

# Anleitung zur Impotenz

**Ratgeber**

**Potenzprobleme  
erschaffen, erhalten,  
verhindern**

**2. Auflage**



**Paul Kaufmann**

# Warnung:

Dieser Ratgeber ist für Männer gedacht, deren Erektion wankt, oder die um ihre Potenz kämpfen. Es geht um: Er steht nicht, obwohl er könnte, körperlich, eigentlich.

Der Autor schreibt aus promiskuitiver Erfahrung, vor dem Hintergrund des angewandten Sexes.

Hier geht es um die Praxis.

Dies ist kein medizinischer Ratgeber für ein organisches Problem. Hier geht es um Selbstblockaden oder psychische Abwärtsspiralen bei, mit und durch unzureichende Erektion.

Die Wortwahl ist lässig bis knallhart, ironisch und konfrontativ. Das kann und will nicht jeder.

Hier sollen Männer mit Beispielen, betont klarer Sprache, Ironie und Klarsprech aus den Teufelskreisen impotenter Gedankengänge katapultiert werden. Das kann weh tun.

Schau dir an, ob du mit dieser Art kannst.

Und an die Zaungäste aller Erektion, gemeint sind die Damen: herzlich willkommen, jetzt wird es interessant

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Ein wenig Theorie

Impotenz ist nicht

Was passiert, wenn es geht

Ursachen der Impotenz- zwei ungleiche Brüder

Organische Impotenz

Psychisch induzierte Impotenz

Männer sind großartig

Tantra, Chakren und Gedöns

Demontage zu zweit

Methode 1: Eigendiagnose

Methode 2: Es ist eine Katastrophe!!!

Methode 3: Das bleibt und geht nie wieder weg

Methode 4: Glaube ihr kein Wort

Methode 5: Leistung zählt

Methode 6: fünf Mal, mindestens

Methode 7: sag es dir überall und immer und jeden Tag

Methode 8: falsche Frau

Methode 9: Frau kann nix, zählt nicht

Methode 10: falscher Sex

Methode 11: Spielt keine Rolle

Methode 12: Keine Übung

Intermezzo

Methode 13:

Methode 14:

Demontage allein

Methode 15: Bin ich? - und das Internet

Methode 16: Dein Körper - wandelnde Selbstkritik

Methode 17: Stress

Methode 18: Beziehungsangst  
Methode 19: Du Bedränger du!  
Methode 20: Voll geil, ich kann nicht  
Methode 21: Sadismus  
Methode 22: Beim Arzt  
Methode 23: Macht eh keinen Sinn  
Methode 24: nichts hilft  
Methode 25: Latex spür ich nicht  
Methode 26: Kopf gegen Körper  
Methode 27: Das Vorfeld  
Methode 28: Männermonster  
Methode 29: Ab zum Profi  
Missbrauch

Was kann die Frau tun?

Methode für die Lady 1: Konfrontativ  
Methode für die Lady 2: Subtil kann viel  
Methode für die Lady 3: Dicke Schwänze  
Methode für die Lady 4: Dein Sohnmann  
Methode für die Lady 5: Sei die Null im Bett

Die großen drei:

Methode 30: Pornografie sticht  
Methode 31: Viagra und Co. - ohne geht nicht  
Methode 32: Swingerclub und Sexparty

Fazit

Gegenentwurf

Endnoten

Empfehlungen aus Kap Kishon

# Einleitung

Impotent werden – Wie macht man das denn? Wie geht man dabei vor? Da hört man nie etwas drüber. Welche Strategien sind notwendig, damit man impotent wird? Was sind die gängigen Methoden? Braucht man Masochismus, oder geht das auch so?

Das klingt zynisch, ist man Betroffener. Das sehe ich ein. Es gibt aber einen guten Grund, warum ich in diesem Ton beginne und diesen Weg wähle. Gebt mir etwas Zeit, ich erkläre es gleich.

Dieser Ratgeber richtet sich an Männer mit einem Impotenz-Problem, Erektionsschwäche in Serie, kurzum: Er tut nicht, was er soll.

Besonders richtet sich das Büchlein an Männer, deren Potenzstörungen psychisch verursacht werden oder nur eine schwache organische Störung vorliegt.

Die Ursachen scheinen unklar, liegen im Nebel, die Potenz schwankt vielleicht, es läuft einmal besser und weniger gut. So richtig impotent ist es vielleicht noch nicht, oder doch?

Auf jeden Fall ist da gewaltiger Leidensdruck, denn die Männer sind ihrer Erektion nicht sicher, taumeln, fühlen sich von Impotenz bedroht und es spitzt es sich zu, wird immer schlimmer, ahnen sie.

Auch ihr Blick ist getrübt und körperliche Schwierigkeiten werden überhöht. Das Körperliche ist nicht Ursache, sondern Effekt, sicher ist man aber dann nicht, es funktioniert ja wirklich nicht. Ach, es ist ein Kreuz und keiner kann helfen

irgendwie. Und jetzt? Wie soll man da verstehen, woher es kommt und was Ursache und Wirkung ist?

Der Autor ist aus Erfahrung und Beobachtung der festen Überzeugung, dass der Mann selbst diese Impotenz erzeugt oder verstärkt. Es ist seine eigene Leistung, natürlich unbewusst und unabsichtlich, aber er erzeugt es selbst. Es ist sein eigener Weg und das das ist eine frohe Botschaft, denn wenn man den Weg hinein in Erektionsstörung oder Impotenz geschafft hat, dann kann man auch den Weg zurück. Das geht auch wieder weg, fängt man es richtig an. Nur wie?

Dies gilt so natürlich nicht für Männer mit einem diagnostizierten, handfesten körperlichen Defekt. Da ist die Lage anders.

Aber auch für sie ist dieser Ratgeber gewiss interessant, denn auch sie unterliegen den hier beschriebenen Mechanismen. Zwischen „impotent sein“ und sich „impotent fühlen“ liegt ein Unterschied und ich bin mir nicht sicher, was schlimmer ist.

Diesen kleinen Ratgeber habe ich überall und immer wieder ironisch formuliert, sogar ein wenig Zynismus eingestreut hier und da. Es macht einfach Spaß als Autor, auf der dunklen Seite zu stehen. Da ist dann mehr Leben drin.

Was gemein klingt, ist nicht böse gemeint, im Gegenteil. Ich bin kein böser Mensch, ich will etwas aufzeigen und das gelingt besonders gut auf diese Weise.

Ich habe viele Ansätze ausprobiert ein Buch über dieses Thema zu schreiben, aber jeder andere Weg führt in die Gräuslichkeit. Es wird unlesbar, langweilt, ist fad und mies. Der Ursache ist simpel: Impotenz ist ein mieser Zustand und der Weg dorthin ist so trübe, so traurig und frustrierend, da vergeht dem härtesten Sadisten die Lust.

Impotenz macht einfach keinen Spaß, denn jämmerlich ist, was da passiert. Und zu allem Überfluss passiert es auch

noch immer gleich!

Wie soll ich da den Leser über die Seiten retten? - Die Rettung ist Ironie und Zynismus. Ich lege noch einen drauf und zeige so auf, wo der Fehler liegt. Ich puste in die Glut, damit wütend aufflammt, was sonst verborgen glimmt.

Also denn, gewöhnt euch schon einmal an den Ton. Ihr müsst umgekehrt denken. Ihr müsst von hinten denken. „Wenn dies mich in die Impotenz führt, wie verhindere ich das denn dann?“ Ihr müsst selber denken und auf euren Fall übertragen, denn ich kenne Eure persönliche Antwort nicht.

Ich weiß, Denken ist anstrengend, aber gerade bei diesem Thema notwendig, denn Impotenz entsteht - meistens - im Kopf. Später davon.

Kehren wir es also um und machen der Impotenz den Hof: Wie fangen wir das an? Wie gelingt Impotenz maximal gut? Ich darf mir diese Ironie erlauben, denn hiermit erkläre ich öffentlich mit Siegel und Stempel: Diese Methoden funktionieren. Ich habe sie alle ausprobiert. Fast jeden Weg der gefühlten Impotenz habe ich durchlitten und irgendwann fiel mir auf, dass es Methoden sind. Das macht der Impotente nämlich selbst. Er geht den Weg, es ist seiner! Erfolgreich hat er Methoden ersonnen, dass sein Schwanz nicht stehen kann, er weiß nur nichts davon und es gelingt unabsichtlich und unbewusst.

Ich berichte von diesen Techniken und Methoden und breite sie aus. Das hilft, denn, mit auch nur einer Auswahl meiner Angebote, gelingt es euch sich von einem attraktiven, potenten Mann in eine sexuelle Null ohne Ausstrahlung zu wandeln. Das geht ganz schnell.

Kleiner Exkurs an dieser Stelle für die, die organisch impotent sind, also, bei denen es technisch nicht oder nur kaum funktioniert, attestiert mit Diagnose. Die sind ja in einer Sondersituation: Sie haben ja das Pech - oder Glück, je

nach Sicht -, technisch ganz oder teilweise impotent zu sein, die brauchen alle diese Methoden nicht und haben ihr Ziel schon erreicht. Sie kriegen auch so keinen hoch. Trotzdem nutzen auch sie diese Wege und Methoden, denn auch für sie gilt: Man kann immer noch impotenter sein, wenn man das unbedingt will. Es klingt unlogisch, ich gehe später darauf ein.

Und für die Frauen und die Zaungäste, die, die nur einmal wissen wollen, was Impotenz ist: Reibt euch die Hände, holt euch Kissen und Chips! Es wird spannend! Ich berichte schonungslos.



Was geht in einem Impotenten vor? Ist ja interessant, denn Impotente sind ja eine jämmerliche Randgruppe. Da ist Raum für Schadenfreude. Was tut sich im Verlierer? Wie verliert er? Was macht der denn heimlich, damit das gelingt und sein Schwanz nicht steht, obwohl alle körperlichen Funktionen gegeben sind? Wie macht er sich das kaputt? Ich berichte davon, gnadenlos, damit ihr euch lustig machen könnt. - Wenn ihr denn über so eine Hölle lachen könnt, denn es ist die Hölle für den Mann. Glaubt mir. Wohl dem, für den es nur Fegefeuer, also Gastspiel ist.

Oder auch hier, eine andere Frage, auch interessant für die Damen: Was kann ich als Frau tun, damit er keinen hoch bekommt? Wie kommen wir gemeinsam zum Ziel in Partnerschaft? Fragen über Fragen.

Als Frau, oder gar Bettgenossin bist du in der Pole-Position. Ganz einfach ist das für dich. Ein Fingerschnippen und sie

schwächt seine Potenz, wenn der Mann einige wenige Voraussetzungen mitbringt.

Aber wie? Wie macht Frau das? Da muss doch ein Geheimnis sein. Ist es auch. Ein wenig Geduld, dann zeige ich es euch.

Nochmal - bitte nicht missverstehen. Nicht weglegen das Buch, weil ihr euch beleidigt fühlt und ihr den Autor nicht leiden könnt. Ich bin nicht böse: Ich möchte wütend machen. Ich möchte provozieren und ich möchte, dass du dich empört wiedererkennst und begreifst: Ach ja, verdammt, das mach ich auch!

Du sollst wütend werden, denn du brauchst diese Wut und meinerwegen richte sie auf mich. Wut ist das einzige Mittel gegen den eigentlichen Feind des Impotenten, der, der hinter allem lauert, der, der das alles ermöglicht: die Lethargie.

Das ist kein Spaß hier. Ich nehme dich so dermaßen ernst mit deinem Problem, aber so allgänzlich. Wenn einer versteht, was Impotenz bedeutet für den Mann, dann ich. Zynismus und Ironie ist nur die Methode, die motivieren soll. *Ich habe kursiv gestellt*, wenn ich aus impotenten Welten berichte, habe Tipps markiert, wie man besonders effektiv seine Potenz zerstören kann, es gibt Hinweise, wo es wichtig oder gefährlich ist, und Endnoten gibt es auch. Da schreibe ich im Anhang im Vertrauen, wo ein Ausweg liegt oder wo man ihn suchen kann<sup>1</sup>.

Tipps



Für die Damen interessante Stellen sind extra ausgewiesen. Sie sollen sich ja nicht durch den gesamten Text langweilen.



Nur die Ironie markiere ich nicht, denn denken sollst du selbst. Ich habe gezögert und drüber nachgedacht. Mir wurde dazu geraten, aber nein, denken sollst du selbst, das nehme ich dir nicht ab. Finde die Ironie, sortiere selbst, was Wahrheit und was Trugbild ist.

Und bitte: Ich schreibe gerne locker und lässig. Lasst euch nicht täuschen. Nur weil der Text nicht trocken und spröde ist, ist es nicht weniger ernst oder durchdacht. Das Thema ist ätzend genug, da pirsche ich mich betont entspannt an. Warum soll nicht lesbar sein, was gräuslich her vom Inhalt ist?

### **Die Expertise**

*Warum schreibe ich das? Was legitimiert Paul Kaufmann, über dieses Thema zu schreiben, er ist weder Psychologe noch Arzt. Was schiebt ihn da an?*

*Ich war betroffen. Jahrelang und abschnittsweise unbemerkt war ich impotent oder in der Erektion gestört. Ich schrieb schon, ich habe die hier beschriebenen Fehler*

*(fast) alle gemacht. Da brennt es mir in den Fingern, darüber zu schreiben, wenn man überall um sich herum die gleichen Fehler sieht.*

*Aber nicht nur das. Ich bewege mich in sehr promiskuitiven Gefilden. Da ist Sex Thema und sehr offen geht das hin und her zwischen Mann und Frau, auf Partys und Privat. Das macht etwas.*

*„Oh, bloß kein Spargel, ich treffe mich morgen mit Elienne und das wird NS“, wäre ein Satz, der bei einem lockeren Gespräch fallen könnte wie selbstverständlich und jeder würde verstehen, worum es geht. Sex ist normales Thema und seine Probleme auch. (zu oben: Der Schwefel des Spargels verändert Sperma und Uringeschmack)*

*Wir haben da keine Hemmungen und tauschen uns aus, auch wie es funktioniert oder wie nicht. Natürlich nicht jeden Tag oder immer, aber Gespräche mit anderen Männern wie es läuft mit dem Schwanz und auch mit Frauen sind zwar nicht alltäglich, aber kein Problem. Da sammelt sich Expertise an.*

*Wichtiger Effekt: Wir können uns als Männer über den Sex mit der gleichen Frau unterhalten. „Und wie ist Tamara bei dir?“ - das geschieht nicht ständig, aber es funktioniert und bringt sehr viel Erkenntnis, besonders beim Thema Erektion. Die Frau hat ja auch einen Anteil daran.*

*Ob er steht, wie und wie gut, spielt ständig eine Rolle, auch weil es gemeinsam oder gemeinsam auf Partys passiert. Das sind - etwas übertrieben formuliert - Probleme des laufenden Betriebs.*

*Es wäre eine Dummheit, dieses Wissen nicht nach außen zu tragen. Da sammelt sich ganz schön etwas an mit den Jahren.*

# Ein wenig Theorie

Zunächst ein wenig Theorie, muss sein, tut mir leid, denn Impotenz ist ein Tabuthema und wie das bei Tabuthemen so ist, ranken sich Mythen und Legenden darum. Alle tapfen im Dunkeln, wissen so ungefähr, aber nicht genau. Bei diesem Thema ist das „ungefähr“ schädlich, denn zufällig kommt es ganz genau auf Stelle und Komma an.

Ich komme aus der Praxis, komprimiere Theoretisches und passe ein wenig an, damit es geschmeidig und für dieses Büchlein passend klingt. Wenn du dich mit Impotenz herumschlägst, hast du eh schon alles Wichtige gegoogelt, ganz oft sogar. Die Definitionen kennst du, nur was wirklich wichtig ist, wie man impotent wird, das steht nirgendwo geschrieben, außer hier.

## ***Impotenz ist nicht ...***

Jetzt wird es wichtig: Was ist Impotenz? Impotenz bedeutet nicht, dass der Schwanz nicht steht oder nie steht! **Es bedeutet NICHT, dass keine Erektion möglich ist! NICHT!** - Verstanden? Verneinung!



Viele impotente Männer bekommen eine Erektion und sogar sehr viel davon.

Dieser Mythos, dieses Missverständnis muss jetzt weggeräumt werden. Wenn man das nicht verstanden hat, braucht man nicht weiterlesen.

Viele denken, Impotenz bedeute das Ende des Spiels, nichts gehe mehr. Das stimmt nicht!

Besonders für die emotional Impotenten ist die große Qual, dass es manchmal geht und manchmal nicht. Es ist wie verhext und sie verstehen es nicht oder nur kaum. Auch in dieses Chaos bringt der Ratgeber Ordnung hinein. Es gibt nämlich sehr wohl ein System, wann die Erektion funktioniert und wann nicht, man muss nur die Ursachen verstehen.

Das „manchmal ja“ und „manchmal nicht“ ist zermürend und kann größere Belastung werden als der Totalausfall. Es ist nämlich so:



Du kannst jeden Tag drei Stunden einen steinharten Schwanz haben und trotzdem impotent sein. Diese Fälle gibt es wirklich und selten ist das nicht.

**Impotent ist, wer in der überwiegenden Zahl der Fälle eine nur unzureichende Erektion aufbauen kann, um eine Frau hinreichend zu penetrieren.<sup>2</sup>**



Das ist Impotenz! Und das ist schwammig. Das ist ein weicher, formbarer Satz, der sich auslegen und weit interpretieren lässt und genau das ist das Problem. Impotent ist auch eine Interpretation, aber eben nur auch.

Ich tauche jetzt einmal emotional in Situationen, damit ihr ein Gefühl für die Problematik bekommt. Hier lesen ja Leute mit, die nie Erektionen bekommen können, Frauen zum Beispiel. Also hier:

**Impotent ist :** *Die Frau liegt dampfend vor dir und du willst und du machst und du tust an ihr, aber es ist wie verhext, dein Schwanz wird nicht hart und du kennst das genau, das kennst du sehr gut. Da scheint es ein Gesetz zu geben: Je geiler, desto schwieriger wird es. Purer Stress das Ganze hier und der Schwanz will noch immer nicht. –*

Das ist Impotenz. Vielleicht ist es nur eine Episode, vielleicht ist es nur eine Phase, aber das ist Impotenz!

Da ist alles drin: Es ist die überwiegende Zahl, denn es passiert dauernd, es ist unzureichend, denn er will, kann aber nicht und Penetration ist sowieso nicht.

**Impotent ist:** *Du steckst drin in ihr und es ist geil und jetzt geht es los und da nähert es sich wieder, dieses Gefühl. Es ist wie ein Schatten. Es sträuben sich die Nackenhaare, während du fickst, denn da kommt es heran und du kennst es so gut, so vertraut, ein innerer Angstgegner und dann ist es da: Etwas zieht sich in dir zusammen und er erschläfft. Jetzt wo es am schönsten ist, wird er weich. Du machst noch, verzweifelst und schiebst und intensivierst in ihr, aber er hat die Macht und erschläfft.*

Es ist Impotenz, denn es ist nicht hinreichend, nicht ausreichend, du oder er oder sie können das Spiel nicht zu Ende spielen.

**Impotent ist:** *Was für ein Abend! Das wird ein Fest mit ihr und es geht Richtung Matratze und dann liegt ihr da und tot.*

*Alles ist tot. Die ganze Lust und die ganze Freude sind wie weggeblasen auf einen Schlag. Da ist noch eine Ahnung, eine Erinnerung: Ich wollte Sex mit ihr, und zwar dringend in ihr. Lust scheint ganz weit entfernt. Kein Denken an Erektion. Noch nie war dein Schwanz so schlaff wie jetzt. Stimmt gar nicht, denn es ist öfters so, es fühlt sich nur so an.*

*Es ist ein „schon wieder“, es ist schon wieder so schlaff und funktioniert nicht, bestimmt. Wiederholung. Du fühlst es schon. Jetzt musst du dir etwas einfallen lassen. Es gibt da ein paar Tricks und irgendwann, irgendwie - der Abend ist lang - gelingt, was gelingen soll mit Mühe und Not.*

*Kleines Detail am Rande: Für die Frau kann das ein geiler Abend, weil langes Spiel sein. Sie denkt, er spielt sehr divers und auf Länge und Zeit, dabei war er im puren Stress.*

Das ist Impotenz. Es ist ein wenig verdeckt, aber es ist Impotenz.

**Impotent ist:** *Neidvoll und beschämt schaust du auf die Frauen und du weißt, er wird nicht stehen, weil er nie steht, denn die Blutgefäße sind defekt und halten das Blut nicht zurück für keine Erektion niemals nie mehr.*

**Impotent ist auch: ACHTUNG - ACHTUNG - ACHTUNG DIE DETAILS:** *Neidvoll und beschämt schaust du auf die Frauen und du **meinst**, er wird nicht stehen und du erinnerst viele Beweise überall, denn er stand nicht, und weil du das **meinst**, wird Prophezeiung Realität und somit steht er niemals wieder nie mehr, meinst du.*

Ich will euch nicht langweilen, Beispiele kommen weiter unten genug. Ich will, dass ihr einen Eindruck bekommt, dass Impotenz vielfältig ist und vielfältige Gesichter hat und haben kann, sogar beim gleichen Mann.

**ABER IMPOTENZ IST NICHT:**

*„Nach dem dritten Mal dauert es ewig, bis es geht.“*

*„Als ich jünger war, stand der ohne Ende, aber jetzt muss ich Pausen machen ...“*

*„Bei Erika bekomme ich keinen hoch.“*

*„Hey, jetzt steht die Alte schon mit tropfender Muschi an der Bar und hält für mich hin und da steht der nicht! Ich kriege die Krise und das trotz Kokain!“*

*„Ich kann nur, wenn sie Nylons trägt.“*

Das ist etwas Anderes. Das ist keine Impotenz, das ist eine falsche Vorstellung wie Erektion funktioniert. Obwohl ... obwohl die Grenzen fließend sind. Später davon.

## ***Was passiert, wenn es geht***

Die Erektion! Was für ein Wunderding! Von außen sieht es simpel aus, er richtet sich halt auf und wird größer und ganz fest. So what? So ein Wunder scheint das nicht zu sein.

Was so einfach aussieht - stehender Schwanz -, ist technisch extrem kompliziert. Keine Details jetzt hier, das können andere besser erklären.

Nur ein paar wichtige Daten für die Frauen und die Männer, die im Biologieunterricht geschlafen haben:



Bei der Erektion sind Hormone, Nerven und Enzyme im Spiel. Das ist komplex und das Gehirn spielt eine tragende Rolle, auch wenn manche Frau das nicht glauben mag.

Wichtig für das Verständnis ist, dass in den Schwellkörpern des männlichen Genitals Blut gestaut wird oder werden soll, wenn es so weit ist. Dieser Blutstau versteift an passenden Stellen, und richtet den Schwanz auf. Schwellkörper heißen die schwellenden Teile passenderweise.

Und jetzt kommt der entscheidende Part: Das Blut wird gestaut, wenn sich bestimmte Blutgefäße **eentspannen. Entspannen!** Nicht anspannen! Ganz, ganz wichtig!

Man kann da nicht drücken innerlich und dann wird das schon. So geht das nicht! Das Gegenteil ist gefragt und damit sind wir im Zentrum des Problems.



Jeder kennt das Beispiel: Denke nicht an einen rosa Elefanten und dann denkst du an einen rosa Elefanten. Das geht nicht anders, ist immanent. Was bei rosa Elefanten noch lustig ist, ist es in diesem Fall nicht. Du kannst dich ja mal zur Entspannung zwingen, und zwar pronto und sofort. Na los mach mal, viel Spaß dabei, das geht nämlich nicht.

Die männliche Erektion entzieht sich vollständig und gänzlich dem eigenen Willen. Nur damit das ein für alle Mal geklärt ist: Mit Wollen geht es nicht.

Jahrtausendlang hat man sich damit beschäftigt. Wahrscheinlich war die Frage, „Wie bekomme ich ihn zum Stehen“ eines der Tophemen an den Lagerfeuern im Neolithikum, denn sie hatten Millionen Abende nicht viel zu tun. Es war stockdunkel fünfzig Prozent des Tages im Schnitt. Fazit der generationsübergreifenden Lagerfeuer-Expertise: Du kannst mit Wollen deinen Schwanz nicht aufstellen.

Wohl aber gibt es Strategien, die Erektion zu verlängern, zu begünstigen oder den Boden zu bereiten. Besonders die Ideen des Fernen Ostens - namentlich Indien - Tantra - haben da einige Pfeile im Köcher, aber, willentlich geht es nicht. Erektion ist keine Frage des Wollens.



Und auch nicht der Lust. Auch die Lust steuert nicht eins zu eins die Erektion. Jeder Mann weiß das, aber hier noch einmal für die Zaungäste aller Erektion, die Frauen:

Mit Lust und Schwanz verhält es sich in etwa, wie mit Herrchen und seinem Hund. Die sind verbunden, halten über eine Leine Kontakt, aber das bedeutet noch lange nicht, dass sie immer gemeinsam sind, stehen oder in die gleiche Richtung wollen. Nur immer wieder pfeift der eine den anderen zurück. Wenn es dumm läuft, wird es ein Zerren und Ziehen, wobei immer der Hund gewinnt, und der Hund ist die Erektion.

Das ist der Unterschied zwischen Beispiel und Fall, denn die Erektion hat das letzte Wort. Der Hund bestimmt den Verlauf des Gassgangs.

Und es ist verschieden! Bei einigen Hundehaltern kommt der Hund immer gerne mit, läuft vielleicht einmal ein wenig voraus und kommt artig, wenn man ihn ruft.

Bei anderen neigt der Hund zur Wilderei oder ist ne faule Sau und bewegt sich kein Stück, egal wie viel Lust oder Ansage ist. Ein prominentes Beispiel ist die Morgenlatte. Die oft gesehene Erektion am frühen Morgen hat mit Lust nicht viel zu tun. Kann aber! Kann sogar sein, dass es die Lust induziert, denn ist der

Hund groß genug, ist er es, der Herrchen Lust über die Wiese zieht.

Also bitte, an dieser Stelle im Guten eine Botschaft an die Frauen: Denkt bitte nicht, wenn der Schwanz des Mannes nicht steht, er fände euch nicht gut. Oder geil. Oder heiß.

Denkt auch nicht das Gegenteil. Wenn er steht, ist es ein Indiz, aber kein Beweis. Aber umgekehrt ist es nicht einmal Indiz. Vielleicht versteht ihr den Zusammenhang am Ende des Buches. Erektion und wann und Lust ist ein extrem komplizierter Zusammenhang. Stochastisch nennt man das.

Als ob die Lage nicht schon kompliziert genug sei, noch ein Wort zur Lust obendrauf. Lust ist nicht ein isolierter Begriff, so eine eindeutige Sache mit Pegel und Wasserstand und klarer Struktur und immer gleich. Nach jahrelanger Feldforschung mit zahllosen Frauen, Gesprächen mit Männern an der Swingerclubmattenkante und herumblättern in Fachbüchern kann ich berichten: Lust changiert. Sie hat ganz viele Facetten, auch beim Mann.

Entgegen bössartiger Gerüchte sind Männer sehr wohl fühlende Wesen mit feinen Sinnen und Antennen. Zumindest können sie es sein. Es gibt ein wahres Spektrum an Lüsten – gemeint sind sexuelle Lüste – und das Gro ist unbewusst. Der größte Teil der Lüste spielt sich ab im unbewussten oder teilbewussten Raum, treibt dort herum und feuert an und zerrt auch gelegentlich in verschiedene Richtungen. Was man dann als Ergebnis an der Oberfläche sieht oder fühlt, ist nur ein kleiner Abklatsch dessen, was wirklich an Lust und Wollen und Eros passiert.

Wagt den Gedanken, dass all diese Ebenen bei der Erektion schieben und mitbestimmen wollen, da bekommt ihr ein Bild, warum so oft nicht klappt, was eigentlich doch klappen soll.

# ***Ursachen der Impotenz- zwei ungleiche Brüder***

Du liest dieses Buch, da du impotent werden willst oder dich im impotent-sein steigern willst. Da sollte man auch wissen, was die Ursachen sind, so ganz allgemein.

Es gibt zwei vollkommen unterschiedliche Seiten, von denen man sein Ziel Impotenz erreichen kann. Nennen wir sie Brüder. Der eine Bruder ist die organische Impotenz, das ist körperlich, da ist etwas defekt. Da bekommt man eine Diagnose, vielleicht sogar ein Foto als Ultraschallbild gereicht.

Der andere Bruder ist die Psychologie, die Psyche spielt ja kräftig mit. Ohne Psyche ist alles nichts. Die Psyche ist Richter, Ankläger, Verteidiger und Angeklagter zugleich in Sachen Impotenz. Und Opfer sowieso.

Das ganz große Orchester ist, wenn beide Brüder zusammenspielen, wenn Psyche und organische Anlage zur erektilen Dysfunktion - so nennt man Impotenz in der Medizin - zusammenspielen und sich aufschaukeln und verstärken, wenn es gut läuft eine wahre Oper spielen.

Fangen wir an mit dem Organischen:

## **Organische Impotenz**

Bei der organischen Impotenz ist klar, da ist etwas kaputt. Irgendein Organ oder eine Komponente des komplizierten Systems Lust-Schwanz, versagt den Dienst. Die Erektion wird nicht erzeugt, oder nur zum Teil. Da ist ein technisches Problem. Da kommt vieles in Frage, von zerstörten Blutgefäßen, Nerven die nicht mehr leiten oder, oder, oder. Je komplizierter ein System, desto störanfälliger ist es und leider gilt das auch hier. Das System Genital-Erektion ist kompliziert.

Der Betroffene gerät völlig unverschuldet dort hinein. Im Prinzip ist er krank oder hat so etwas wie ein steifes Bein. Es sei denn, er begünstigt das Problem durch exzessiven Alkohol, Tabak oder anderen Genuss. Dann kann er etwas dafür. Übergewicht ist ein Faktor. Mangelnde Fitness auch. Wenn du schon beim Einstieg ins Bett ins Schwitzen gerätst, und zwar aus Anstrengung, dann wird das nichts. Da hat der Schwanz dann einfach mal Recht mit seiner Verweigerung. Das ist dann ein Tritt in den Arsch, den du tunlichst ignorieren solltest, verfolgst du das Projekt Impotenz.

Rauche viel und trinke stetig. Sorge für hohen Blutdruck. Bewegung ist ganz schlecht, denn es fördert die Durchblutung. Viel Fett im Essen lohnt sich. Nehme reichlich und baue auf, besonders um Bauch und in der Aorta. Kurzum: lebe ungesund, dann steht er auch nicht mehr. Das passt ganz gut, denn bei ungesundem Lebenswandel lebst du nicht so lange und sei froh, denn ohne Potenz ist das Leben nur halb so schön.

Ich behaupte an dieser Stelle: Viele - um Gottes willen nicht alle - aber viele sind träge, unfit, übergewichtig und induzieren Herz-Kreislauf-Probleme damit sie impotent sind. Das klingt unverschämt, dreist und verschroben. Ich komme noch darauf zurück, wie sehr das Unterbewusstsein den Menschen in genau die Richtung schiebt, in den es ihn haben will. Hier in die Impotenz, genauer die fehlende Männlichkeit. Ein wenig Geduld, ich bin noch am Anfang.

---

**Tipp**

Und hier schon der erste Tipp: Drogen. Ich will und darf hier keine Empfehlungen geben, aber höre dich einfach einmal um.

Dein Dealer kennt sich aus. Drogen sind der Turbo unter den Boostern, sie tun der Impotenz einfach total gut. Warum nicht mit Chemie zur Impotenz? Dieser Weg ist breitgetreten, weil erprobt.

---

Es gibt eine ganze Hand voll Komponenten, die organisch günstig oder ungünstig sind für die Potenz, je nach Sicht.

Aber eben auch echte, tragische Erkrankungen. Bei über der Hälfte der betroffenen Männer hat die Impotenz angeblich organische Gründe. Ich glaube das nicht. Ich bezweifle das stark und ich bin nicht allein. Es mag sein, dass über die Hälfte der Männer, die sich behandeln lassen, organische Gründe haben, aber das ist nicht repräsentativ. Never! Die Dunkelziffer bei Impotenz dürfte riesig sein und die Verteilung schief.<sup>3</sup>

Dazu kommen noch andere Faktoren. Die Übergänge sind fließend. Wann ist man impotent? Nur wenn man es als Problem empfindet und hat man kein sexuelles Gegenüber, fällt es gar nicht auf, steht er beim Onanieren.

Woher soll man wissen, wie es mit der Frau laufen würde, wenn die Hand der einzige Sexualpartner ist? Vielleicht weicht man jeder Muschi zum Erproben aus, weil man ahnt, dass es nicht klappt? Da fallen mir spontan Kandidaten ein, namentlich.



Aus persönlichen Gesprächen weiß ich, dass die Betroffenen auch ohne Arztbesuch ahnen, woran es liegt bei ihnen. Sie vermuten: Der Urologe ist der falsche Arzt. Die Ursache liegt oben im Kopf, nicht unten im Genital und sie haben recht.