wir mit den Opfergaben verehren?“

In den Urgewässern gebär Hiranyagarbha den Feuergott Agni. Dieses Ereignis markiert das Erscheinen von Prajapati, dem einzigen Atem der Götter, und symbolisiert den Ursprung des göttlichen Lebens. Der Vers unterstreicht seine Rolle als Schöpfer und Erhalter der göttlichen und natürlichen Ordnung.

Vers 8: Schöpfer des Opfers und höchster Gott

yaśchidāpō mahinā paryapāśyaddakṣa-ndadhānā janayāntīryajñam lyō
dēvēṣvidhi dēva ēka āsītkasmai dēvāyā haviṣā vidhēma || 8

"Er sah in seiner Macht Energien (Wasser), die Unterscheidungskraft trugen, und brachte Yajna hervor. Er war der einzige Gott über allen Göttern. Welchen Gott sollen wir mit den Opfergaben verehren?"

Hiranyagarbha erkannte die Energien des Wassers, die zu Unterscheidungsvermögen und Yajna (Opfer) führten. Er wird als der

höchste Gott über allen anderen anerkannt, was seine einzigartige Göttlichkeit und seine Rolle bei der Entstehung der Opferrituale (Yajna) hervorhebt, die einen Eckpfeiler der vedischen Verehrung bilden.

Vers 9: Beschützer und Schöpfer von Himmel und Erde

mā nō himsījjanitā yaḥ pṛthivyā yō vā divaṃ satyadharmā jajāna |
yaśchāpaśchandrā bṛhatīrjajāna kasmai dēvāyā haṁṣā vidhēma || 9

"Möge der Vater der Erde uns beschützen. Er hat den Himmel erschaffen, und sein Gesetz ist die Wahrheit. Er hat die großen, herrlichen Gewässer erschaffen. Welchem Gott sollen wir mit unseren Opfergaben huldigen?"

Der Hymnus bittet Hiranyagarbha um Schutz und erkennt ihn als Vater der Erde und Schöpfer des Himmels an. Sein Wesen ist in der Wahrheit verwurzelt, und er ist der Schöpfer der großen und herrlichen Gewässer. Dieser Vers betont seine Rolle als Beschützer des Universums und als grundlegende Kraft.

Vers 10: Prajapati: Der höchste Schöpfer und Erfüller aller Wünsche

prajāpatē na tvadētānyanyō viśvā jātāni pari tā bābhūva lyatkāmāstē
juhūmastannō astu vāyam syāma patāyō rayīnām || 10

„O Prajapati, niemand außer dir hat all diesen Wesen das Leben geschenkt. Das Objekt unserer Wünsche, das wir dich nennen, möge uns gehören. Mögen wir zu Herren des Glücks werden.“

Hiranyagarbha wird als Prajapati angesprochen, der Herr aller Geschöpfe, der allein alle Wesen ins Leben gerufen hat. Der Vers ist ein Gebet für die Erfüllung von Wünschen und für Wohlstand und Glück durch seinen Segen. Er würdigt seine einzigartige Rolle als Schöpfer und Erhalter allen Lebens.

Der Hiranyagarbha Sukta preist den kosmischen goldenen Samen als Quelle und Erhalter des Universums und sucht seine Gunst und seinen Segen durch ehrfürchtige Hymnen und Opfergaben.

Die Verse betonen seine überragende Bedeutung in der Schöpfung, seine Rolle als Lebensspender und seine Kontrolle über alle Aspekte der Existenz

und gipfeln in einem Gebet um Schutz, Erfüllung der Wünsche und Wohlstand.

Der Hiranyagarbha Sukta bietet eine reichhaltige und poetische Darstellung der Schöpfung des Universums aus der Perspektive der hinduistischen Kosmologie.

Jeder Vers betont die Rolle von Hiranyagarbha als höchster Schöpfer, Erhalter und Herrscher des Kosmos. Durch symbolische Sprache und tiefgründige Metaphern fängt die Hymne das Wesen des göttlichen Ursprungs und der fortwährenden Erhaltung des Universums ein und spiegelt die tiefen spirituellen Einsichten der vedischen Tradition wider.

ANLEITUNG 1 - HIRANYAGHARBA - DAS GOLDENE KOSMISCHE EI

Nach den Veden ist der Hiranyagarbha das ursprüngliche Wesen, der Ursame, aus dem Brahma geboren wurde. Laut Manu (dem Stammvater der Menschen) war Hiranyagarbha Brahma, das erste männliche Wesen, das von der unerkennbaren ersten Ursache in einem goldenen Ei geformt wurde, dass wie die Sonne glänzte.

Nachdem er ein Jahr in dem Ei verbracht hatte, teilte Brahma es dann durch seinen bloßen Gedanken in zwei Teile (Sonnenenergie und Mond), und mit diesen beiden Schalen formte er den Himmel und die Erde.

Brahma wird als aus dem Nabelotus von Narayana wachsend dargestellt und ist eine Metapher für die gesamte Schöpfung. Brahma ist ein Name für das Prinzip, das alles manifestiert.

In den Veden kommt der Begriff "Brahma" nicht vor. Es ist ein Wort, das von dem Sanskrit-Wort "Brih" abstammt, was "wachsen" oder "sich ausdehnen" bedeutet. Auf diese Weise ist Brahma zum Synonym für Hiranyagarbha geworden, "Das goldene Ei der Schöpfung,,

ANLEITUNG 2 - MEDITATION - HIRANYAGHARBA - DAS GOLDENE KOSMISCHE EI

Als Menschen sind wir alle rund um Shushumna, den Zentralkanal, einer Energieröhre aufgebaut. Die Energie der Erde tritt in unser 1. Chakra (am Damm oder an der Basis) ein, steigt durch uns auf und tritt durch das 7. Chakra (am Scheitel) aus, so wie der Ganges auf indischen Gemälden oben aus dem Kopf von Lord Shiva fließt.

Er fließt hinauf in den Himmel und regnet dann auf allen Seiten hinunter und kehrt zur Erde zurück. Dieser Zyklus wiederholt sich, immer und immer wieder, in einem kontinuierlichen Strom.

Es wird 'hiranyagarbha' genannt, das kosmische Ei - ein länglicher Donut mit einem 'schwarzen Loch', das am einen Ende (unten) alles anzieht - Zerstörung; und mit einem 'weißen Loch', das am anderen Ende (oben) alles ausspuckt - Schöpfung.

Übe dich darin, deine Energie mit diesem Fluss in Einklang zu bringen. Oder besser gesagt, übe dich darin, deine Aufmerksamkeit auf diesen bereits existierenden, nie endenden Energiefluss zu richten. Beginne zuerst damit dir diese Energiebewegung dir vorzustellen und später zu spüren.

Stimme dich auf ihn ein und dehne dich aus, um zu sehen, wie groß er wirklich ist - sowohl in seiner Größe als auch in seinem Energiefluss. So sende dein Bewusstsein in einem kleinen Ball – nach Vorne, nach Hinten, nach Oben und nach Unten – so weit du kannst.

Halte deinen Fokus auf diese 4 unendlichen Punkte im Raum deines Bewusstseins. Betrachte von oben den Energiefluß der Schöpfung – alles anziehend von unten, und nach oben hin lichtvoller.

Er ist unendlich, grenzenlos, göttlich - es ist der kosmische Fluss zwischen Lord Shiva und Göttin Shakti, der Fluss, der diese gesamte Schöpfung erhält.

Dies zu erkennen - Eins mit ihm zu sein - ist wahres Brahmacharya.

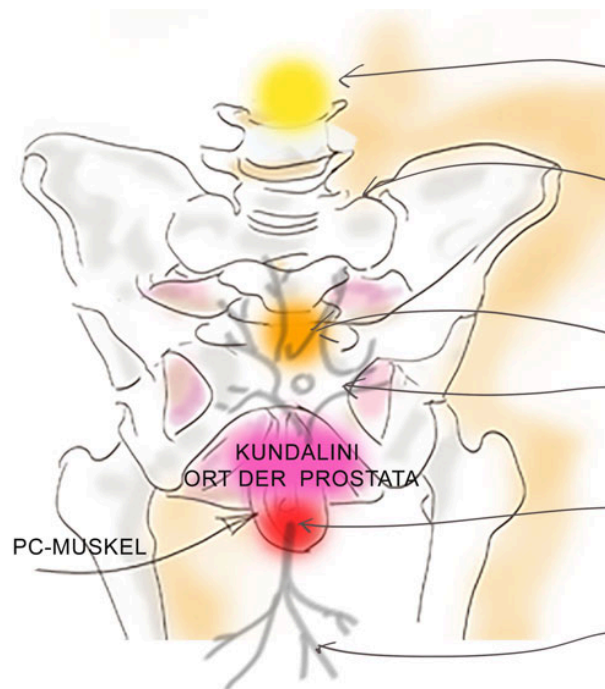
In meinem Prostata Kurs findest du die angeleitete Meditation dazu. Es gibt so viel Verschwiegenes über dieses goldene Ei, dass für die Prostata steht.

NOCH EIN HINWEIS:

DIE YOGIS

Die Yogis wollten immer weg von der sexuellen Energie, um möglichst schnell ins "reine" Land des dritten Auges oder des Kronenchakras zu kommen.

Für Tantriker ist aber genau dieses Energiezentrum in Verbindung mit Kundalini und Prostata super interessant.



Es ist eine der schönsten Erfahrungen, wenn die sexuelle Energie bis ins Herz aufsteigt.

Alles andere, ergibt sich dann von selbst, wenn dies einmal erreicht ist.

(Diese Übungen sind auch für Frauen geeignet. Die Yogis haben den Frauen aber wegen der nicht vorhandenen Prostata, die Fähigkeit abgesprochen, dieses Aufsteigen der unteren Kundalini durch yogische Übungen zu erreichen. Aber die Frauen haben ähnliche Drüsen, namens Skene-Drüsen oder Para urethrale Drüsen.)

YOGA-ÜBUNGEN BEI PROSTATA VERGRÖSSERUNG

Was ist eine gutartige Prostatahyperplasie?

Wie kann Yoga helfen?

Yoga-Übungen bei PHP

Andere Übungen bei PHP

Prostatavergrößerung oder gutartige Prostatahyperplasie kann zu Problemen beim Wasserlassen führen, die viele Männer als nervig empfinden.

Kann Yoga helfen, die Symptome dieser Erkrankung zu lindern?

Gutartige Prostatahyperplasie wird durch hormonelle Veränderungen verursacht, die mit zunehmendem Alter auftreten. Sie ist ein normaler Teil des Alterungsprozesses und nicht gefährlich.

Trotzdem sind die Probleme, die eine vergrößerte Prostata verursachen kann, nervig, und viele Männer suchen nach Möglichkeiten, ihre Symptome zu lindern.

Wir gucken uns an, welche Yoga-Übungen und Akupressur Punkte dir helfen können.

Generell ist eine Lebendigkeit und Stabilität im Beckenboden sehr wichtig. Das gibt auch dir als Person innere Stabilität und wenn der Sturm des Lebens wieder kommt, bleibst du stabil und ruhst du in dir, bis der Sturm vorbei ist.

Bei der Prostata ist es am besten, vorbeugend etwas zu machen.

WAS IST EINE GUTARTIGE PROSTATAHYPERPLASIE?

Prostatahyperplasie ist eine Vergrößerung der Prostata.

Die Prostata ist eine kleine Drüse, etwa so groß wie eine Walnuss, die Teil des männlichen Fortpflanzungssystems ist. Sie umgibt die Harnröhre, einen Kanal, der den Urin aus der Blase aus dem Körper leitet.

Wenn die Prostata vergrößert ist, drückt sie auf die Harnröhre.

Dies kann das Wasserlassen für Männer erschweren.

Männer mit Prostatahyperplasie können Folgendes feststellen:

Es fällt schwerer, mit dem Wasserlassen zu beginnen und aufzuhören.

Der Harnstrahl ist nicht mehr so stark wie früher.

Du hast das Gefühl, häufig Wasser lassen zu müssen.

Du hast auch nach dem Wasserlassen noch das Gefühl, wieder müssen zu müssen.

KANN YOGA DER PROSTATA HELFEN GESUND UND VITAL ZU BLEIBEN?

Eine Studie aus dem Jahr 2006 hat gezeigt, dass Bewegung das Risiko für Prostatahyperplasie senken UND auch vorbeugen kann.

Yoga kann auch die Symptome von Prostatahyperplasie verbessern, da es bestimmte Muskeln im Beckenboden trainiert und stärkt.

Männer haben generell mehr Verkürzungen in den Beinen, dem Becken und diese Verkürzungen, und Enge stauen die Energie im Becken.

Mehr Flexibilität, die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur und die Verringerung der Beckenverspannungen verbessern die Blasenkontrolle und das Wasserlassen erleichtern.

Die gleiche Studie zeigte auch, dass Yoga hilft, Stress zu reduzieren, und Stress verschlimmert die Symptome von Prostatahyperplasie.

UDBHAVA ODER PLUTI

Der innere Sprung in die Fülle der Energie der Prostata

Wenn durch die Übungen und durch das Yoga die innere, energetische Fülle entsteht und auch nur leicht und kurz mit dem geheimen Energiezentrum in Kontakt kommt, kommt es zu einer gewissen Erregung und der Yogi erschrickt.

Yogis wollen keine Lust, sondern nur Erleuchtung,...aber ja keine Lust (– die dasselbe erzeugen würde.)

Es liegt daran, dass er in einem Augenblick seine irdischen Bindungen löst und seinen Körper, sein Ego vergisst.

Ein solcher innerer Sprung ist auf Schwingungen zurückzuführen, die sich im ganzen Körper ausbreiten.

Für einen Yogi, der noch nicht vollkommen verinnerlicht ist und sich nicht vollständig mit seiner Energie identifiziert, ist das der Anfang.

Er erschrickt und springt innerlich wieder, wenn die Energie nach unten gedrückt wird, und wenn sie sich dann ruckartig nach oben zu bewegen beginnt.

Siehe das Udgatha in der Yogasutra, wenn der Yogi die Grenzen der körperlichen Sphäre überschreitet. Wenn man kontinuierlich in die Wirklichkeit eintaucht und wenn ein innerer Energieschub schnell auf den anderen folgt, kommt es wie bei Kundalini im Herzen zu einem heftigen Zittern.

Desto länger du in einer Asana verweilst, desto mehr befreist du das energetische Potenzial der Prostata.

BADDHA KONASANA

Diese Haltung ist eine sitzende Position, die dabei hilft, Verspannungen im Beckenbereich zu lösen.

Fokus auf die Prostata – atme genau in diesen Bereich. Anal-Toy immer optional.

Setze dich dazu zuerst mit ausgestreckten Beinen hin.

Beuge dann die Knie zur Seite und führe die Fußsohlen so nah wie möglich am Becken zusammen.

Lege die Hände um die Füße und versuche, die Knie so weit wie möglich zum Boden zu senken.

Löse dabei bewusst alle Verspannungen in den Hüften.

Nachdem du die Position einige Minuten gehalten hast, lege die Hände nach vorne vor den Körper, senke den Blick, ziehe das Kinn ein und beuge dich dann nach vorne in Richtung der Hände.

Atme tief in dieser Position.

Dann entspanne dich, indem du die Hände wieder zum Körper zurückführst und die Beine vor dir ausstreckst.

Kissen unter den Knien nehmen die Spannung heraus, besonders am Anfang.

Variation:

SUPTA BADDHA KONSANA

Es kann sein, dass diese Asana zu Beginn einfacher ist.

VIRASANA

Meine absolute Empfehlung!

Die Heldenpose ist eine sitzende Position, die dabei hilft, Verspannungen im Beckenbereich, um die Prostata zu lösen.

Knie dich hin und senk dein Gesäß auf den Boden, sodass du zwischen deinen Füßen sitzt, die Knie auf dem Boden und die Füße nach hinten zeigen.

Lege deine Hände mit den Handflächen nach unten auf die Oberschenkel. Halte dein Gewicht zwischen den Hüften und versuch, nicht zu viel Druck auf die Knie auszuüben.

Versuche, so aufrecht wie möglich zu sitzen, damit die Wirbelsäule gestreckt ist.

Halte die Position bis zu 5 Minuten halten oder anfangs so lange du kannst.

Verlasse die Position, indem du dich eine Seite rollst, um die Beine zu lösen.

HINWEIS:

Anfangs ist Virasana für die Knie anstrengend, weil die nötige Flexibilität fehlt. Es ist besser, wenn du dir ein Kissen unter den Popo gibst, und dich dann immer langsamer ansenkst.

Wenn jemand diese Position schwierig findet, kann er ein Kissen zur zusätzlichen Unterstützung verwenden.

Was auch noch toll ist, ist dass diese Asana gegen Plattfüße gut ist.

VARIATION – SUPTA VIRASANA

SUPTA PADANGUSTHASANA

Das ist eine liegende Beinstreckhaltung, die den Beckenboden stärkt und Verspannungen löst.

Lege dich auf dem Rücken liegen, beide Beine ausgestreckt.

Beuge das linke Knie und ziehe den Oberschenkel zur Brust.

Strecke das rechte Bein mit dem Fuß nach oben und halte den linken Fuß fest auf den Boden gedrückt.

Die Zehen des linken Fußes hältst du mit den Händen fest.

Du kannst auch ein Band oder einen Gurt um den Fuß legen, wenn du weniger flexibel bist

Strecke das linke Bein so weit wie möglich, wobei die Fußsohle zur Decke zeigt.

Wenn du einen Gurt verwendest, gehe mit den Händen so nah wie möglich an den Fuß heran.

Atme tief in dieser Position.

Lasse dann das linke Bein im rechten Winkel zum Körper zur Seite fallen, wobei das rechte Bein auf dem Boden bleibt.

Um aus der Position herauszukommen, bring das linke Bein wieder über den Körper und lass dann beide Beine los.

Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Es gibt noch weitere Asanas, und auch dehnende Übungen, die hier helfen, eine Stagnation im Becken, die eine Prostata-Vergößerung verursachen kann, lösend und aktivierend zu wirken.

Verspannungen im Beckenbereich, unterer Rücken, Hüfte oder Gesäß hat eine direkte Auswirkung auf den Energiefluß der Prostata.

Stell dir einfach mal vor, wie es Frauen geht, die einen Bügel-BH tragen. Das ist ein BH mit einem runden Eisenstück, dass eine bessere Form der Brust erzeugt. Aber es ist auch ein permanenter Druck auf die Lymphe seitlich der Brust vorhanden.

Genauso ist es mit der Prostata. Permanente Spannung oder auch Stress ist Gift für die Prostata. Auch das Restless Leg Syndrom oder eine vorzeitige Ejakulation ist ein Symptom für eine Prostata die unter Stress steht.

ANDERE ÜBUNGEN BEI PROSTATAHYPERPLASIE

Eine weitere Übung, die du ausprobieren kannst, sind Kegel-Übungen. Diese sind darauf ausgelegt, die Beckenbodenmuskulatur zu stärken

Du spannst dabei die Beckenbodenmuskeln an, als würde man versuchen, den Urin zu halten.

Lasse die Muskeln ein paar Sekunden lang angespannt und dann entspanne sie wieder.

Wiederhole diesen Vorgang 3 bis 12 Mal.

Höre auf, sobald du ein Brennen oder Schmerzen hast.

Mit etwas Übung sollten die Übungen immer leichter fallen.

Generell ist es aber immer auch gut parallel dazu die Hüfte mittels Dehnungen zu öffnen, die hintere Seite der Oberschenkel, die Knie flexibler zu machen, den Psoras zu dehnen, den unteren Rücken und Unterbauch zu stärken.

Das ist deine Mitte – sie sollte stark, aber flexibel sein.

Es gibt noch mehr öffnende und auch (sehr) fortgeschrittene Übungen für mehr Energiefluß im Becken und auch dem Bereich der Prostata.

ERNÄHRUNG FÜR DIE PROSTATA

Bei einer vergrößerten Prostata ist eine Ernährungsumstellung sehr wichtig. Innerhalb von 2 Wochen kann sich schon vieles verbessert haben.

Nimm so bald möglich **Sägepalme** und Zink ein.

Verzichte auf so gut wie alles mit Salz, Milchprodukte, Mehl und **Zucker (in allen Variationen)**.

Es gibt dazu gute Bücher wie „Endlich zuckerfrei“

Verwende beim Duschen am Ende am ganzen Körper für mindestens 30 Sekunden nur kaltes Wasser.

Das verändert deinen Stoffwechsel zum Besseren und regeneriert deine Organe.

Trinke Cranberry-Saft, Wasser, grünen Tee, beginne eine vegetarische oder vegane Keto-Diät, einschließlich gelegentlichen Fastens. Reinige und stärke deinen Körper.

ÜBER DIE SÄGEPALME

Die Sägepalme ist ein starkes, pflanzliches Naturheilmittel bei gutartiger Prostatavergrößerung.

Etliche Studien belegen, wie Sägepalme-Extrakt die Gesundheit der Prostata verbesserte und sämtliche Symptome einer Prostatahyperplasie lindern konnte.

Das Sägepalmenextrakt ist ohne Nebenwirkungen und stärkt auch die Potenz.

Sehr, sehr viele Männer ab dem 55. Lebensjahr haben eine gutartige Vergrößerung der Prostata, die keine gesundheitlichen Beschwerden verursacht.

Die Tendenz geht zu immer jüngeren Männern, bei denen durch viel Stress, viel Büroarbeit im Sitzen eine Prostata-Vergösserung festgestellt wird.

Bei etwa 25 bis 30 Prozent aller Männer mit einer gutartig vergrößerten Prostata, vergrößern sich die Drüsenanteile, die die Harnröhre umgeben. Deshalb kommt es unter anderem zu unangenehmen Beschwerden beim Wasserlassen.

Die Schulmedizin verschreibt Finasterid und Alpha-Blocker, die dafür bekannt sind, mitunter schwere Nebenwirkungen zu verursachen, wie z. B. Impotenz und depressive Verstimmungen.

Die Einnahme der **Sägepalme** (*Serenosa repens*) ist hier ein wirksames und sanftes Naturheilmittel ohne Nebenwirkungen.

DIE WIRKUNG DER SÄGEPALME

Die Beeren der Sägepalme sind purpurfarben bis schwarz. Jede von ihnen enthält ein Samenkorn, in welchem sich neben Flavonoiden und Öl auch Sterole befinden.

Diese Sterole bewirken, dass die Pflanze bei einer gutartigen Vergrößerung der Prostata regulierend auf diesen Bereich einwirkt und so zur Normalisierung der Drüse beitragen kann.

Die mit dem unerwünschten Wachstum einhergehenden Entzündungen und Wassereinlagerungen werden von der Sägepalme überdies positiv beeinflusst.

Verbesserter Harnfluss

In einer Analyse aus dem Jahr 1998 wurden 18 kontrollierte Studien mit fast 3.000 Männern, die unter einer gutartigen Prostatavergrößerung litten, zusammengefasst.

In den Untersuchungen zeigte die Gabe von Sägepalme-Extrakt ähnlich gute Ergebnisse bei der Wiederherstellung der gesunden Funktion der

Harnwege wie bei einer Therapie mit Finasterid – nur ohne Nebenwirkungen.

Eine spätere Studie aus dem Jahr 2003 überprüfte die vielversprechenden Annahmen erneut und bestätigte diese:

Hilfreich bei der Prostatarückbildung

Die amerikanischen Forscher verglichen die Wirkung der Palme (Extrakt und ganze Beere) mit der Wirkung von Finasterid und Cernitin (einem Extrakt aus acht verschiedenen Pollen) auf das Wachstum der Prostata und veröffentlichten ihre Ergebnisse im Fachjournal "*Molecular and cellular biochemistry*".

Alle Behandlungsmethoden führten zu einer deutlichen Verkleinerung der Prostata.

Zu unerwünscht starken Nebenwirkungen, wie unter der Behandlung mit Finasterid, kam es weder unter der Serenosa-Therapie noch unter der L-Carnitin-Behandlung.

Wichtig ist dabei, dass die Wirkung der Pflanzenstoffe nicht sofort, sondern erst nach regelmäßiger Einnahme über einen längeren Zeitraum eintreten.

Sägepalme wirkt bei konsequenter Einnahme

Eine amerikanische Studie hat ergeben, dass eine Kombination aus Sägepalme, L-Carnitin (ein Pollenextrakt), dem pflanzlichen Cholesterinsenker Beta-Sitosterin und Vitamin E nach dreimonatiger Einnahme zu einer erheblichen Verbesserung der Prostatahyperplasie führt.

Vor allem das Symptom der häufig auftretenden nächtlichen Wasser lassen, verbesserte sich zusehends.

Sägepalme gegen sexuelle Dysfunktion

Auch bei sexuellen Funktionsstörungen kann die Sägepalme hilfreich sein.

Der häufige und plötzliche Harndrang geht oft mit einer schmerzhaften Ejakulation, mit weniger Ejakulat oder auch mit Erektionsstörungen einher.

Nimmt ein Betroffener nun Finasterid oder Alpha-Blocker ein, dann irritieren diese die sexuelle Dysfunktion noch zusätzlich.

Forscher aus der Schweiz und England führten eine achtwöchige klinische Pilotstudie zu diesem Thema durch. Dabei nahmen 82 Patienten mit einer leichten bis mittelschweren benignen Prostatahyperplasie täglich 320 mg Sägepalme-Extrakt ein.

Am Ende der Behandlungsreihe zeigte sich, dass viele typische Symptome deutlich besser wurden. Dazu gehörte das Restharngefühl, der erneute Harndrang zwei Stunden nach dem letzten Toilettengang, Harnstottern, die Unfähigkeit, das Wasserlassen hinauszuzögern, ein schwacher Strahl und die Häufigkeit von nächtlichem Wasserlassen.

Gleichzeitig verbesserte sich die sexuelle Leistungsfähigkeit merklich.

Vor allem im Frühstadium der Erkrankung (Stadien I bis II) konnte in vielen Studien mit der regelmäßigen Einnahme von Sägepalmpräparaten eine Linderung der Beschwerden erreicht werden.

Bei stärkeren Beschwerden reicht ihre Wirkung alleine jedoch nicht mehr aus. Doch sie kann auch hier andere Therapiewege begleiten und unterstützen.

DAS ORGASMISCHE SPIEL MIT DER PROSTATA

Die Prostata befindet sich innerhalb des Enddarms. Die Prostata selbst ist etwa drei Zentimeter lang, und die größte Ausdehnung ist etwa viereinhalb Zentimeter, gemessen von der äußeren Analöffnung.

Hilfsmittel oder Toys zur Prostata-Massage lassen sich in zwei Kategorien einteilen: stationäre und dynamische Geräte, die während der Anwendung im Rektum verbleiben.

Der Empfänger möchte vielleicht mit einem warmen Bad oder einer Dusche beginnen, um zu entspannen und den Analbereich zu reinigen. Während eine innere Spülung nicht unbedingt notwendig ist, besonders für diejenigen mit regelmäßigen Darmgewohnheiten, kann sie dem Empfänger oft eine gewisse Beruhigung verschaffen.

Der/die GeberIn sollte saubere Hände mit geschnittenen Fingernägeln haben, um Abdrücke zu vermeiden. Handschuhe werden oft aus Bequemlichkeit und aus hygienischen Gründen bevorzugt. Verwende immer ein gutes Gleitmittel und viel davon.

Wenn ein Handschuh verwendet werden soll, stelle sicher, dass du ein Gleitmittel auf Wasserbasis verwendest oder eines, das mit dem Handschuh kompatibel ist. Es gibt verschiedene Positionen, die gut funktionieren, aber den Empfänger auf dem Rücken liegend, mit gespreizten Beinen und leicht gebeugten Knien zu haben, ist oft ein guter Ort, um mit einem Handtuch anzufangen. Der Löwe ist immer eine gute Idee zu. Gleitmittel großzügig auf den Handschuh oder Finger auftragen und den Anus von außen massieren und einreiben.

Beginne mit einer sanften Massage außen am Anus, das erleichtert die Penetration und trägt zur sinnlichen Natur der Erfahrung bei, also gehe

langsam vor und genieße es, trage mehr Gleitmittel auf, wenn nötig.

Dynamische Geräte

sind solche, die sich in und aus dem Rektum bewegen, wenn sie mit der Hand oder als Reaktion auf die Kontraktionen des Benutzers bedient werden. Handbetriebene Geräte sind ziemlich einfach, aber sie haben einige Einschränkungen. Du solltest dir zunächst bewusst sein, dass die meisten gewöhnlichen Dildos und Vibratoren relativ gerade sind, so dass es schwierig ist, sie zu manövrieren, um die Prostata direkt Punkt oder Punkt zu erreichen. Dildos und Vibratoren hingegen sind normalerweise abgewinkelt, so dass sie die Prostata direkter erreichen.

Bedenke, dass eines Instruments mit geradem Schaft und gebogenem Ende im Wesentlichen die eines **Hebelarms** ist.

Das ist ein Gerät, das ein Drehmoment erzeugt.

Das bedeutet, dass mit einem **minimalen Energieaufwand von außen eine große Kraft auf die Spitze** übertragen werden kann.

Sei also vorsichtig dem Druck, den du bei dieser Art von Geräten verwendest. Wenn du der Empfänger bist und mit einem Partner interagierst, solltest du während der Sitzung mit ihm kommunizieren, da er vielleicht nicht weiß, wie viel Druck du fühlst beim Geben.

Wenn du ein Gerät benutzt, dass vibriert, denke immer an die duale Natur der Vibration, sie kann **stimulierend und desensibilisierend** sein.

Vergiss nicht, Vibratoren werden auch zur Schmerzbehandlung eingesetzt, bei Muskelkater und dergleichen.

Das ist ein Problem beim Prostataspiel, denn die Prostata wird durch starke Stimulation tatsächlich desensibilisiert.

Und ein starker Vibrator, der auf einer kontinuierlichen Stufe arbeitet, überfordert die Prostata schnell. Man ist nicht vorsichtig. Es ist möglich, die Prostata des Empfängers zu desensibilisieren oder zu betäuben, was die wahre Stärke des Drucks, der ausgeübt wird, verschleiert, und schlussendlich zu Verletzungen der Prostata führen kann.

Wenn du die Vibration genießt, stelle sicher, dass du einen variablen oder dynamischen Modus verwendest, einen, der sich ständig verändert, wobei du zwischen langsameren und etwas schnelleren Einwärts Bewegungen wechselst und das Gerät gelegentlich für kurze Zeit an Ort und Stelle belässt, um stimulierender zu wirken, aber das Potenzial für sensorische Überlastung vermeidet.

Diese Produkte für die Prostata oder Anal-Stimulation, die ich gerade beschrieben habe, sind am besten für die Verstärkung der Ejakulation mit oder ohne PartnerIn geeignet und unterstützen dich auch, um einen Prostataorgasmus zu induzieren.

ABER, dabei wird etwas Grundlegendes vergessen.

Die Prostata, der Beckenboden

UND:

Entspannung.

Der Beckenboden und die Prostata lieben Entspannung.

Vibratoren zu benutzen sind der einfache und schnelle Weg.

Aber der Orgasmus bleibt auf die Region des Beckens beschränkt. Er läuft nicht durch den ganzen Körper.

Wenn du durch bestimmte Übungen den Beckenboden und die Prostata in eine tiefgehende (und ich meine WIRKLICH tiefgehende) Entspannung versetzt, beginnt der Prostata Orgasmus in Wellen zu verlaufen, singend, vibrierend, durch den ganzen Körper.

Diese orgasmischen Wellen können über Minuten und Stunden mal mehr und mal weniger durch deinen Körper laufen.

Es gibt Produkte für den Anus und die Prostata, die so konzipiert sind, dass sie sich in einer dynamischen Reaktion auf die Kontraktionen des Benutzers in das Rektum hinein- und herausbewegen, sie stimulieren und massieren die erogenen Zonen, den Damm, den Anus, den Kundalini-Punkt und die Prostata gleichzeitig.

Die Akupressurpunkte sind einzigartig, da sie genau auf die innere Anatomie des Mannes abgestimmt sind und eine fokussierte Massage bieten.

Diese Anal-Vibratoren reagieren auf freiwillige und unfreiwillige Kontraktionen der subtilsten Art und können eine positive sensorische Feedbackschleife erzeugen, die innere Bewegungen in eine sofortige Stimulation umwandelt.

Auch hier ist es jedoch so, dass zu wenig Phasen der Entspannung, der tiefen Entspannung integriert sind.

Stationäre Geräte

werden eingeführt, und während du sie im Inneren bewegen kannst, werden sie im Grunde während der Verwendung im Rektum gehalten.

Dazu gehören Anal Plugs, vibrierende und nicht vibrierende Prostatamassager.

Anal Plugs wurden ursprünglich für die anale Ausdehnung entwickelt und um ein Gefühl der Fülle im Rektum zu erzeugen.

Die schiere Größe einiger Plug's heutzutage führt zu einem gewissen Prostatakontakt.

Es gibt auch eine große Gruppe von vibrierenden und nicht vibrierenden Prostatamassagegeräten, die für die gezielte Stimulation der Prostata entwickelt wurden und stationäre Geräte sind.

Einige von ihnen haben bewegliche Teile für mehr Abwechslung bei der Prostata- und Analstimulation, und viele haben auch externe Analvibrationen und Vibrationen am Damm. Die meisten von ihnen kommen mit kabellosen Fernbedienungen mit einer Fülle von Mustern, aus denen man wählen kann. Auch hier ist die Bewegung dieser Geräte abhängig von der eingebauten Elektronik, die im Wesentlichen an Ort und Stelle bleibt, sobald sie im Rektum ist.

Um einen Prostata-Orgasmus oder einen Super-Orgasmus zu erreichen, hast du die besten Erfolgsaussichten mit verschiedenen Methoden.

Probiere einfach aus, was für deine Prostata das Beste ist, aber vergiss bitte nicht, immer wieder GANZ TIEF zu entspannen.

DER SCHLÜSSEL ZUM SUPER-ORGASMUS

mit der Prostata liegt bei einer leichten Manipulation.

Allerdings gibt es eine Reihe von Parametern oder Faktoren, die du beachten musst, um deine Erfolgschancen zu verbessern und dir den größten Lustdruck zu verschaffen.

Nur um es noch einmal zu sagen, die Prostata reagiert am besten auf Druck im FEINEN bis MODERATEN Bereich, also vermeide hohen Druck, vor allem kontinuierlichen Druck, da dieser jemanden darüber hinaus sehr verletzen kann, ändere es generell.

GESCHWINDIGKEIT

Wie der Druck, ist die Geschwindigkeit ein weiterer Faktor, der im Allgemeinen im langsamen bis moderaten Bereich am besten ist, lass dich nicht von „Erwachsenenvideos“ täuschen.

Du hast schon welche gesehen, in denen sich Schauspieler gegenseitig anal vögeln. Die Prostata-Massage beinhaltet zwar eine anale Penetration, aber das ist nicht der primäre Fokus der Massage. Wenn du diese Art von Action in einem Video für Erwachsene siehst, geht es in der Regel um ein Gerät oder einen Penis, der indirekten Kontakt mit der Prostata hat.

Bei der echten Prostatamassage geht es um eine gezielte Stimulation der Prostata.

Behalte das im Hinterkopf. Vergiss diese Videos, die dich nur weg bringen von der echten Wahrnehmung deines Körpers.

Wie bei anderen Faktoren, funktioniert die Verwendung unterschiedlicher Geschwindigkeitsstufen normalerweise sehr gut.

Es geht darum, auf diese innere Resonanz in einer harmonischen Art und Weise zu reagieren, die es erlaubt, dass sich die Erregung immer und immer wieder aufbaut.

Das ist der Schlüssel zu einem Prostata-Orgasmus.

Die Prostata-Massage kann jeder Beziehung eine neue Dimension der Intimität hinzufügen und dir erlauben, eine andere Ebene der sexuellen Erfüllung zu entdecken, wenn du sie noch nie erlebt hast.

WICHTIG:

Vermeide Rauschzustände (Drogen, Alkohol, etc.) während dieser Sessions, egal ob du der/die Gebende oder der Empfangende bist, nicht nur aus Gründen der Sicherheit, sondern um das Vergnügen zu maximieren.

Die Wahrheit ist, dass vieles von dem, was ich Vorläufer-Empfindungen nennen, sehr fein wahrnehmbar sind.

Wenn du überstimuliert bist, die Prostata generell unter Stress steht, sich nicht immer wieder entspannen konnte, könntest du den Flug ins Paradies verpassen.

Also: Erkunde und genieße. Und während du dich dem näherst, sei offen und aufmerksam für alles, was auf dich zukommt und das Wesen deiner Prostata wird sich dir offenbaren.

INDIREKTE UND DIREKTE STIMULATION DER PROSTATATA

- Indirekte Stimulation der Prostata entsteht durch eine behutsame Massage des Dammes, also dem Bereich zwischen Hodensack und Anus. Schon leichte bis mittelfeste Fingerdrücke auf diese Stelle haben einen sehr anregenden Effekt. Pulsierenden Massage (mit leicht gekrümmten Finger pochend gegen den Damm klopfen) oder Dammstreichung (mit Finger über den Dam streichen).
- Direkte Massage durch das Eindringen in den Darm mit einem oder mehreren Fingern oder entsprechenden Hilfsmitteln. Die darauffolgenden Reize können dazu führen, dass die Harnleiter pulsieren und die Beckenbodenmuskeln kontrahieren, so dass eine

körperliche Reaktion einsetzt, die dem Orgasmus ähnlich ist. Der interessante Unterschied ist allerdings, dass hier ekstatische Lust erzeugt wird, ohne die äußeren Sexualorgane des Mannes zu berühren oder zu erregen.

DAS ANUS-SELBSTLIEBERITUAL

- Äußere Stimulierung der Prostata mittels Massage des Perineum.
- Sanfte Öffnung des heiligen Tempels mit kreisender Berührung des Anus und Erkundung des inneren Bereichs mit den eigenen Fingern.
- Verwende ein Tool, um selbst die Prostata zu erreichen.

Es ist nicht notwendig, tief in den Enddarm zu fahren, wenn du das tust, verfehlst du im wahrsten Sinne des Wortes den Sinn.

Der Bereich, den du stimulieren möchtest, ist nur etwa einen Zentimeter lang ist. Herausziehen fühlt sich gut an, natürlich, aber weiter rein zu gehen, viel weiter, ist wirklich nicht produktiv, was die Stimulation der Prostata angeht.

Betrachte den Einsatz von Stimulation für die Prostata, wie ein Gewürz, verwende sie nach deinem Geschmack, verwende sie bescheiden.

Die Prostata ist kein Penis, also sei darauf vorbereitet, Erregung zu anderen Bedingungen zu erreichen.

WELCHE ART VON BEDINGUNGEN?

Selbstliebe ist am Anfang besser, weil du dann direkt erfährst, welchen Druck du brauchst und welche Reibung.

Drückst du zu hart oder zu sanft, zu schnell oder zu langsam, verlierst du die Erregung.

Beim Erreichen eines Prostata-Orgasmus geht es darum, die Stimulation zu nutzen, um eine innere Resonanz im Körper zu erzeugen, die im Wesentlichen die Erregung von dort ist.

ANLEITUNG PROSTATATA STIMULATION

Führe langsam eine Fingerspitze ein und arbeite sie mit immer tieferen Stößen rein und raus, je nach Komfort und Erfahrung des Empfängers.

Vielleicht möchtest du zwei oder mehr Finger verwenden. Das sorgt für zusätzliche Stimulation und kann die Ermüdung des Gebenden verringern.

Wenn du neu dabei bist, kannst du auch mit einem Finger anfangen.

Ermutige den Empfänger, sich zu entspannen und tief zu atmen, trage mehr Gleitmittel auf und beginne generell mit einer sanften Massage beim inneren Schließmuskel, und nach einigen Minuten wirst du spüren, wie die Muskeln unter deinem Druck zu entspannen beginnen.

Stecke einen Finger gerade in das Rektum, zwei oder drei Zentimeter, dann krümme ihn nach oben in einer "Komm her"-Bewegung, und du wirst eine kleine Beule ertasten, die bei älteren Männern größer ist.

Das ist die Prostata.

Die Oberfläche sollte sich glatt und abgerundet anfühlen, führe deinen Finger sanft entlang des Umfangs der Drüse und erkunde die gesamte Oberfläche mit sanften, ausladenden Bewegungen von einer Seite zur anderen, damit sich der Empfänger an die Empfindungen gewöhnen kann.

Während du fortfährst, probiere verschiedene Druckstufen aus und achte darauf, dass du auch auf nonverbale Signale achtest.

Wie verhält sich der Empfänger?

Zucken, Stöhnen, Verspannung, ein zusammengepresster Mund?

Nach einiger Zeit kannst du versuchen, deinen Finger in einer "Komm her"-Bewegung nach außen zu dir zu bewegen, während du nach innen stößt und die Fingerkuppe sanft über die Oberfläche der Prostata gleiten zu lässt.

Schließlich zeichne kleine Kreise auf der Prostata, experimentiere mit verschiedenen Graden des Drucks und achte dabei genau auf die Reaktionen des Empfängers.

Dies sind nur ein paar Techniken, die häufig verwendet werden, aber das sollte dir den Anfang erleichtern.

Wenn du versuchst, mit manueller Massage einen Prostataorgasmus zu erreichen, ist ein Feedback zwischen den Partnern absolut notwendig.

Kontinuierliche Kommunikation hilft dabei, die produktivsten Techniken zu identifizieren und sich auf die Art der Streicheleinheiten und des Drucks zu konzentrieren, die das meiste Vergnügen bereiten.

Außerdem solltest du dich von vornherein auf die Idee einlassen, dass es ein Prozess ist und akzeptieren, dass ein Prostata-Orgasmus vielleicht nicht in der ersten Session passiert.

ANAL-VERKEHR

Wichtigster Punkt überhaupt: Gleitmittel!!! Und zwar eines, dass nicht zu sehr wegrinnt! Kondome!

Wenn du dir die Bilder des Mastdarms ansiehst, bemerkst du, dass er vor der ersten Biegung ein gutes Stück gerade aus geht. Daher kann ein sanftes Eindringen kein Schaden sein.

Analsex braucht eine innere Haltung der Entspannung. Wenn du ängstlich bist, spannen deinen Muskeln und auch deine Nerven reagieren sofort darauf. Mit Ruhe und Langsamkeit geht es besser.

Beachte, dass der Schließmuskel es gewöhnt ist von innen nach außen zu gehen, und er Zeit braucht an sich an diese neue Situation anzupassen. Es gibt den äußeren Schließmuskel und dann gibt es einen zweiten inneren Schließmuskel, der den Enddarm von dem Teil des Darms abtrennt, der für die Verdauung zuständig ist.

Da der Enddarm Bakterien beinhaltet, Sorge dafür, dass sie gegebenenfalls nicht in die Vagina kommen, deine Finger sauber sind danach und auch das keine Bakterien in deinen Mund kommen. Körperliche Ausscheidungen sind natürlich und können auch während dem Analverkehr passieren.

Viele Menschen haben Sorge, dass es weh tut. Wenn Schmerzen auftauchen, ist es entweder der falsche Winkel, die falsche Geschwindigkeit, zu viel Druck. Sobald Schmerzen auf irgendeine Art und Weise auftauchen, gibt es etwas zu verändern und zu pausieren. Wahrnehmen und gegebenenfalls mit dem Partner SOFORT darüber sprechen.

Stimuliere auch Klitoris oder Penis, wenn dir danach ist.

Überdehnung:

Bevor du über eine Penetration durch den Penis nachdenkst, probiere zuerst mit den Fingern und Toys, wie dehnbar dein Anus ist. Wenn der Penis zu groß ist, kannst du deinen Anus Stück für Stück mit viel Öl in ein paar Wochen dehnen und dann gucken, ob es möglich ist, ihn eindringen zu lassen.

Du musst nichts aushalten oder Analverkehr praktizieren, wenn es einfach gar nicht funktioniert. Es kann verschiedene Gründe haben, warum dieser Raum in deinem Körper sich nicht gut anfühlt:

- > Gespeicherte Emotionen
- > Das Spielzeug passt nicht
- > Der Partner/die Partnerin macht Druck, will es unbedingt, du fühlst dich noch zu unsicher.

Gehe hier einen Schritt zurück und bleibe bei der Berührung durch deinen Finger.

FAZIT

Die Prostata ist eine Drüse die mehr ist und kann, als Mann denkt.

Viel mehr.

So viel, dass praktisch sämtliche Religionen daraus ein Tabu gemacht hatten.

Mann sein wurde falsch dargestellt und gelebt. Die Resultate sehen wir täglich in unserer Umwelt. Mann reGIERt, anstatt gemeinsam mit dem Weiblichen nährend zu agieren.

Im alchemistischen Prozess der Injakulation (das Ebook dazu ist in Vorbereitung) spielt die Prostata eine essentielle Rolle und heutzutage interessieren sich immer mehr Männer für diese spirituelle Praxis, die körperlich große Transformationen mit sich bringt.

Unser Körper hat Fähigkeiten, die übernatürlich sind und für Männer ist die Prostata ein grundlegender Schlüssel dazu.

Die Prostata ist in direktem Kontakt mit einem geheimen Energiezentrum, dass der Ursprung aller 72.000 Nadis oder Energiekanäle im Astralkörper ist.

Wird dieses Energiezentrum erweckt, entsteht ein innerer Sog, der das Ejakulat in Lebensenergie verwandelt und in den Energiekanal der Wirbelsäule einspeist. Mit einer bestimmten Anleitung fließt diese Energie dann bis in die Zirbeldrüse und sorgt hier für ein vermehrtes Energiepotential.

Hier sind bestimmte Asanas und Dehnübungen, sowie Meditationen nötig um diesen Prozess einzuleiten.

HINWEISE:

Prostata Orgasmen sind nicht mit voller Anspannung zu erreichen.

Genauso wie bei Frauen, die einen G-Punkt Orgasmus haben, gibt es einen Punkt, wo es um Loslassen und sich hineinentspannen geht.

Warum?

Die Prostata ist wie eine Frau – sie will entspannt werden, sie will ein Vorspiel, sie will umworben werden. Man kann Kundalini Shakti nicht zwingen sich zu bewegen.

Genau dann, wenn unwillkürliche Zuckungen entstehen, ist es nicht gut, wenn du zu sehr anspannst.

Es ist besser, wenn diese Lustwellen kommen, wenn du in eine bewusste Entspannung und eine kurze Anspannung gehst.

Du kannst den Atem immer zu Hilfe nehmen.

ÜBER DEN AUTOR

Ingrid Niedermayr



Ich bin Ingrid, Tantrikerin und Begleiterin für tantrische Transformation und dem buddhistischen Tantra verbunden.

Das Vermitteln meiner Erfahrungen, in Verbindung mit klaren Anleitungen tantrischer Praxis, ist mir ein Anliegen. Der im Inneren gegangene Weg wird im Außen sichtbar. Alles ist verwoben und beeinflusst sich gegenseitig. Mir ist es wichtig, mich immer wieder in Retreats mit Schweigen und viel Meditation zu begeben.

Seit 2016 betreibe ich die One Vision Academy (www.onevision.academy). Hier finden Suchende Angebote abseits des Mainstreams und es finden Transformationen statt, die in einer Woche Seminar nicht möglich sind.

Heute kann ich sagen, dass ich glücklich zu sein und meinen Weg gefunden habe.

Dieses Glück, diesen Weg möchte ich mit dir teilen und dir wertvolle Impulse für DEIN glückliches Leben geben.