

DUDEA



Der Zauber des Verzichts

Paul G. Lempel



9 783000 758546

Der Zauber des Verzichts

Die Entdeckung der Welt der
multiplen trockenen Orgasmen

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Impressum:

Paul G. Lempel

Alter Markt 13, 25335 Elmshorn

Erschienen am: 22.06.2023

Texte und Umschlaggestaltung: Copyright by DUDEA Latex ©

Website: www.zauber-des-verzichts.de

ISBN 978-3-00-075854-6

Inhalt

Vorwort.....	3
I. Einführung.....	4
Definition und Erläuterung des MTO.....	4
Ziel und Zweck des Buches.....	5
II. Medizinische und psychologische Bedeutung des MTO	7
Gesundheitliche Vorteile.....	7
Psychologische Aspekte.....	7
Risiken	8
III. Zehn physiologische Übungen zur Unterstützung des MTO.....	9
Beckenbodenmuskeltraining	9
Kegel-Übung.....	10
Reverse Kegel-Übungen.....	11
PC-Muskel-Halten	11
Masturbationsübungen	11
Atem- und Entspannungstechniken	12
Edge-Technik.....	12
Stop-and-Start-Technik.....	12
Squeeze-Technik	13
Mentales Training	13
Sensorische Stimulation	14
IV. Stimulation der Prostata.....	15
Einführung in die Prostatastimulation	15
Überblick über Prostatastimulationsgeräte.....	16
Auswahl und Anwendung von Prostata-Massagegeräten.....	16
Tipps und Sicherheitsvorkehrungen bei der Prostatastimulation.....	17
Praktische Übung	17
V. Die Rolle des Klistiers für den MTO	19
Die Geschichte des Klistiers.....	19
Zweck des Einlaufs.....	21
Menge der Flüssigkeit, Dauer und Häufigkeit	21
Geeignete Klistierflüssigkeiten	21
Durchführung eines Klistiers: Schritt-für-Schritt-Anleitung.....	22
Die Klysopumpe	24

Klistier, Plugs, Prostatastimulation	26
Klistier und Latexbekleidung.....	27
Risiken des Klistiers	27
VI. Stimulation der Harnröhre	28
Einführung in die Harnröhrenstimulation	28
Harnröhrenspielzeuge und -geräte	28
Sicherheitsrichtlinien und Hygiene bei der Harnröhrenstimulation.....	33
VII. Urinieren während des MTO	35
Einführung in die Rolle des Urinierens.....	35
Auswirkungen einer gefüllten Blase auf das Erreichen des MTO.....	36
Individuelle Vorlieben	37
VIII. Stimulation der Hoden	37
Einführung in die Hodenstimulation	37
Techniken zur Hodenstimulation	38
IX. Die Rolle von Latexbekleidung	39
Steigerung sexuellen Empfindens	39
Allgemeine Hinweise zum Tragen von Latexbekleidung	40
X. Weitere Aspekte zur Erreichung des MTO	41
Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel.....	41
Blasenfüllung und -entleerung	41
Fantasien und mentale Stimulation	42
Kommunikation und Partnerschaft.....	42
XI. Sicherheit, Risiken und Grenzen	43
Gesundheitliche Sicherheit und Risikomanagement	43
Persönliche Grenzen und individuelle Unterschiede.....	43
Eigenverantwortung und Haftungsausschluss	44
XII. Schlussfolgerung und Empfehlungen.....	45
Zusammenfassung der wichtigsten Punkte	45
Abschließende Gedanken und Ratschläge	45
Rechtliche Hinweise.....	47
Über den Autoren.....	48
Literaturverzeichnis	51