

INHALT

Einleitung	8
TEIL 1 – GRUNDLAGEN.....	12
1 ANATOMIE DER MÄNNLICHEN GESCHLECHTSORGANE.....	14
1.1 Äußere Geschlechtsorgane	14
1.2 Innere Geschlechtsorgane.....	18
2 WIE FUNKTIONIERT DAS – EREKTION UND EJAKULATION?.....	22
2.1 Erektionsphasen	23
2.1.1 Schlaaffe Phase.....	23
2.1.2 Latente (Füllungs-)Phase.....	23
2.1.3 Phase der Tumescens (Penisvergrößerung).....	25
2.1.4 Phase der vollen Erektion.....	25
2.1.5 Phase der harten Erektion (maximale Penisversteifung).....	25
2.1.6 Phase der Detumescenz (Entspannung).....	25
2.2 Ejakulationsvorgänge.....	26
3 WIE KOMMT ES ZU POTENZSTÖRUNGEN?	28
3.1 Was ist Impotenz?	29
3.2 Seelische (psychogene) Ursachen.....	30
3.2.1 Das Problem mit der Penislänge	31
3.2.2 Angst vor der eigenen Sexualität.....	32
3.2.3 Sexualität unter Leistungsdruck und Versagensängste	32
3.2.4 Wenn einem die Nerven durchgehen.....	34
3.3 Organische (körperliche) Ursachen	34
3.3.1 Störungen der Blutversorgung.....	34
3.3.2 Störungen im venösen Blutabfluss	37
3.3.3 Erkrankung der Nerven (neurologische Ursachen).....	38
3.3.4 Hormonelle Störungen und deren Ursachen.....	39
3.3.5 Nebenwirkungen von Medikamenten.....	40
3.4 Störung der Ejakulation.....	40
3.4.1 Vorzeitiger Samenerguss (Ejaculatio praecox)	40
3.4.2 Verzögerter Samenerguss (Ejaculatio retardata).....	41
3.4.3 Ausbleibender Samenerguss (retrograde Ejakulation).....	41

4	WARUM UND WIE „MANN“ SEINE POTENZ TRAINIEREN KANN UND SOLL	44
4.1	Warum Potenz trainieren?.....	44
4.2	Wie ist überhaupt Potenz trainierbar?.....	46
4.2.1	Was man darüber wissen sollte	46
4.3	Wer ist zum Training geeignet?.....	51
4.3.1	Urologisch-andrologische Sicht.....	51
4.3.2	Gesundheitliche (kardiovaskuläre-orthopädische) Sicht.....	51
5	GRUNDREGELN DES VIGORROBIC®-TRAININGS.....	52
5.1	Aufwärmen und Abkühlen	53
5.2	Trainingshäufigkeit	54
5.3	Individuelle Leistungsgrenzen	54
5.4	Warnsignale des Körpers.....	54
5.5	Leistungsminderung durch Übertraining.....	55
5.6	Den Körper kennenlernen	55
TEIL 2 – ÜBUNGEN UND TRAININGSPROGRAMME		60
6	ÜBUNGEN ZUM TRAINING DER „STANDFESTIGKEIT“ DER EREKTION.....	62
6.1	Muskuläre Übungen ohne Geräte.....	64
6.2	Muskuläre Übungen mit Geräten	96
7	ÜBUNGEN UND TRAININGSMETHODEN ZUR STEIGERUNG DER DURCHBLUTUNG UND SAUERSTOFFVERSORGUNG DES PENIS	112
7.1	Kraftübungen	112
7.2	Ausdauertraining nach dem Intervallprinzip.....	119
7.2.1	Exkurs.....	119
7.3	Das Intervall-Trainingsprogramm.....	127
8	TRAINING FÜR ANFÄNGER.....	130
8.1	Allgemeine Informationen	131
8.2	Grundbegriffe	131
8.3	Training der Standfestigkeit.....	133
8.4	Training der Durchblutung.....	134
8.5	Richtige Haltung und Bewegungsausführung	135

8.6	Ruhepausen	136
8.7	Die Atmung.....	136
8.8	Trainingshäufigkeit	137
8.9	Trainingsprogramme.....	138
9	TRAINING FÜR GEÜBTE	144
9.1	Training über das Versagen hinaus	144
9.1.1	Intensivwiederholungen	145
9.1.2	Prinzip der erweiterten Sätze.....	145
9.1.3	Burns	146
9.2	Trainingsprogramme.....	147
10	TRAININGSPROGRAMME OHNE HILFSMITTEL.....	154
11	DAS 8-12-MINUTEN-PROGRAMM FÜR ZU HAUSE	158
Nachwort –		
	Medizinisch-wissenschaftliche Grundlagen des VigorRobic® -Trainings	161
	Kontakt zum Autor	163
	Bildnachweis.....	164