

---

Subject: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [xWannes](#) on Mon, 11 Jun 2018 17:47:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe an verschiedenen Stellen hier im Forum gelesen, dass es möglich ist, die Orgasmusqualität auch unter DHT-Hemmern aufrecht zu erhalten oder sogar deutlich zu steigern.

Untergekommen sind mir:  
- Prolaktinhemmer (Agnus castus): 4mg EOD  
- DHEA transdermal: 10-15mg

Indirekt über Beeinflussung der Erektion und des Ejakulats:  
- Zink: ca. 50mg  
- L-Arginin: >1.000mg  
- X-afil (Viagra usw.): 50-200mg

Ich nehme derzeit Agnus castus, Zink und L-Arginin. Avanafil und Sildenafil habe ich mal getestet. Zum Glück habe ich keine Probleme mit Erektion und Orgasmusqualität, aber ein Plus ist natürlich immer willkommen.  
Ich weiß natürlich auch nicht, wie sich die Situation darstellen würde, wenn ich Vorgenanntes nicht nehmen würde.

Wer hat hier Erfahrungen gesammelt?

---

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 11 Jun 2018 18:20:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Avanafil hab ich auch neulich auch mal getestet. Ich find das effektivste aber immer noch Sildenafil....  
L Arginin würde ich mal behaupten, brachte mir gar nichts oder nur wenig...

---

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Obes89](#) on Mon, 11 Jun 2018 18:50:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

xWannes schrieb am Mon, 11 June 2018 19:47Ich habe an verschiedenen Stellen hier im Forum gelesen, dass es möglich ist, die Orgasmusqualität auch unter DHT-Hemmern aufrecht zu erhalten oder sogar deutlich zu steigern.

Untergekommen sind mir:  
- Prolaktinhemmer (Agnus castus): 4mg EOD  
- DHEA transdermal: 10-15mg

Indirekt über Beeinflussung der Erektion und des Ejakulats:

- Zink: ca. 50mg
- L-Arginin: >1.000mg
- X-afil (Viagra usw.): 50-200mg

Ich nehme derzeit Agnus castus, Zink und L-Arginin. Avanafil und Sildenafil habe ich mal getestet. Zum Glück habe ich keine Probleme mit Erektion und Orgasmusqualität, aber ein Plus ist natürlich immer willkommen.

Ich weiß natürlich auch nicht, wie sich die Situation darstellen würde, wenn ich Vorgenanntes nicht nehmen würde.

Wer hat hier Erfahrungen gesammelt?

Zink nehmen ist auf jeden schon mal super. Also ich selbst hatte früher geniale Orgasmen und auch die Menge und Reichweite war extrem, hängt ja auch mit der Orgasmusqualität zusammen. Natürlich macht auch die Länge der Stimulation und z. B. die richtige Partnerin/er einiges aus. Ein Orgasmus nach 5 min. Stimulation wird sehr wahrscheinlich um einiges schwächer sein als ein Orgasmus nach 30-60 min. sehr gutem Sex, oder noch länger. Nach der Einnahme von Dut waren meine Orgasmen schlechter. Das pendelte sich aber wieder auf eine sagen wir mal 7-8 von 10 ein. Als ich DHEA vor einiger Zeit Einnahme war das was ich mit meiner Freundin erlebte wieder locker eine 10/10, eher 12/10. Ich dachte wirklich ich explodiere. Es läßt sich auf und zieht durch den ganzen Körper. War so wie ich es früher mit 23-24 mit meiner Ex immer erlebte. Allerdings muss es auch definitiv an dem guten und häufigen und auch langen Sex gelegen haben. Denn mit anderen Frauen erlebte ich es davor und auch danach nie so gut. Und es war auch nicht gleich in den ersten Wochen der Beziehung so gut, erst mit der Zeit, als es immer besser und intensiver wurde. Also sicher auch Kopfsache und Verbundenheit zur Partnerin usw. Ein gesunder Spiegel Test, DHT und auch ein ordentlicher Estrogenwert sind extrem wichtig und all das wurde unter DHEA ziemlich gepusht bei mir. Aber jetzt ohne DHEA ist es fast genauso gut. Zur Zeit nehme ich nur Zink 50-70 mg, ordentliche Ernährung, viel Sport. Ich wollte bald wieder anfangen mit der Einnahme von Omega 3 und mir Lecithin holen. Lecithin soll die Ejakulatmenge teils deutlich steigern, wurde von sehr vielen Leuten berichtet im Internet. Und die Menge des Ejakulats ist eben auch = Orgasmusqualität zumindest bis zu einem gewissen Grad. Kommt mehr raus, wird man mehr Muskelkontraktionen und einen gefühlt längeren Orgasmus erleben.

Also die Kombi aus Zink und Lecithin ist nach der Aussage vieler etwas, dass eine ordentliche Steigerung bringen kann, selbst wenn eigentlich alles schon top ist.

Lecithin werde ich bald im Bereich von 2-3g Testen und gerne mal berichten.

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern

Posted by [xVannes](#) on Mon, 11 Jun 2018 19:00:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke. Stimmt, von Lecithin hatte ich auch schon gelesen. Würde mich freuen, wenn du davon berichten könntest.

Sinnvoll wäre sicherlich auch die Nennung guter (Bioverfügbarkeit) und günstiger

Bezugsquellen.

Bei Zink nanntest du mal per PN BodyAttack.

Noch ein paar Angaben zu mir:

29, heterosexuell, langjährige Beziehung/jetzt verheiratet (soll auch ein Faktor sein ; ) ), glaube man sagt Cis-Mann, Varikozektomie vor einigen Jahren

---

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern

Posted by [Obes89](#) on Mon, 11 Jun 2018 19:53:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

xWannes schrieb am Mon, 11 June 2018 21:00Danke. Stimmt, von Lecithin hatte ich auch schon gelesen. Würde mich freuen, wenn du davon berichten könntest.

Sinnvoll wäre sicherlich auch die Nennung guter (Bioverfügbarkeit) und günstiger Bezugsquellen.

Bei Zink nanntest du mal per PN BodyAttack.

Noch ein paar Angaben zu mir:

29, heterosexuell, langjährige Beziehung/jetzt verheiratet (soll auch ein Faktor sein ; ) ), glaube man sagt Cis-Mann, Varikozektomie vor einigen Jahren

Ich werde berichten wenn ich mit Lecithin los lege. und hier Updates geben wenn du das möchtest. Ja das Bodyattack Zink ist durchaus gut. Gluconat hat eine ausreichend gute und hohe Bioverfügbarkeit, aber natürlich geht es noch ein wenig besser z. B.

Zink-Bisglycinat (Zink-Chelat)

Werde ich testen wenn meine aktuelle Ladung leer ist. Damals hatte ich mit dem alten Bodyattack Zink (Zink Chelat) bei 50 mg eine Staubtrockene Haut bekommen, es war schon zu viel des guten. Deswegen nahm ich dann nur noch eine täglich. Bei dem aktuellen Zink schaffe ich dies mit 3 25mg Tabletten täglich, dann aber auch ähnlich stark.

Achso Black Maca wird im Internet und bei Youtube auch viel diskutiert und als deutlich effektiver angepriesen als normales Maca, wenn es um positive Wirkung rund um Libido etc. geht.

---

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern

Posted by [xWannes](#) on Mon, 11 Jun 2018 20:03:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hatte zuletzt noch eine Packung Zinkamin-Falk gefunden mit Bis(L-histidinato)zink 2H2O:  
<https://www.patienteninfo-service.de/a-z-liste/xyz/zinkamin-falkR-hartkapseln/>

2 bis 3 real verfügbare 15mg Kapseln sollten dann genügen, nehme ich an?

---

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern

Posted by [Pandemonium](#) on Mon, 11 Jun 2018 22:20:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

xWannes schrieb am Mon, 11 June 2018 19:47Ich habe an verschiedenen Stellen hier im Forum gelesen, dass es möglich ist, die Orgasmusqualität auch unter DHT-Hemmern aufrecht zu erhalten

Wie kommst du darauf, dass es da Einschränkungen gäbe?

---

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern

Posted by [xWannes](#) on Tue, 12 Jun 2018 04:38:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Auf die Schnelle:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5002008/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/7773040/>

<https://prostate.net/articles/low-testosterone-not-the-only-cause-of-sexual-problems>

---

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern

Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 12 Jun 2018 09:24:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

xWannes schrieb am Tue, 12 June 2018 06:38Auf die Schnelle:

Danke, aber bei aller Recherche nicht vergessen:

xWannes schrieb am Mon, 11 June 2018 19:47Zum Glück habe ich keine Probleme mit Erektion und Orgasmusqualität

;)

---

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern

Posted by [Rosso](#) on Tue, 12 Jun 2018 09:28:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

5 g Acetyl-L-Carnitin + 2 g Alpha-Liponsäure -über den Tag verteilt einnehmen. Quelle: Myprotein oder Bulkpowders.

---

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Greg2022](#) on Wed, 13 Jun 2018 08:31:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Interessant, obes89.

Ich werde Dir mal noch eine PM schicken

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [xWannes](#) on Mon, 18 Jun 2018 13:11:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Obes89 schrieb am Mon, 11 June 2018 20:50Also die Kombi aus Zink und Lecithin ist nach der Aussage vieler etwas, dass eine ordentliche Steigerung bringen kann, selbst wenn eigentlich alles schon top ist.

Lecithin werde ich bald im Bereich von 2-3g Testen und gerne mal berichten.  
Spricht irgendwas gegen das günstige Sojalecithin-Granulat von dm? 4,95€ für 300g.

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [knopper22](#) on Tue, 19 Jun 2018 15:52:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Interessiert mich ja nun auch brennend. Hab mit FIn wieder angefangen und die Dosis schon extrem weit runtergeschraubt (0,25 mg alle 2 Tage), aber das Gefühl das die NW's trotzdem die selben sind.

Des Weiteren ist es auch nach dem Absetzen nicht wirklich besser. Als ich mit 23, 24 angefangen hab spürte ich nach spätestens 2 Wochen nach Absetzen sone Art "Libidoschub" d.h. auf einmal total gute Erektion, Gefühl das "Wasser läuft einem im Mund zusammen" usw... auch die Spermamenge war dann immer enorm.

...Das ist jetzt mit 33 alles nicht mehr, weiß auch nicht ob es direkt mit Fin zusammenhängt. Erektion ist jedenfalls sehr schnell wieder weg, bzw. lässt sich nur schwer halten. Orgasmus fühlt sich nicht mehr so an wie früher. Spermamenge sehr wenig und dünnflüssig. Seltsamerweise fallen aber die Haare dann irgendwann massiv wieder aus...die NW's bleiben aber! Wie passt das zusammen?

Meint ihr ich sollte mir Gedanken machen das Fin da was bleibendes hinterlassen hat? Wenn es ein Regimen an Mitteln gibt was ich parallel nehmen kann welches wäre das am ehesten? Also Zink+DHEA? Lecithin? Welche Produkte genau?

Vielen Dank schon mal :)

---

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 19 Jun 2018 16:33:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was auch serh gut hilft ist Rizinusöl (2x tägl. einen Tee- oder Esslöffel).

Das lässt nicht nur die Libido explodieren, sondern wirkt zudem auch gegen AGA.

Es gibt ca. 3-4 Erfahrungsberichte im Netz, die nach oraler Einnahme von Rizinusöl feststellten, dass die Kopfhaare wieder wuchsen. Und das, obwohl sie es nur 1x/Woche nahmen und nicht täglich.

<https://www.hairlosstalk.com/interact/threads/castor-oil-bring-back-libido-on-finasteride.102914/>

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern

Posted by [xWannes](#) on Tue, 19 Jun 2018 16:39:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[https://www.well-beingsecrets.com/castor-oil-benefits/#Balances\\_Hormones\\_and\\_Improves\\_Libido](https://www.well-beingsecrets.com/castor-oil-benefits/#Balances_Hormones_and_Improves_Libido)

...naja

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern

Posted by [xWannes](#) on Tue, 19 Jun 2018 16:50:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Stangensellerie haben wir noch nicht genannt.

Soll über Androstenon (Pheromon) und Spermamengen-Erhöhung wirken.

Happy wife, happy (sex) life.

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 19 Jun 2018 17:15:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

xWannes schrieb am Tue, 19 June 2018

18:39[https://www.well-beingsecrets.com/castor-oil-benefits/#Balances\\_Hormones\\_and\\_Improves\\_Libido](https://www.well-beingsecrets.com/castor-oil-benefits/#Balances_Hormones_and_Improves_Libido)

...naja

Es wirkt tatsächlich. Ich habe es ja selbst ausprobiert.

Die Wirkung wird aber wahrscheinlich weniger mit Hormonen zu tun haben, sondern mehr mit Durchblutungssteigerung.

Rizinusöl ist zu 90% Ricinolsäure, die dem Prostaglandin E1 sehr ähnlich ist. Dieses wird sogar in der Notfall-Medizin bei akuten Durchblutungsstörungen eingesetzt. Ich vermute, dass das der Wirkmechanismus ist.

---

Auch Inositol wirkt sehr gut, obwohl es stark Testosteron hemmt.  
Das Sperma besteht ja größtenteils aus Inositol und Prostaglandinen.

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 19 Jun 2018 17:31:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Tue, 19 June 2018 18:33 Was auch sehr gut hilft ist Rizinusöl (2x tägl. einen Tee- oder Esslöffel).  
Das lässt nicht nur die Libido explodieren, sondern wirkt zudem auch gegen AGA.  
:lol:

Bei ausreichender Dosis explodiert zusätzlich die Kloschüssel. :pistol:

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Obes89](#) on Tue, 19 Jun 2018 19:12:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

knopper22 schrieb am Tue, 19 June 2018 17:52 Interessiert mich ja nun auch brennend. Hab mit Fin wieder angefangen und die Dosis schon extrem weit runtergeschraubt (0,25 mg alle 2 Tage), aber das Gefühl das die NW's trotzdem die selben sind.  
Des Weiteren ist es auch nach dem Absetzen nicht wirklich besser. Als ich mit 23, 24 angefangen hab spürte ich nach spätestens 2 Wochen nach Absetzen sone Art "Libidoschub" d.h. auf einmal total gute Erektion, Gefühl das "Wasser läuft einem im Mund zusammen" usw... auch die Spermamenge war dann immer enorm.

...Das ist jetzt mit 33 alles nicht mehr, weiß auch nicht ob es direkt mit Fin zusammenhängt. Erektion ist jedenfalls sehr schnell wieder weg, bzw. lässt sich nur schwer halten. Orgasmus fühlt sich nicht mehr so an wie früher. Spermamenge sehr wenig und dünnflüssig. Seltsamerweise fallen aber die Haare dann irgendwann massiv wieder aus...die NW's bleiben aber! Wie passt das zusammen?

Meint ihr ich sollte mir Gedanken machen das Fin da was bleibendes hinterlassen hat? Wenn es ein Regimen an Mitteln gibt was ich parallel nehmen kann welches wäre das am ehesten? Also Zink+DHEA? Lecithin? Welche Produkte genau?

Vielen Dank schon mal :)

Naja das es mit 33 nicht mehr alles ganz so krass ist wie mit 23-24 ist völlig klar. Damals hatte man ja allgemein viel weniger Erfahrung und natürlich auch viel weniger Sexpartnerinnen etc. als 10 Jahren später, in denen wahrscheinlich viel passiert ist. Auch hat man natürlich nicht mehr das völlig aufgeladene Hormongefüge wie mit Anfang 20.

Hast du denn schon damals unter Fin gemerkt, dass Libido, Orgasmus und Erektion in den Fin

Pausen besser waren als On?

Außerdem würde ich mich selbst auch nie darauf verlassen was passiert wenn man fin, oder dut über solch lange Zeit nimmt. Mit Anfang 20 steckt man das vlt. besser weg. Wenn man dann Anfang-Mitte 30 ist und Testo schon ein bisschen weniger hoch und Östrogen ein wenig höher, dann wird das gesenkte DHT vlt. plötzlich zum Problem.

Ich selbst kann nur sagen, dass ich unter 0,1 mg dut nach einiger Zeit deutlich weniger Harte Erektionen hatte, die Orgasmen extrem flach und wirklich in keinster Weise befriedigend waren. Die Libido war allerdings ziemlich gut und auf keinen Fall gemindert. Nach dem absetzen dauerte es dann auch etwas 2 Monaten bis die Erektionen wieder deutlich besser waren und die Orgasmen auch.

Gleich Erfahrung mit Progesteron. 20-30 mg lassen bei mir nach bereits 2 Wochen die Orgasmusqualität extrem abflachen. Einfluss auf Erektion war allerdings nicht wirklich vorhanden. Spermamenge auch geringer und deutlich flüssiger. Und bereits eine sehr geringe Spermamenge wird dazu führen das ein Orgasmus weniger intensiv daher kommt. Der Einfluss der DHT Hemmer auf die Prostata und ihr kleiner werden ist der andere Punkt der den Orgasmus flach werden lässt. Unter anderem zumindest. Dazu vielerlei Hormonveränderung, die ja nicht nur Auswirkungen auf die Organe direkt haben, sondern auch auf diverse Botenstoffe usw.

Es sind einfach viele Faktoren die dann wahrscheinlich auch eine Rolle spielen, wenn man die Tatsache betrachtet das einige Menschen DHT Hemmung gut wegstecken und andere nicht.

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern

Posted by [knopper22](#) on Wed, 20 Jun 2018 12:37:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Obes89 schrieb am Tue, 19 June 2018 21:12

Naja das es mit 33 nicht mehr alles ganz so krass ist wie mit 23-24 ist völlig klar. Damals hatte man ja allgemein viel weniger Erfahrung und natürlich auch viel weniger Sexpartnerinnen etc. als 10 Jahren später, in denen wahrscheinlich viel passiert ist. Auch hat man natürlich nicht mehr das völlig aufgeladene Hormongefüge wie mit Anfang 20.

Hast du denn schon damals unter Fin gemerkt, dass Libido,Orgasmus und Erektion in den Fin Pausen besser waren als On?

ja wie gesagt, da konnte ich so mit 24, 25 eigentlich drauf warten das es dann auf einmal wieder "explodierte" nach Absetzen.

Muss allerdings auch sagen das es Phasen mit Fin On gab wo die Libido mal kurzzeitig sehr hoch war. Das waren aber meist nur wenige Tage, dann war es wieder normal.

Ich meine woran liegt denn das denn überhaupt das mit knapp über 30 schon merklich weniger Testo vorhanden ist als noch mit 20? Also überhaupt dieser Rückgang? Etwa weil die Zellen sich nicht mehr so schnell erneuern? Also allgemein der Alterungsprozess oder wie? Aber warum soll davon die Hormonbildung im Körper betroffen sein? Kann das jemand genauer

erklären?

Wie wirkt sich hier Sport aus, also in die Richtung das man es evt. doch wieder auf den Wert den man mit 20 hatte "puschen" kann? oder halt mir irgendwelchen anderen Mitteln....natürliche halt, keine Chemie.

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [xWannes](#) on Sun, 24 Jun 2018 08:54:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eben über die Pflanze mucuna pruriens (schöner deutscher Name "Juckbohne") gestolpert. Enthält L-DOPA und ihr wird eine moderate Fähigkeit zur Testosteron-Erhöhung und Prolaktin-Senkung nachgesagt.

<http://www.ergo-log.com/mucunatest.html>

Jemand schon getestet?

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [xWannes](#) on Mon, 16 Jul 2018 18:24:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe jetzt mit 7g Lecithin-Granulat-Einnahme beginnen.  
Update gibt's dann ist nicht einer Woche.

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Greg2022](#) on Mon, 16 Jul 2018 18:30:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Dir!  
Auswirkung auf das Spermavolumen würde mich besonder interessieren.

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Obes89](#) on Mon, 16 Jul 2018 21:55:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da bin ich auch mal gespannt was Lecithin angeht.

Ich kann hier nur noch mal empfehlen gutes Kegeltraining zu betreiben 2-3 mal die Woche, dazu halt wenn man Lust hat Jelgen (also PE ) Training. Damit habe ich mal aus spaß angefangen und die Erfolge sind wirklich so gut, dass ich nicht mehr aufgehört habe. Erektion viel größer

und härter, Spermavolumen wird durch regelmäßiges Jelgen alleine schon deutlich gesteigert. Und wenn die Erektion so steinhart ist, ihr dazu nen starken PC Muskel habt, dann feuert ihr fast durch das ganze Bett (nein ist nicht übertrieben dargestellt). Ja da kann man jetzt fragen:" ist es wirklich nötig so viel Sperma zu haben und so weit feuern zu können?" die Antwort ist:" Nein, aber es ist einfach geil wenn es so ist" Die Orgasmen sind durch die Menge und Stärke in der man kontrahiert einfach viel intensiver und auch die Rückmeldung meiner Ex und meiner aktuellen Freundin sind einfach positiv. Es ist halt schon etwas besonderes wenn man so krass und geladen kommt. Das hat etwas animalisches, männliches und strahlt auch einfach Leidenschaft aus und gefällt den Frauen wenn man so intensiv mit und bei ihnen kommt (den meisten zumindest denke ich, und bei einem Partner der ihnen gefällt oder wichtig ist). Ich habe Kegeltraining wieder in mein Programm aufgenommen, nach dem ich es seit Ewigkeiten nicht gemacht habe und Orgasmus, Erektionsqualität und auch die Ausdauer nehmen sofort wieder stark zu, nach nur wenigen Wochen. Ich wusste nie das Kegelübungen solch einen Unterschied machten, weil ich sie damals in meiner letzten Beziehung nicht machte und die Orgasmen unglaublich waren. Damals lag es einfach an dem extrem vielen und langen Sex (der Muskel war wohl einfach super trainiert) Aber so viel schafft man einfach irgendwann im erwachsenen Leben nicht mehr wenn man auch andere Dinge zu tun hat. Da kommen Kegelübungen dann sehr gelegen. Also probiert es ruhig mal aus.

Ansonsten kann halt fast alles, dass einen guten und gesunden Testo- und DHT Spiegel hält und unterstützt dabei helfen gute und bessere Orgasmen zu erreichen. Zink einnahme von 20-30 mg am Tag (höher würde ich nicht mehr gehen) bei manchen Männern hilft mehr und macht es noch besser, bei anderen geht es eher in eine negative Richtung bei zu viel Zink, da muss man rum testen. Eine ordentliche und hohe Versorgung mit Magnesium und auch Vitamin D ist ebenfalls sehr wichtig. Auch kann Macapulver noch interessant sein.

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Obes89](#) on Mon, 16 Jul 2018 21:57:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Obes89](#) on Mon, 16 Jul 2018 22:09:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

xWannes schrieb am Sun, 24 June 2018 10:54 Eben über die Pflanze mucuna pruriens (schöner deutscher Name "Juckbohne") gestolpert.  
Enthält L-DOPA und ihr wird eine moderate Fähigkeit zur Testosteron-Erhöhung und Prolaktin-Senkung nachgesagt.

<http://www.ergo-log.com/mucunatest.html>

Jemand schon getestet?

Bei L.Dopa spielt nicht die angebliche Erhöhung von Testo die entscheidende Rolle und auch nicht die Prolaktinsenkung, sondern die Dopamin Wirkung. Ohne ordentliche Dopaminausschüttung und Reaktion der Rezeptoren auf das Dopamin ist kein erfüllender Sex möglich. Eine starke Dopaminstimulation kann die Libido extrem erhöhen. Wenn man z. B. durch exzessiven Pornokonsum die Rezeptoren abstumpfen lässt und man bei normalen sexuellen Erlebnissen einfach nicht mehr auf die dabei entstehende Dopaminmenge reagiert (da sie im Verhältnis einfach zu gering ist) dann wird man keine gesunde Libido haben und auch keine erfüllenden Orgasmen. Deswegen reagieren z. B. einige Menschen auf Ritalineinnahme mit einer stark erhöhten Libido, auch diverse andere Drogen können dies zur Folge haben, wenn sie auch als Dopamin Wiederaufnahmehemmer agieren. Bei Leuten die z. B. mit dem Pornoschauen aufhören (wenn dies recht intensiv getan wurde, oder es vlt. sogar eine Sucht war) kann der Körper mit einem völligen Wegbleiben der Libido konfrontiert werden, da das falsch herangezuchtete Belohnungssystem völlig wegbricht. Da muss man dann durch und der Körper muss sich erholen und das alles wieder langsam aufbauen, bis man wieder normal und in gesundem Maße reagiert. Hier könnte dann z. B. eine Supplementierung mit Tyrosin oder auch L- Dopa helfen und Leuten mit einer schwachen Libido (aufgrund von Dopaminproblemen) zu einem Libidoschub verhelfen usw.

---

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern

Posted by [xWannes](#) on Tue, 17 Jul 2018 12:03:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Levodopa alleine wird wohl größtenteils bereits in der Peripherie zu Dopamin gewandelt, das die Bluthirn-Schranke nicht passieren kann.

Deswegen wird in der Regel ein Decarboxylasehemmer kombiniert einbezogen. Den leistet M. pruriens nicht gleichzeitig.

<https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Decarboxylasehemmer>

Insgesamt wiederum ein eher komplexes Thema. Abstumpfungerscheinungen sind wohl ebenfalls drin.

- - -

Vielleicht könnte man ein solches, erschwingliches aber rezeptpflichtiges Präparat niedrigdosiert und punktuell einsetzen, um den Sexdrive zu pushen:  
Levodopa/Carbidopa\_100mg/25mg

---

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern

Posted by [BaldenderWalter](#) on Tue, 17 Jul 2018 14:28:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Obes89 schrieb am Tue, 17 July 2018 00:09xWannes schrieb am Sun, 24 June 2018 10:54Eben über die Pflanze mucuna pruriens (schöner deutscher Name "Juckbohne") gestolpert.

Enthält L-DOPA und ihr wird eine moderate Fähigkeit zur Testosteron-Erhöhung und Prolaktin-Senkung nachgesagt.

<http://www.ergo-log.com/mucunatest.html>

Jemand schon getestet?

Bei L.Dopa spielt nicht die angebliche Erhöhung von Testo die entscheidende Rolle und auch nicht die Prolaktinsenkung, sondern die Dopamin Wirkung. Ohne ordentliche Dopaminausschüttung und Reaktion der Rezeptoren auf das Dopamin ist kein erfüllender Sex möglich. Eine starke Dopaminstimulation kann die Libido extrem erhöhen. Wenn man z. B. durch exzessiven Pornokonsum die Rezeptoren abstupfen lässt und man bei normalen sexuellen Erlebnissen einfach nicht mehr auf die dabei entstehende Dopaminmenge reagiert (da sie im Verhältnis einfach zu gering ist) dann wird man keine gesunde Libido haben und auch keine erfüllenden Orgasmen. Deswegen reagieren z. B. einige Menschen auf Ritalineinnahme mit einer stark erhöhten Libido, auch diverse andere Drogen können dies zur Folge haben, wenn sie auch als Dopamin Wiederaufnahmehemmer agieren. Bei Leuten die z. B. mit dem Pornoschauen aufhören (wenn dies recht intensiv getan wurde, oder es vlt. sogar eine Sucht war) kann der Körper mit einem völligen Wegbleiben der Libido konfrontiert werden, da das falsch herangezüchtete Belohnungssystem völlig wegbricht. Da muss man dann durch und der Körper muss sich erholen und das alles wieder langsam aufbauen, bis man wieder normal und in gesundem Maße reagiert. Hier könnte dann z. B. eine Supplementierung mit Tyrosin oder auch L- Dopa helfen und Leuten mit einer schwachen Libido (aufgrund von Dopaminproblemen) zu einem Libidoschub verhelfen usw.  
Sehr gut Obes, Du hast Ahnung!

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Entflammer](#) on Thu, 19 Jul 2018 12:03:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alle 3 Wochen eine Woche Pause machen :thumbup: Denk an die Umregulation :nod:

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [xVannes](#) on Tue, 24 Jul 2018 21:37:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Greg2006 schrieb am Mon, 16 July 2018 20:30 Danke Dir!  
Auswirkung auf das Spermavolumen würde mich besonders interessieren.  
Keine deutliche Volumenvergrößerung feststellbar, weiterhin ca. 5-6 Stöße.  
Die Dose mach in jedem Fall noch leer. Aber das Zeug hat echt auch Kalorien, ist ja fast nur Fett.

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Greg2022](#) on Tue, 24 Jul 2018 21:46:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok, Danke Dir.

Ich werde dann demnächst mal Black Maca in Premium Qualität probieren (von "Sunday").  
Obes hatte es ja auch empfohlen.

Ich hab schonmal "normales" Maca genommen, hat 0,0 gebracht, aber ich wage hier jetzt nochmal einen Versuch und nehme es auch höher dosiert und etwas länger ein.

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern

Posted by [Obes89](#) on Mon, 13 Aug 2018 20:21:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also Leute ich Stelle hier mal ein Programm vor das durchaus in der Lage sein sollte für verdammt gute und auch durchaus beeindruckende Orgasmen zu sorgen. Einmal kurz zu mir. Ich hatte an sich immer äußerst intensive Orgasmen, insbesondere in meiner ersten ernsten Beziehung die ich im Alter von 23-25 Jahren hatte. Der Sex war extrem gut und die Orgasmen teils wirklich unglaublich intensiv. Es war wirklich als wenn der Penis unter Feuer steht ( und sich unfassbar hart entlädt) Bei den Orgasmen wurde auch eine gute Reichweite erreicht so das durchaus 1-1,5m weit gespritzt wurde. Man kann sich vorstellen das die Orgasmen intensiv sind wenn man so weit feuert und sehr starke Kontraktionen hat. Nach dem ich dut nahm, waren meine Orgasmen danach nie wieder so gut. Sie gingen quasi von einer 12 von 10 auf eine 7-8 runter. Auch die Reichweite war vlt. nur noch halb so weit, häufig deutlich weniger.

Wahrscheinlich immer noch ziemlich gut nach allgemeinen Maßstäben, auch nach dem Urteil der Frauen mit denen ich etwas hatte. Das war jetzt die letzten zwei Jahre so. Aber ich war von mir einfach besseres gewohnt und halt auch allgemein ein erfüllenderes Sexualleben. Und manche halten es vlt. für quatsch das man den Wunsch hat besonders viel und weit ejakulieren zu können. Wenn man das aber immer tat und es für einen selbst intensiv war und auch die Frauen dies sehr genossen haben, dann möchte man es natürlich gerne wieder so erleben. Als Single hatte ich nicht wenige Frauen, aber insgesamt gesehen trotzdem deutlich weniger Sex als in einer Beziehung. Damals hatte ich mit meiner Ex über ein Jahr hinweg wenn man sich sah so gut wie immer 2-3 mal täglich Sex, und das im Schnitt 3-4 mal die Woche, mal etwas weniger, mal etwas mehr. Dabei oft sehr lange und ausdauernd. Es war einfach beidseitig ein sehr intensives und leidenschaftliches Sexualleben. So das 2-3 Stunden runden durchaus regelmäßig vorkamen, wenn es die Zeit möglich machte. Ich hatte durch den vielen und langen Sex, einen extrem gut trainierten PC Muskel (dadurch das sehr weite ejakulieren) die guten und harten Orgasmen wurden dadurch natürlich begünstigt, auch einfach die Tatsache das ich immer in Topform war und mit 23-25 ein Super Hormonprofil hatte.

Ich habe also angefangen regelmäßig zu Kegeln (eine PC Muskel Übung)

2-3 mal die Woche bestehend aus:

50 kurzen Wiederholungen (man spannt kurz und hart an und lässt dann so schnell wie möglich wieder locker)

gefolgt von 2 langen Wiederholungen in denen ich den Muskel für jeweils 1:30 min. anspanne, oder 2 min. (oder auch etwas mehr, was man eben gerade schafft.

danach mache ich 10 5 sek. Wiederholungen

und danach noch mal eine lange in der ich nochmal Versuche deutlich über 1 min. zu halten.

Danach spürt man den Muskel und die Ermüdung sehr stark. Am besten fangt ihr mit einem Programm an das noch ein Stück weniger intensiv ist und arbeitet euch langsam hoch. Es kann sein das ihr am Anfang an 1-2 Tagen darauf keine so starke Erektion hin bekommt, da der Muskel etwas ermüdet ist, gönnt euch dann noch etwas Pause und macht nicht gleich mit dem Training weiter. Nach einiger Zeit könnt ihr es dann ab und schafft 2-3 mal die Woche locker. Mehr als 2-3 mal die Woche würde ich allgemein nicht empfehlen (es ist nicht nötig)

Supplements die ich derzeit nehme um alles ein wenig zu unterstützen:

Vitamin B6 20-25 mg täglich (mehr ist nicht nötig, und auch durchaus nicht empfehlenswert, da es durch Dopaminveränderungen durchaus den Schlaf etwas durcheinander bringen kann und euch verdammt viel Träumen lässt. Nehmt also B6 auf jeden Fall nur am Morgen, oder spätestens am frühen Nachmittag. Es kann auch durchaus ein wenig aufputschend wirken.

Zink 25 mg täglich

Vitamin e 400 mg täglich (selten mal 800 mg) Vitamin E in großen Mengen senkt E2 und kann Androgene und ihre Bildung positiv beeinflussen. Nehmt bitte nicht zu hohe Mengen, wir wollen E2 nicht zu sehr drücken. Der Mix aus ordentlichem und nicht zu hohem E2, ordentlich Hohem T und ordentlich hohem DHT ist in Kombination mit hohem Dopamin, meiner Meinung nach das, was tolle Orgasmen ausmacht.

ashwaganda Morgens und Abends jeweils ca. 700-1000 mg des normalen Pulvers (nicht Extrakt)

Die Wirkung sieht folgendermaßen aus:

Bereits knapp 2 Wochen nach dem Start des Kegeltrainings kam ich wieder extrem weit, und durch den Stack an Supplements von der Menge her unfassbar viel. Vom Bett Ende (es war Sex an der Bettkante, kam ich tatsächlich bis zu den Kopfkissen am Bettende, also ca. 2m weit, auch noch mal weiter als früher) Das es so extrem sein würde hätte ich nicht gedacht. Meine Freundin ist noch ein wenig mit dem Kopf ausgewichen und bekam nur ein wenig in die Haare, aber ihr Körper war wirklich voll, die Fläche auf dem Bett links von ihr bekam viel ab und die Fläche weit hinter ihr. Ich habe bei all dem Stark das Gefühl, dass das Vitamin E eine verdammt starke Auswirkung auf die Menge des Ejakulats hat. Die Hoden sind übrigens insgesamt gesehen deutlich voluminöser, wurde mir auch noch mal von meiner Freundin bestätigt, die es beim Sex bemerkt und auch so beim anfassen.

Übrigens bekam ich auch durchweg die Rückmeldung das die Frauen dies sehr genießen. Meiner Ex und auch meiner jetzigen Freundin gefällt/gefiel es sehr das ich so extrem komme. Es hat einfach etwas animalisches und leidenschaftliches und natürlich auch schönes wenn die Frau extrem starke Orgasmen erlebt und der Mann ebenso. Außerdem ist es doch so ziemlich das schönste beim Sex wenn man merkt und sieht das der Partner es genießt und tolle

Orgasmen hat.

Ich denke mal dieser Stack und das Kegelprogramm dürfte für einige Männer interessant sein. Eine Wirkung spürt ihr bei all dem durchaus schon in der ersten, oder zweiten Woche und natürlich noch besser mit fortschreitender Zeit.

Orgasmusqualität ist nun wieder locker im Bereich wie früher und von der Weite und Menge her noch krasser als damals mit Anfang 20. Aber natürlich hängen die Orgasmen auch immer noch ein wenig von der Person ab mit der ihr Sex habt. Ist der Sex besonders gut, und die richtigen Punkte werden optimal getroffen und die andere Person wirkt besonders stark auf euch und erregt euch sehr, dann werden die Orgasmen die ihr erlebt mit so einer Person allgemein natürlich auch am besten sein. 12 von 10 habe ich bis jetzt auch nur in Beziehungen erlebt und nie bei unwichtigen Sexualkontakten, selbst wenn die Frauen wirklich äußerst gut waren.

Etwas wie Lecithin oder Black maca halte ich für nicht nötig und nutze Maca nicht mehr und werde mir auch kein lecithin holen.

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Mlecko](#) on Tue, 14 Aug 2018 06:27:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Echt interessant und beneidenswert, was du da schreibst.  
Bei mir sind die Orgasmen so schwach, dass ich es auch gleich sein lassen kann.

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Obes89](#) on Tue, 14 Aug 2018 13:25:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mlecko schrieb am Tue, 14 August 2018 08:27Echt interessant und beneidenswert, was du da schreibst.  
Bei mir sind die Orgasmen so schwach, dass ich es auch gleich sein lassen kann.

Vlt. ist es ja auch eine Idee Wert, dass du dich ein wenig an meinem Programm orientierst. Ich würde dem ganzen mal eine Chance geben. Ich kann wirklich nur sagen, dass ein gesundes Hormongefüge und Psyche der Schlüssel zu guten Orgasmen sind. Meine waren nur unter 0,1 mg dut E1D schlecht, sind sehr flach geworden, so das es einem auch die Lust genommen hat. Quasi von extrem gut zu untere Mittelschicht. Unter 30 mg Progi habe ich auch ein deutliches abflachen gemerkt. Nicht so schlimm wie unter dut, aber man könnte es auch so einordnen das man von einer 10/10 auf eine 06/10 gefallen ist. Also auch schon in dem Bereich wo man dann einfach viel weniger Lust empfindet, weil man eben schon weiß das es nicht so richtig gut wird.

Also gesunde Androgene sind für mich ein muss. Alles was DHT bei mir senkt und die Prostata deutlich kleiner werden lässt ist ein Empfindungskiller.

Also vlt. ein wenig an meinem Programm orientieren. Vlt. wäre auch noch etwas low dose Progesteron eine Idee, also 3-5 mg E2D. Wenn es einem darunter gut geht. Bei mir hat es Testo auf jeden Fall erhöht und senkt DHT nicht wirklich. Einige haben unter der Dosis über bessere Erektion, Libido und Orgasmen berichtet. Wenn sie aber mehr nahmen über das Gegenteil. Deckt sich auch mit meiner Erfahrung. Unter 5mg E2D war unten rum alles Top, vlt. leicht gesteigert. Bei 10 mg oder mehr wurde es von den Orgasmen her immer Flach und das bei höherer Dosis immer mehr. Man muss also bei Progi seinen eigenen Sweet Spot finden und der liegt bei einem Mann meistens in einem niedrigen Bereich. Denn wenn wir auf natürliche Art und Weise ca. 10-20 mg herstellen, dann möchten wir da vlt. 3-5 mg drauf packen, aber nicht gleich 10 mg. Ein gesund hoher Progesteronspiegel ist super, nur zu hoch für die meisten Männer eben nicht. Zumindest nicht auf lange Sicht.

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Damnithair](#) on Wed, 15 Aug 2018 16:46:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Obes: Ehrenmann! :d

Nimmst du allgemein noch andere Supplements, außer die zur Potenzsteigerung?

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Obes89](#) on Wed, 15 Aug 2018 18:28:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Damnithair schrieb am Wed, 15 August 2018 18:46@Obes: Ehrenmann! :d

Nimmst du allgemein noch andere Supplements, außer die zur Potenzsteigerung?

Calcium + MG 800/400 sind noch in meinem Programm.

Ansonsten Trinke ich auch seit einiger Zeit wieder relativ viel Milch ca. 1 Liter am Tag, oder auch mal etwas weniger. Auch über Milchkonsum berichteten manche Leute von positiver Auswirkung auf die Libido. Milch wird ja auch durchaus in Verbindung gebracht mit DHT und vor allem IGF1 Ausschüttung.

Also tue ich im Grunde alles um meinen Körper möglichst gut und effektiv männliche Hormone bilden zu lassen. So das mein Körper wieder zu alten Kräften gelangt wie vor Dut. und das scheint so weit gut zu funktionieren und unterstützt zu werden durch die Supplements die ich nehme.

noch einmal zu den supplements:

Zink 25 mg (gut um Östrogen, DHT und Prolaktin zu regulieren) in der richtigen Dosis soll es laut Studien Androgene, vor allem DHT ein wenig pushen) wichtig ist es laut Informationen aus dem Internet nicht zu hoch zu gehen. Man sollte laut Aussagen vieler Leute nicht mehr als 30 max. 40 mg am Tag nehmen, da die positive Androgene Wirkung ins Gegenteil umschlagen kann. Merkt man daran wenn man sehr trockene Haut unter Zink bekommt. Bei mir war das ab 75 mg deutlich der Fall. Da scheint bei mir DHT wirklich abzusinken, Testo auf jeden Fall zu steigen, da die Hoden auch noch mal an Größe zunehmen. Also nehmt am besten 25 mg ein, ein wenig deckt ihr ja auch so noch ab, so das ihr bestimmt bei 30 mg oder etwas mehr landet. Auch soll Zink Prolaktin ein wenig senken.

B6 10-20 mg (senkt Prolaktin) und dies tut B6 auf jeden Fall gut. Ich würde hier allerdings auch nicht zu viel nehmen, gerade wenn man es dauerhaft nutzt. Man möchte ja Nervenschäden vermeiden und Nachts noch schlafen können und das wird bei hohen Mengen B6 verdammt schwierig. Vermutlich wegen der Dopamin Steigerung. Man träumt unter viel B6 extrem viel und lebhaft, so das einschlafen schwierig wird. Merke ich auch bei 20 mg noch, so das ich vermutlich etwas runter gehen werde.

Vitamin e (Östrogen und Prolaktin senken/regulieren) Studien zeigen das Vitamin E in hohen Dosen Östrogen stark und äußerst effektiv senken kann. Nehmt also hier auch nicht zu viel. Wir wollen eine positive Wirkung und dafür arbeiten wir mit moderaten und eher vorsichtigen Schritten. Ich nehme 400 mg täglich (nicht UI sondern mg) in Studien wurden teils extreme Mengen genutzt. Ich merke bereits bei 800 mg eine extreme Wirkung in Form von starker Hautaustrocknung etc. 800 mg sind bei mir schon zu hart. Starke Hautaustrocknung ist bei starker Östrogenreduzierung deutlich zu spüren. Diese hatte ich mal unter einem Aromatasehemmer den ich aufgrund meiner Gyno nahm die durch Dut entstanden ist. Interessant ist hierbei auch, das die Haut extrem gut wird und AI, bei mir.

Also hohe Androgene sind alleine definitiv nicht schuld an Pickeln. Eher das Zusammenspiel von Androgenen, Östrogen und Prolaktin und ihr Verhältnis zueinander usw.

Ein User des Ray Peat Forums brachte seinen Testwert durch ein hartes Programm in einen Bereich von "Total testosterone was above 1500ng/dl" und zuvor war er glaube ich im Bereich von 700ng/dl was bereits ein recht ordentlicher und starker Testwert für einen Mann von knapp Mitte 30 ist. Es war aber ein sehr hartes Programm das ich jetzt hier auch nicht poste und enthielt extrem viele Mittel in hohen Mengen in g Bereich, unter anderem Mittel wie Aspirin, Taurin etc. und auch Vitamin E in einer Menge von 2g.

Ashwaganda (soll Cortisol und auch Prolaktin senken) Ich nehme ca. 700 mg jeweils Morgens und Abends. angefangen habe ich um guten Schlaf dadurch zu fördern. Durch viel Stress und hohes Cortisol kann man unter anderem Testosteron ordentlich drücken. Ashwaganda soll diesen Effekt umdrehen und durch die Cortisol Reduzierung Testo ein wenig erhöhen. Auch hier moderat arbeiten. Cortisol kann durchaus ein Problem darstellen, ist aber eben auch sehr wichtig. Zu stark reduzieren wollen wir auch hier nicht, sondern nur erhöhtes Cortisol, welches durch vermehrten Stress und vlt. psychische Probleme entsteht regulieren und senken. Auch soll Ashwaganda Prolaktin senken. Wie viel habe ich leider nicht im Kopf.

Calcium und Magnesium nehme ich immer standardmäßig, und auch Magnesium ist wichtig für unsere Nerven und das reibungslose Arbeiten unseres Körpers. Boostet aber so gesehen glaube ich nicht direkt Androgene. Aber alles was optimales und effektives Arbeiten unseres Körpers fördert kann irgendwo positive Auswirkungen haben

Ansonsten nehme ich noch 1000 I.E. Vitamin D, außer direkt im Sommer wenn wirklich viel Licht und Sonne auf die Haut kommt. Aber wenn das Wetter schlecht ist, nehme ich es selbst im Sommer von Zeit zu Zeit.

Ein paar links zu Studien und einem Post aus dem von mir erwähnten Forum:

<https://raypeatforum.com/community/threads/vitamin-e-tocopherol-is-a-potent-aromatase-inhibitor.3106/>

[http://www.peaktestosterone.com/Zinc\\_DHT.aspx](http://www.peaktestosterone.com/Zinc_DHT.aspx) (ich wollte hier eigentlich noch eine andere Studie anführen, habe sie auf die schnell aber nicht gefunden.

<https://raypeatforum.com/community/threads/vitamin-b6-is-a-dopamine-agonist-and-prolactin-inhibitor.3241/>

ich hoffe die links gehen so in Ordnung

Wir ihr seht wirkt fast alles in Richtung Östrogen und Prolaktin senken und damit Pro Androgene, pro Dopamin usw. Also wenn ihr ein ähnliches Programm fahren wollt testet ein wenig rum, in welchen Mengen ihr was nehmen möchtet/braucht und wie es zusammen wirkt etc. Wichtig ist noch zu erwähnen das ich vitamin e sublingual einnehme, also das vitamin e Öl im Mund habe für ca 1-2 Minuten und nicht einfach die Kapsel schlucke. Damit es besser und umfangreicher aufgenommen wird.

und jetzt erstmal genug von mir zu diesem Thema :o Bei vielen Sachen muss man für sich ein wenig rumtesten und seinen eigenen Sweet Spot finden und gucken wo und wie man sich wohlfühlt.

Ig

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [haireinspaziert](#) on Fri, 17 Aug 2018 06:13:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank für deine, wie immer, ausführlichen Beiträge, Obes. Oder sollte ich schreiben Peter North X-P? Es wäre noch gut zu wissen welche Präparate du beziehst. Gerade bei NEMS gibt es ja sehr große Preis- Dosierungs- und Qualitätsunterschiede.

Vielen Dank im Voraus!

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [haireinspaziert](#) on Fri, 15 Mar 2019 14:04:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

push, da mich das Thema doch sehr interessiert.

Arbeitest du weiterhin mit diesen Supplements @Obes? Kannst du bestimmte Produkte empfehlen?

Vielen Dank im Voraus!

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Obes89](#) on Fri, 15 Mar 2019 15:45:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich nehme Standardmäßig 25 mg Zink, Vitamin D 5000 i.e. + 100 ug k2, Vitamin b6 50 mg täglich. B6 ist eine sehr hohe Dosis, aber ich habe oft das Gefühl hohes Prolaktin zu haben. Haut ist unter so viel b6 definitiv besser. Ansonsten täglich 2,5 mg Jod + 50 und manchmal 100 ug seien. Und 2 mg Kupfer täglich wegen des vielen Zinke. Und 4,5 mg bor.

Orgasmusqualität und alles andere ist top. Und ich habe tatsächlich noch ein paar mal mit sonnenblumenlecithin rum getestet. 1-2g am Tag. Das ist echt Wahnsinn. Wenn ich es 2-3 tage am Stück genommen hat führt das zu spermamengen die ich so echt noch nie gesehen habe, nicht mal in irgendeinem Film. Meine Freundin und ich müssen regelmäßig lachen weil man kaum Kontrolle hat. War manchmal auch zu krass und flog unkontrolliert bis zu 2 m weit. (Liegt aber auch am Kegeltraining das so viel Power dahinter ist) aber meine freundin liebt das und auch andere Frauen genossen es immer wenn die Orgasmen hart waren, viel raus kam und weit flog. Also mit genießen meine ich wirklich das es sie sehr anturned. Orgasmusqualität wird durch lecithin auch definitiv noch mal gesteigert. Wer das noch mal toppen möchte kauft sich etwas selleri. Einfach 3-4 Stauden im Mixer klein machen, mit Saft und trinken. Das zwei Tage am Stück zum restlichen Programm und es ist noch krasser. Mache ich aber nicht mehr wirklich, oder nur mal selten. Aber von der Menge her wäre man der ultimative Samenspender :d

Also ich fing das ganze ja an, nachdem ich dut nahm nicht mehr die Orgasmusquälität hatte und auch weniger sperma und es weniger weit kam. Aber supps und ein Top lifestyle + kegel und etwas PE Training haben es in neue Dimensionen gepushed.

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Greg2022](#) on Fri, 15 Mar 2019 18:09:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Obes!

Interessant das mit dem Lechitin. Kannst du eine Produkt- und Dosierungsempfehlung abgeben?

Nimmst du noch Mönchspfeffer? Ich überlege das wegzuschmeißen....

---

Danke und viele Grüße!

---

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Obes89](#) on Fri, 15 Mar 2019 21:52:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Greg2019 schrieb am Fri, 15 March 2019 19:09Hi Obes!

Interessant das mit dem Lecithin. Kannst du eine Produkt- und Dosierungsempfehlung abgeben?

Nimmst du noch Mönchspfeffer? Ich überlege das wegzuschmeißen....

Danke und viele Grüße!

Schicke dir eine PN wegen des Lecithin. 1 Kg davon kosten 19,90€ und es hält eine Ewigkeit. Was die Dosierung angeht, ca. 1,5-2g. Täglich. Also ca. einen halben, leicht gehäuften Teelöffel. Die Wirkung von Lecithin bemerke ich nach zwei Tagen, also zwei Einnahmen bereits deutlich, was die Menge angeht und das wohlgemerkt obwohl es so schon wahnsinnig viel ist und trotzdem wird das ganze noch getoppt. Mönchspfeffer nehme ich nicht, habe es aber mal. B6 wirkt definitiv gut bei mir, mit 50 mg täglich. Ich nahm mal als Experiment 100 mg B6 täglich und 4mg Mönchspfeffer. Libido ist nach oben geschossen wie nichts gutes, aber ich wurde extrem empfindlich da unten. Da war nicht viel mehr als ein Minuten durchhalten, selbst bei der zweiten Runde nicht. Also wirklich unfassbar empfindlich und geladen. Da kam es sogar mal zum Orgasmus während ich es der Frau machte und sie kam. Bei 50 mg ist aber alles Top.

Also B6 vielleicht auch für Leute interessant deren Libido nicht so gut ist und auch das empfinden im Penis nicht. Nach dem sie vielleicht Fin oder Dut nahmen, oder mit anderen Sachen ihre Hormone versaut haben. 100 mg aber wenn nur kurz nehmen. Mengen von 10-50 mg stellen aber im Grunde kein Problem dar.

---

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [knopper22](#) on Sat, 16 Mar 2019 01:24:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Obes89 schrieb am Fri, 15 March 2019 22:52

Schicke dir eine PN wegen des Lecithin. 1 Kg davon kosten 19,90€ und es hält eine Ewigkeit. Was die Dosierung angeht, ca. 1,5-2g. Täglich. Also ca. einen halben, leicht gehäuften Teelöffel. Die Wirkung von Lecithin bemerke ich nach zwei Tagen, also zwei Einnahmen bereits deutlich, was die Menge angeht und das wohlgemerkt obwohl es so schon wahnsinnig viel ist und trotzdem wird das ganze noch getoppt. Mönchspfeffer nehme ich nicht, habe es aber mal. B6 wirkt definitiv gut bei mir, mit 50 mg täglich. Ich nahm mal als Experiment 100 mg B6 täglich und 4mg Mönchspfeffer. Libido ist nach oben geschossen wie nichts gutes, aber ich wurde extrem empfindlich da unten. Da war nicht viel mehr als ein Minuten durchhalten, selbst bei der zweiten Runde nicht. Also wirklich unfassbar empfindlich und geladen. Da kam es sogar mal zum Orgasmus während ich es der Frau machte und sie kam. Bei 50 mg ist aber alles Top.

Also B6 vielleicht auch für Leute interessant deren Libido nicht so gut ist und auch das empfinden im Penis nicht. Nach dem sie vielleicht Fin oder Dut nahmen, oder mit anderen Sachen ihre Hormone versaut haben. 100 mg aber wenn nur kurz nehmen. Mengen von 10-50 mg stellen aber im Grunde kein Problem dar.  
wäre auch an einer Quelle interessiert, ebenso für das B6.

Hört sich ja nach einer Top-Wirkung an...das muss ich schon mal selber testen. :lol:

gehe ja auch fest davon aus das man, wenn man nur die richtigen Mittel zu sich nimmt, auf den Libidostand den man mit 15, 16 hatte. Nur wie... :o von daher klingt das hier ganz interessant.

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Obes89](#) on Sat, 16 Mar 2019 01:52:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Sat, 16 March 2019 02:24Obes89 schrieb am Fri, 15 March 2019 22:52  
Schicke dir eine PN wegen des Lecithin. 1 Kg davon kosten 19,90€ und es hält eine Ewigkeit.  
Was die Dosierung angeht, ca. 1,5-2g. Täglich. Also ca. einen halben, leicht gehäuften Teelöffel. Die Wirkung von Lecithin bemerke ich nach zwei Tagen, also zwei Einnahmen bereits deutlich, was die Menge angeht und das wohlgernekt obwohl es so schon wahnsinnig viel ist und trotzdem wird das ganze noch getoppt. Mönchspfeffer nehme ich nicht, habe es aber mal. B6 wirkt definitiv gut bei mir, mit 50 mg täglich. Ich nahm mal als Experiment 100 mg B6 täglich und 4mg Mönchspfeffer. Libido ist nach oben geschossen wie nichts gutes, aber ich wurde extrem empfindlich da unten. Da war nicht viel mehr als ein Minuten durchhalten, selbst bei der zweiten Runde nicht. Also wirklich unfassbar empfindlich und geladen. Da kam es sogar mal zum Orgasmus während ich es der Frau machte und sie kam. Bei 50 mg ist aber alles Top.

Also B6 vielleicht auch für Leute interessant deren Libido nicht so gut ist und auch das empfinden im Penis nicht. Nach dem sie vielleicht Fin oder Dut nahmen, oder mit anderen Sachen ihre Hormone versaut haben. 100 mg aber wenn nur kurz nehmen. Mengen von 10-50 mg stellen aber im Grunde kein Problem dar.  
wäre auch an einer Quelle interessiert, ebenso für das B6.

Hört sich ja nach einer Top-Wirkung an...das muss ich schon mal selber testen. :lol:

gehe ja auch fest davon aus das man, wenn man nur die richtigen Mittel zu sich nimmt, auf den Libidostand den man mit 15, 16 hatte. Nur wie... :o von daher klingt das hier ganz interessant.

B6 aus der Apotheke sind 100 mg tabs die man einfach halbieren/teilen kann. Und einfach das Sonnenblumen Lecithin (reinlecithin) für 19,90 € von Würzteufel. Ist halt gerade interessant für Leute deren Hormonspiegel nicht mehr so optimal sind wie früher. Zink,B6,D3+K2, Magnesium und falls man zu dick ist und allgemein hohes E2 hat auch noch Vitamin E, können eine völlige Kertwende bedeuten. Mit etwas Progesteron und DHEA kann man das ganze noch etwas pushen, aber am besten macht man es nur mit "normalen Supps" Und halt auch um eine gesunde Schilddrüse bemühen mit etwas Jod, Selen und guter Kalorien und Eiweißzufuhr.

Und eine Libido wie mit 15-16 würde ich nicht wollen und auch nicht mehr bekommen, da ist man wenig erfahren und jede Kleinigkeit und der erste Sex sind unfassbar verlockend. Wenn man erfahren ist und viele Frauen hatte, dann flippt man nicht gleich wegen der nächsten hübschen Frau aus, oder sollte es zumindest nicht in dem Ausmaße. Aber trotzdem einen hohen und gesunden sexdrive haben und in der Lage sein ein paar mal am Tag zu können, wenn man es denn so möchte und dafür die Zeit findet. Und halt wirklich viel Leidenschaft empfinden und spüren und sich mit seiner Partnerin spielerisch hinter her jagen und immer im Modus sein können wenn es gerade passt macht unfassbar spaß. Aber halt erwachsen und von Qualität geprägt und nicht wie damals mit 15-16 völlig inflationär. Einen völlig verrückten überladenen Sexdrive, der quasi so entfesselt ist wie damals wirst du am ehesten erleben durch hohes E2. Aber ja generell kann man natürlich eine sexuelle Leistungsfähigkeit erreichen die noch besser ist als damals als ganz junger Kerl + viel mehr Erfahrung etc. Ist toll und schön für einen selbst und auch definitiv für Partner/Partnerin.

Und ich habe in dem Thread glaube ich schon zu manchen Supps geschrieben welche und wo ihr sie holen könnte. Sonst einfach selbst schauen was es so bei Amazon und Co. gibt und welche gut sein sollen.

Ig und viel Erfolg :pistol:

---

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern

Posted by [knopper22](#) on Sat, 16 Mar 2019 15:28:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Obes89 schrieb am Sat, 16 March 2019 02:52

B6 aus der Apotheke sind 100 mg tabs die man einfach halbieren/teilen kann. Und einfach das Sonnenblumen Lecithin (reinlecithin) für 19,90 € von Würzteufel. Ist halt gerade interessant für Leute deren Hormonspiegel nicht mehr so optimal sind wie früher. Zink, B6, D3+K2, Magnesium und falls man zu dick ist und allgemein hohes E2 hat auch noch Vitamin E, können eine völlige Kertwende bedeuten. Mit etwas Progesteron und DHEA kann man das ganze noch etwas pushen, aber am besten macht man es nur mit "normalen Supps" Und halt auch um eine gesunde Schilddrüse bemühen mit etwas Jod, Selen und guter Kalorien und Eiweißzufuhr. Und eine Libido wie mit 15-16 würde ich nicht wollen und auch nicht mehr bekommen, da ist man wenig erfahren und jede Kleinigkeit und der erste Sex sind unfassbar verlockend. Wenn man erfahren ist und viele Frauen hatte, dann flippt man nicht gleich wegen der nächsten hübschen Frau aus, oder sollte es zumindest nicht in dem Ausmaße. Aber trotzdem einen hohen und gesunden sexdrive haben und in der Lage sein ein paar mal am Tag zu können, wenn man es denn so möchte und dafür die Zeit findet. Und halt wirklich viel Leidenschaft empfinden und spüren und sich mit seiner Partnerin spielerisch hinter her jagen und immer im Modus sein können wenn es gerade passt macht unfassbar spaß. Aber halt erwachsen und von Qualität geprägt und nicht wie damals mit 15-16 völlig inflationär. Einen völlig verrückten überladenen Sexdrive, der quasi so entfesselt ist wie damals wirst du am ehesten erleben durch hohes E2. Aber ja generell kann man natürlich eine sexuelle Leistungsfähigkeit erreichen die noch besser ist als damals als ganz junger Kerl + viel mehr Erfahrung etc. Ist toll und schön für einen selbst und auch definitiv für Partner/Partnerin.

Und ich habe in dem Thread glaube ich schon zu manchen Supps geschrieben welche und wo ihr sie holen könnt. Sonst einfach selbst schauen was es so bei Amazon und Co. gibt und welche gut sein sollen.

Ig und viel Erfolg :pistol:

ok erstmal vielen dank für die Antwort. Hab es schon gefunden auf Amazon, werd mir mal n Päckchen bestellen. Hatte bisher die Dinger ausm Supermarkt, mit 2000 mg (<https://www.abtei.de/produkte/leistungsfaehigkeit/leistungsfaehigkeit/abtei-energie-leistung/>) ... aber vermutlich Schrott und viel zu schwach :d

Des weiteren bin ich jetzt seit 2007 auf Fin (mit 22, aggressive AGA), immer mal wieder on und off merke aber das es gerade auch it der Potenz / Orgasmus immer weiter bergab geht. Auch was Spermamenge angeht....manchmal wirklich nur n paar Tröpfchen, sehr dünnflüssig.

Von Fin will ich noch nicht weg, Oberkopfhaare bis jetzt gehalten. Nehme auch nur noch ganz wenig (0,25 mg alle 2-3 Tage), was aber vermutlich wieder keinen Unterschied macht.... befürchte ich.

Hatte auch schon mal dieses Regimen

[https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/365720/#page\\_top](https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/365720/#page_top) (Cimi, Agnus, Yohimbin ) was aber auch nix gebracht hat

Ziel ist jedenfalls trotz Fin, Orgasmus und Libido wieder zu steigern....bevor ich es dann überhaupt mal wieder mit ner Frau versuche. :d

Kann nämlich auch alles sein dass es an dem vielen Pornozeug :d + Selbstbefriedigung liegt das nix mehr groß läuft...das weiß ich eben nicht so genau.

Mit damals ist es aber auf keinen Fall zu vergleichen, allein dieses Wasser im Mund zusammenlaufen wenn man Extrem Lust hat....alles weg. Deshalb muss ich unbedingt was tun. Aber gut erstmal B6 + Lecithin. Dann sehen wir weiter.

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern

Posted by [xVannes](#) on Sat, 16 Mar 2019 15:50:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

knopper22 schrieb am Sat, 16 March 2019 16:28Kann nämlich auch alles sein dass es an dem vielen Pornozeug :d + Selbstbefriedigung liegt das nix mehr groß läuft...

<https://www.hairlosscure2020.com/is-porn-or-propecia-causing-your-erectile-dysfunction/>

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern

Posted by [Greg2022](#) on Tue, 19 Mar 2019 11:42:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Anwendungstag 1 vom Sonnenblumen-Lecithin.

Werde hier weiter berichten.

---

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [hallowelt](#) on Tue, 19 Mar 2019 16:39:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vor der Einnahme von Cholin- und Carnitin-Quellen (Supplemente, rotes Fleisch, Eier, Leber, Fisch, Lecithin) sollte man prüfen, ob man zur Risikogruppe gehört, welche verstärkt TMAO bildet: [https://en.wikipedia.org/wiki/Trimethylamine\\_N-oxide#Health\\_issues](https://en.wikipedia.org/wiki/Trimethylamine_N-oxide#Health_issues)  
wikipedialt has been suggested that TMAO may be involved in the regulation of arterial blood pressure and etiology of hypertension and thrombosis (blood clots) in atherosclerotic disease. A 2017 meta-analysis found higher circulating TMAO was associated with 23% higher risk of cardiovascular events and a 55% higher risk of mortality.

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [GI@tzkopf](#) on Wed, 20 Mar 2019 02:03:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wenn du ein über geiles orgasmus erleben möchtest, dann falls du rauchst, rauch vorher hanf (cbd) das illegale wäre umso besser aber auch durch cbd hab kmich jedesmal einen viel intensiveren orgasmus als wenn ich ohne komme.. und ich möchte es nie mehr missen

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [NKM64](#) on Wed, 20 Mar 2019 08:51:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es gibt ja massenweise CBD Öle in unterschiedlichen Konzentrationen. Welche sind empfehlenswert, auch unter allgemein gesundheitlichen Aspekten?

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Bereit\\_2012](#) on Wed, 20 Mar 2019 10:14:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Meine Erfahrungen mit Omega 3 sind leider nicht so gut, was die Libido und Potenz betrifft. Auf die Fettwerte (HDL und LDL) hatte es laut Blutbild guten Einfluss. Aber ich musste es absetzen, da Libido gegen null ging. Das kommt wohl nicht oft vor, zumindest habe ich nur einen User im www gefunden, der ähnliche Erfahrungen machte. Aber für die armen TEufel, die es betrifft vielleicht ein Hinweis. Ich bin nämlich spät drauf gekommen, dass Fischöl/Krillöl (egal welche Marke) sich negativ auf meine Libido auswirkt. Nach Absetzen dauert es ca. eine Woche, dann kommt es zum Rebound für ein paar Tage, bis es sich wieder einpendelt.

B6 würde ich gerne nehmen, Vit B als Komplex gerne, habe aber Respekt davor, wegen der Studienlage bzgl. (Lungen)Krebs (mehr als 10mg Vit. B6 täglich).

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Greg2022](#) on Wed, 20 Mar 2019 10:33:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@NKM64

Magst Du vielleicht einen eigenen Thread zum Thema "CBD Öl" öffnen?

Habe hier auch schon ein paar Erfahrungen gesammelt, aber das hier ist der falsche Ort um sich darüber auszutauschen, so denke ich.

---

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [NKM64](#) on Wed, 20 Mar 2019 12:18:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Greg2019 schrieb am Wed, 20 March 2019 11:33@NKM64

Magst Du vielleicht einen eigenen Thread zum Thema "CBD Öl" öffnen?

Habe hier auch schon ein paar Erfahrungen gesammelt, aber das hier ist der falsche Ort um sich darüber auszutauschen, so denke ich.

Gute Idee! Hab' ich gemacht! :)

---

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [knopper22](#) on Sat, 30 Mar 2019 15:16:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

so hab nun auch mit dem Lecithin von Würzteufel angefangen, aber noch mal kurz ne Frage zur Einnahme, also was da am besten für einen maximalen Effekt ist.  
Erstmal wie viel täglich? Worin am besten aufgelöst, Wasser oder was anderes? Nur einmal pro tag oder mehrmals?

---

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Greg2022](#) on Sun, 07 Apr 2019 09:51:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Greg2019 schrieb am Tue, 19 March 2019 12:42Anwendungstag 1 vom Sonnenblumen-Lecithin.

Werde hier weiter berichten.

Nach drei Wochen: Tgl. Einnahme von ca. 3-5gr. Sonnenblumen-Lecithin (1 gehäufte Teelöffel). Auswirkungen bei mir: Keine.

---

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [xWannes](#) on Mon, 16 Dec 2019 13:29:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hat irgendjemand Erfahrungen mit Peritol, Periactin (Cyproheptadin) oder anderen Serotoninsenkern?  
Oder Bupropion, Reserpin? Auch Mutterkraut (Parthenolid) könnte interessant sein.

---

---

Subject: Aw: Orgasmusqualität steigern  
Posted by [Greg2022](#) on Mon, 16 Dec 2019 14:19:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

habe mehrmonatige Erfahrung mit Bupropion gesammelt bei täglicher Einnahme, es war in dieser Hinsicht absolut unauffällig.

---