

FRANK SOMMER

WARUM FRAUEN
PORNOS MÖGEN UND
MÄNNER EINEN
G-PUNKT HABEN.

296 WAHRHEITEN ÜBER SEX

südwest^o
EBOOKS



südwest

Prof. Dr. med. Frank Sommer

Warum Frauen
Pornos mögen
und Männer einen
G-Punkt haben

296 Wahrheiten über Sex

Inhaltsverzeichnis

Männerfragen

In Sachen Penis

- Ist mein Penis groß genug?
- Hodendaten
- Große Hände, größer...?
- Können Männer mit Glatze öfter?
- Haben Männer verschiedener Rassen tatsächlich unterschiedlich große Geschlechtsorgane?
- Welche Penisform ist die beste?
- Gerade oder gebogen - wie mögen „ihn“ die Frauen am liebsten?
- Ich möchte meinen Penis verlängern. Aber wie?
- Kann man einem kleinen Penis vorbeugen?
- Kann man den Penis auch langmassieren?
- Ist ein langer Penis besser als ein kurzer?
- Warum misst ein Penis selten 30 cm?
- Ich möchte die steile Erektion aus meiner Jugendzeit noch einmal erreichen. Was ...
- Warum ist die Erektion des Penis nicht immer gleich stark?
- Warum schrumpft der Penis, wenn man ihn in kaltes Wasser taucht?
- Warum wachen Männer morgens mit einer Erektion auf?
- Was macht die Penisspitze so sensibel?
- Kann die Erektion Unterschiede in der Penisgröße wettmachen?
- Sind große Penisse zeugungsfähiger?
- Ist ein kleiner Penis peinlich?

Wird der Penis im Alter kleiner?
Gibt es Penistransplantationen?
Stimmt es, dass man einen Penis im Labor
„züchten“ kann?

Macht Sex mit einem gepiercten Penis mehr Spaß?
Warum müssen ältere Männer öfter urinieren?
Warum ist es schwierig, unter Beobachtung zu
urinieren?

Wie oft urinieren pro Tag ist normal?
Beim Urinieren brennt's! Was ist der Grund?

Beschneidung

Warum lassen sich Männer die Vorhaut entfernen?
Wann muss man die Vorhaut entfernen?
Welche Vor- und Nachteile hat die Beschneidung?
Was passiert nach einer Beschneidung?
Hilft eine frühe Beschneidung, eine spätere
Krebserkrankung zu verhindern?
Kann durch eine Beschneidung Harnwegsinfektionen
vorgebeugt werden?
Überträgt ein Beschnittener weniger Sexuallykrankheiten
und Aids?
Wie heißt das kleine Bändchen, das die Vorhaut mit der
Eichel verbindet?
Haben Beschnittene besseren Sex?
Zurück zur Vorhaut, geht das?
Stimmt es, dass man Vorhaut züchten kann?

Potenz

Schadet Rauchen der Potenz?
Macht Radfahren impotent?
Führt Motorradfahren wirklich zu Erektionsstörungen?
Steigert mehr Sex die Potenz?

Samen

Wozu braucht man Samen?
Ist Sperma nahrhaft, oder macht es dick?
Wie weit kann man ejakulieren?
Wie kann man das „Weiter-Schießen“ trainieren?

Wie viel Sperma produziert ein Mann?
Kann man die Spermamenge steigern?
Wie kann ich mein Sperma selbst untersuchen?
Welche Eigenschaften hat „gutes“ Sperma?
Wie sieht ein normales Spermaprofil aus?
Kann man Spermiendefekte beheben?
Welche Männer haben besonders viele und gute Spermien?
Wird mein Sperma durch Enthaltbarkeit besser?
Kann man Spermiendefekte auch erben?
Macht Kaffee die Spermien schneller?
Gibt es Spermienkiller?
Stimmt es, dass Austern die Menge und Qualität der Spermien verbessern können?
Kann man den Geschmack von Sperma verändern?
Kann man auf Sperma allergisch reagieren?
Kann ich das Geschlecht des Kindes bei der Zeugung beeinflussen?
Kommen Männer mit guten Spermien bei Frauen besser an?
Können auch sterilisierte Männer ejakulieren?
Kann ich eine Sterilisation rückgängig machen?
Kann einem der Samen ausgehen?
Gut zu wissen!

Mann & Sex

Wie viel Zeit verbringen Männer mit Sex?
Wie schnell erreichen Männer eine Erektion?
Wie viele Männer nehmen potenzsteigernde Mittel?
Was sind Penisprothesen?
Macht Pfefferminz den Oralsex besser?
Gibt es einen Orgasmus ohne Ejakulation?
Haben auch Männer einen G-Punkt?
Wann kommt die Pille für den Mann?
Können durch Analsex die Schließmuskeln ausleiern?
Ist Sex im Freien gefährlich?

Was kann ich tun, wenn ich beim Überstreifen des Kondoms die Erektion verliere?

Gibt es eine besonders empfehlenswerte Technik für die Selbstbefriedigung?

Wie verändert sich der Sex im Alter?

Sexualstörungen

Muss ein Mann immer können?

Was ist die häufigste sexuelle Störung beim Mann?

Wann kommt man zu früh?

Was kann ich gegen vorzeitige Ejakulation tun?

Welche organischen Störungen können sich hinter einem vorzeitigen Samenerguss verbergen?

Kann man sich wirklich den Penis brechen?

Gibt es Dauererektionen? Was ist dann zu tun?

Wann spricht man von erektiler Dysfunktion?

Wie häufig sind Erektionsstörungen?

Woran erkennt man Erektionsstörungen?

Wann sind Potenzstörungen psychisch und wann organisch bedingt?

Welches sind die häufigsten organischen Störungen, die Potenzstörungen verursachen?

Gefährdet Blutzucker das Sexualleben?

Wie kann ich der Zuckerkrankheit vorbeugen?

Bergen Potenzstörungen ein erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall ...

Wie erfahre ich, ob meine Gefäßwände gesund sind?

Kann man darauf hoffen, dass durch die Behandlung der Potenzstörung auch die ...

Welche Therapien helfen, das Risiko eines Schlaganfalls zu mindern?

Was kann ich tun, um einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt vorzubeugen?

Kann Sex auch gefährlich für das Herz sein?

Droht bei Prostatakrebs Impotenz?

Schützt häufiges Ejakulieren vor Prostatakrebs?

Woran erkennt man Peniskrebs?

Wie kann ich Peniskrebs vorbeugen?
Wie hoch ist mein Risiko, an Hodenkrebs zu erkranken?
Machen Krampfadern unfruchtbar?
Was ist eigentlich ein eingegrabener Penis?
Was ist eigentlich Gynäkomastie?
Kommen Männer auch in die Wechseljahre?
Können Männer auch Brustkrebs bekommen?

Potenzhilfen

Welche Hilfen gibt es bei erektiler Dysfunktion?
Wie funktionieren medikamentöse Potenzhilfen im Körper?
Wirken potenzsteigernde Mittel aphrodisierend?
Sind alle Sexpillen gleich gut verträglich?
Wie unterscheiden sich Levitra® & Co.?
Ist die Einnahme von potenzsteigernden Mitteln wie Levitra®, Viagra® und ...
Wann darf man potenzsteigernde Mittel wie Levitra®, Viagra® und Cialis® nicht einnehmen?
Machen potenzsteigernde Mittel wie Levitra®, Viagra® und Cialis® abhängig?
Kann man Erektionsstörungen auch durch eine Testosterontherapie beheben?
Welche medikamentöse Potenzhilfe kann ich nehmen, wenn ich Nitrospray benutze?
Sind Vakuumpumpen eine Alternative zu potenzsteigernden Medikamenten?
Wie wende ich die Vakuumpumpe an?
Was ist eine Schwellkörperautoinjektion (SKAT)?

Verhütung und Fruchtbarkeit des Mannes

Ist die Vasektomie eine einfache, effektive und kostengünstige Methode der Verhütung?
Was ist eine Mikrochirurgische Refertilisierung?
Samenleiter durchtrennt und erneuter Kinderwunsch.
Kann ich noch mal ...
Kann ich mich nach einer erfolglosen Refertilisierungsoperation erneut ...

Welche Arten der künstlichen Befruchtung gibt es?

Zum Schluss: Fragen zur Männergesundheit

Können Männer etwas von Frauen in Bezug auf ihre Gesundheit lernen?

Erektionsstörungen – ein Riesenthema in der Männergesundheit?

Wie wichtig ist Bewegung für die männliche Vitalität?

Kann man Impotenz vorbeugen?

Wie kann ein solches körperliches Training zur Prävention der Impotenz aussehen?

Wie kann ein solches Training zur Prävention der Impotenz OHNE Sport aussehen?

Frauen fragen – Prof. Sommer antwortet

Frau & Sex

Macht Sex Frauen schön?

Haben blonde Frauen mehr Spaß am Sex?

Sind Internatsmädchen leidenschaftlicher als andere?

Wie viele Frauen haben einen Vibrator?

Kann man nach einem Vibrator süchtig werden?

Lust

Können sich Frauen ein Leben ohne Sex vorstellen?

Haben Frauen auch Spaß am Sex, wenn sie nicht verliebt sind?

Was macht Frauen Lust auf Sex?

Was ist die Klimax?

Mögen Frauen Pornos als „Anheizer“?

Wann spricht man von Frigidität?

Sind Lustschwankungen normal?

Wie kann ich meine Lust auf Sex steigern?

Welches sind die häufigsten Lustkiller?

Lustzentren

Wie sieht die Scheide eigentlich von innen aus?

Finden Frauen ihr Geschlechtsorgan „schön“?
Gibt es „enge“ und „weite“ Vaginas?
Wie kann ich „enger“ werden?
Stimmt es, dass die Vagina im Alter schlaff wird?
Verändert sich die Vagina nach der Geburt eines Kindes?
Kann ich den Geruch und Geschmack meiner Vagina verändern?

Ist die Klitoris bei allen Frauen gleich groß?

Verändern sich die Genitalien im Alter?

Was sind eigentlich die Döderlein-Stäbchen?

Was ist das „Hymen“?

Sind Brust und Busen dasselbe?

Haben Frauen mit großen Brüsten mehr Appetit auf Sex?

Produziert eine größere Brust mehr Milch?

Leiern ohne BH die Brüste aus?

Höhepunkte

Werden Frauen auch „steif“?

Was genau passiert beim weiblichen Orgasmus?

Warum haben manche Frauen ein Problem, feucht zu werden?

Warum fühle ich mich beim Orgasmus „high“?

Erleben alle Frauen den Orgasmus gleich intensiv?

Können alle Frauen einen Orgasmus erleben?

Wie kommen die meisten Frauen zum Orgasmus?

Gibt es auch Frauen, die niemals einen Orgasmus haben?

Welche Position stimuliert die Klitoris am besten?

Habe ich nur „guten Sex“, wenn ich einen Orgasmus erlebe?

Haben alle Frauen einen G-Punkt?

Gibt es eigentlich auch einen U-Punkt?

Können alle Frauen durch Stimulation des G-Punkts einen Orgasmus erleben?

Ist der vaginale Orgasmus besser als der kitorale?

Können Frauen auch ejakulieren?

Saugt die Gebärmutter während des Orgasmus Spermien ein?

Warum ist es für Frauen schwerer zu kommen?

Wie stimulieren Frauen ihre Klitoris am besten?

Was ist ein multipler Orgasmus?

Wie kommen Frauen am besten zum Höhepunkt?

Kann ich auch durch Analsex einen Orgasmus bekommen?

Wenn ich Sex hatte, spüre ich das noch eine halbe Stunde später. Wieso?

Ich habe gehört, dass ältere Frauen eher einen Orgasmus erleben als jüngere. ...

Kann sich die Erregungs- und Orgasmusfähigkeit im Alter verändern?

Stimmt es, dass homosexuelle

Verhütung

Kann man mit Coladuschen eine Schwangerschaft verhüten?

Wie verhüten die meisten Frauen?

Was bedeutet der Pearl Index in der Verhütung?

Schwanger trotz Pille, geht das?

Macht die Pille dick?

Bin ich vom ersten Tag an geschützt, wenn ich die Pille nehme?

Ist die Pille luststeigernd?

Kann ich die Pille auch ohne Rezept bekommen?

Bekomme ich von der Pille Pickel oder fettige Haare?

Kann die Pille Pigmentflecke verursachen?

Können Kopfschmerzen von der Pille kommen?

Bin ich bei Erbrechen oder Durchfall noch geschützt?

Rauchen und Hormone - ist das wirklich so schlimm?

Was soll ich vor Operationen tun?

Erhöht die Pille das Krebsrisiko?

Macht die Pille unfruchtbar?

Wann ist es Zeit für eine Pillenpause?

Ist der Babycomputer genauso sicher wie die Pille?

Wie sicher ist es, nach Temperaturmessung zu verhüten?

Sind Scheidenzäpfchen schädlich?

Ich fühle beim Sex mit Kondom kaum etwas. Gibt es andere mechanische Verhütungshilfen?

Gibt es innovative Verhütungsmethoden?

Was ist ein Femidom?

Muss ich verhüten, wenn ich stille?

Was leistet die Unfall-Pille?

Schwangerschaft

Kann ich mit 45 noch schwanger werden?

Kann man während der Periode schwanger werden?

Kann man auf einem öffentlichen Toilettensitz schwanger werden?

Kann ich von Oralsex auch schwanger werden?

Wechseljahre

Pferdeöstrogen soll ein Wundermittel gegen Wechseljahresbeschwerden sein. ...

Kann ich Östrogencreme auch als Gleitmittel benutzen?

Was hilft am besten gegen die sexuelle Unlust in den Wechseljahren?

Pille, Pflaster oder Creme, in welcher Form wirken Hormone am besten?

Welche Wirkstoffe bietet die Natur, um Beschwerden im Klimakterium zu lindern?

Hilft Akupunktur gegen Wechseljahresbeschwerden?

Können Sie mir natürliche Anti-Aging-Tipps geben?

Last statt Lust

Was kann ich gegen PMS tun?

Ich habe Schmerzen beim Sex, was kann der Grund sein?

Wie erkenne ich eine Scheideninfektion?

Vaginalpilz – peinlich oder die normalste Sache der Welt?

Holt man sich einen Vaginalpilz durch Geschlechtsverkehr oder Untreue?

Kann auch mangelnde Hygiene die Ursache für einen Scheidenpilz sein?

Gibt es eigentlich auch „Weibliche Sexuelle Dysfunktion“?

Kommt demnächst auch Viagra® für Frauen?

Ich habe von einer neuen Lustdroge namens DHEA gehört. Was verbirgt sich dahinter?

Wann spricht man von Zyklusstörungen?

Was können die Gründe für die ausbleibende Regel sein?

Wie kommt es zu besonders starken Blutungen?

Was kann ich selbst für die Gesundheit meiner Brust tun?

Kleine Sexstatistik

Wie oft tun es die Deutschen?

Sind die Deutschen Sexweltmeister?

Wie lange brauchen Männer und Frauen bis zum Orgasmus?

Wie lange dauert der Orgasmus beim Mann und bei der Frau?

Sex Talk: Paare fragen - Prof. Sommer antwortet

Woher kommt eigentlich das Wort Sex?

Hält Sex schlank?

Welches sind die ungewöhnlichsten Orte, wo sexuelle Begegnungen stattfinden?

Wie sieht der Penis in der Vagina aus?

Haben „dumme“ Menschen besseren Sex?

Welche Stellung ist die beliebteste?

Wie vermitteln sich Partner, was sie beim Sex mögen?

Sind die Deutschen glücklich mit ihrem Sexleben?

Ist Sex der „Kitt“ in Partnerschaften?

Können Menschen im Rollstuhl noch Sex haben?

Kann man sexsüchtig werden?

Wie erkenne ich, ob ich sexsüchtig bin?

Ist Selbstbefriedigung unnormal?

Wovon träumen Männer und Frauen bei der Selbstbefriedigung?

Was ist eigentlich Safer Sex?
Wie geht eigentlich „griechisch“?
Ist Analverkehr gesundheitsgefährdend?
Kamasutra - was ist das?
Was ist ein Fetisch?
Kann man nur durch Berührung der erogenen Zonen zum Orgasmus kommen?
Haben Pornos einen schlechten Einfluss auf den Sex?
Sind Küsse Sexbeschleuniger?
Kann man einen erotischen Kuss lernen?
Gibt es einen Sex-Knigge?
Wieso nennt man Oralsex eigentlich auch Blasen?
Gehört Stöhnen zum Orgasmus dazu?
Ist der gemeinsame Orgasmus das höchste der Gefühle?
Was wollen Mann und Frau nach dem Sex?
Können zu viel Vertrautheit und Harmonie in einer Beziehung die Lust verringern?
Wie kann man die Libido einer Beziehung reanimieren?
Sind viele Sexvariationen wichtig für ein gutes Liebesleben?
Machen heiße Sprüche den Sex besser?
Welche Sexspielzeuge bringen den höchsten Lustgewinn?
Bereichert Sex mit einer Prostituierten den Horizont?
Gibt's tatsächlich so etwas wie die „richtige Chemie“ zwischen zwei Menschen?
Stehen alle Männer auf Frauenpos?
Gibt's für Frauen einen Mr. Perfect?
Macht Liebe blind?
Kann Lustlosigkeit auch psychische Gründe haben?
Was sind Sexualphobien?
Hat Sex etwas mit Aggression zu tun?
Was ist eigentlich pervers?
Wie entstehen sexuelle Vorlieben?
Stimmt es, dass im Alter die Lust auf Sex verschwindet?
Kann man in jedem Alter Sex haben?

Bereichern erotische Spiele den Sex?
Ist Sex eigentlich auch ein Kommunikationsmittel?
Hat sich die Einstellung zum Sex in den letzten Jahren verändert?

Wann entscheidet sich eigentlich das Geschlecht des Kindes?

Was leitet im Körper die Pubertät ein?
Ist Selbstbefriedigung auch bei Jungen und Mädchen normal?

Wieso gibt es überhaupt einen Orgasmus bei Menschen und Tieren?

Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Hochzeitsnachtimpotenz“?

Können sexuell übertragbare Krankheiten unfruchtbar machen?

Wie kann ich verhindern, dass das Kondom beim Sex platzt?

Warum wollen viele Paare keinen Sex mit Kondom?
Ist Homosexualität unnatürlich?

Sexuelle Störungen durch Medikamente

Impressum

Copyright

Männerfragen



In Sachen Penis

Ist mein Penis groß genug?

Hier zählen nur nackte Zahlen. Dann auf! Schauen Sie doch mal, wie Sie abschneiden. Hier kommen die wichtigsten Daten rund um des Mannes bestes Stück:

Penisdaten (weiße Europäer)

Durchschnittslänge (schlaff): 7,3 cm

Durchschnittslänge (erigiert): 15,4 cm

Durchschnittslänge (erigiert), Kinsey-Studie, USA: 16,0 cm

Eine neuere Studie des nordrhein-westfälischen Landesverbandes von Pro Familia dagegen ergab eine durchschnittliche Länge von 14,48 cm im erigierten Zustand.

- Mittlerer Umfang (schlaff): 7,6 cm
- Mittlerer Umfang (erigiert): 11,1 cm
- Mittlerer Durchmesser (schlaff): 31 mm
- Mittlerer Durchmesser (erigiert): 41 mm
- Mittlere Länge der Eichel: 39,5 mm
- Größenverhältnis schlaff/erigiert: 1:2,2
- Fläche der Vorhaut: ca. 75 cm²
- Mittleres Volumen (schlaff): 65 cm³
- Mittleres Volumen (erigiert): 213 cm³
- Innendruck in den Schwellkörpern (erigiert): bis zu 200 mm/Hg (größer als der Blutdruck!)

- Längste medizinisch registrierte Erektion: 34,3 cm
- Längster Penis: 48,3 cm (Long Don John)
- Anzahl der Erektionen im Schlaf: bis zu sechs
- Dauer einer nächtlichen Erektion: 20 bis 50 Minuten
- Maximale Gesamtdauer der Nachterektion: bis zu vier Stunden
- Zahl der Männer auf der Welt, die eine Penislänge von mehr als 30 Zentimeter im erigierten Zustand aufweisen: schätzungsweise 5.000.

Hodendaten

Gewicht: je 20 bis 35 g (rechts ca. fünf Prozent mehr als links)

Länge: 3,5 bis 5 cm

Temperatur: 33 bis 35 Grad Celsius

Aufhängung: links in 85 Prozent der Fälle tiefer als rechts.

Große Hände, größer...?

Das wäre ein herrlich leichter Vergleich! Aber nichts davon ist wahr: Verschiedene Studien haben gezeigt, dass weder die Größe der Hände noch die der Füße in einem Zusammenhang mit der Penisgröße steht. Und auch Männer mit einer großen Nase können diese Theorie nicht einmal als kleinen Trost für sich in Anspruch nehmen.



Können Männer mit Glatze öfter?

Gerne würde ich die glatzköpfigen Geschlechtsgenossen jetzt aufbauen und antworten: „Ja, sie sind potenter.“Aber leider: Das stimmt nicht. Richtig ist aber, dass glatzköpfige

Männer in der Regel einen hohen Testosteronwert haben (das Königshormon des Mannes). Dieser allein führt allerdings noch nicht zum Haarverlust. Schließlich gibt es auch Männer, die trotz hoher Testosteronwerte einen fülligen Schopf haben. Den Ausschlag für den Haarverlust gibt ein bestimmtes „Glatzen-Gen“, das meist schon in jungen Jahren zum Haarverlust führt.



**Haben Männer verschiedener Rassen
tatsächlich unterschiedlich große
Geschlechtsorgane?**

Wahrheitsgehalt 100 Prozent. Anthroposophische Studien aus den vergangenen 100 Jahren haben eindeutig gezeigt, dass die durchschnittliche Penisgröße im Fernen Osten, also beispielsweise in Korea, Japan und China, geringer ist als die in Westeuropa oder Nordamerika. Sie ergaben auch, dass afrikanische Männer im Durchschnitt einen größeren Penis haben als die Ostasiaten und Westeuropäer. Aber natürlich gibt es weiße Männer, die größere Penisse haben als mancher Afrikaner; ebenso gibt es viele Afrikaner, deren Penisse kleiner sind als die manches Ostasiaten. Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 1998 bestätigte die Richtigkeit der anthroposophischen Ergebnisse. Bei der WHO-Studie wurden die Penisse in vier Kategorien unterteilt:

1. Kategorie

Penisse, die im erigierten Zustand 10 - 12,5 cm messen, haben

- 0 % der Afrikaner
- 3 % der Weißen
- 27 % der Asiaten

2. Kategorie

Penisse, die im erigierten Zustand 12,6 - 15 cm messen, haben

- 15 % der Afrikaner
- 27 % der Weißen
- 51 % der Asiaten

3. Kategorie

Penisse, die im erigierten Zustand 15,1 - 17,5 cm messen, haben

- 59 % der Afrikaner
- 53 % der Weißen
- 17 % der Asiaten

4. Kategorie

Penisse, die im erigierten Zustand 17,6 - 20 cm messen, haben

- 21 % der Afrikaner
- 15 % der Weißen
- 2 % der Asiaten



Fazit: Es gibt ethnische Unterschiede in der Penislänge!

Ebenso konnte die WHO-Studie belegen, dass die Penislänge auch innerhalb einer ethnischen Gruppe extrem schwankt. Und zwar fast ebenso stark wie zwischen den einzelnen Rassen selbst.

Welche Penisform ist die beste?

Na ja, die beste gibt es eigentlich nicht. Es gibt aber z. B. eine besonders schöne Penisform: die zylindrische. Dieser Penis ist im erigierten Umfang von der Eichel bis zum Ansatz ungefähr gleich groß. Und in diesem Fall ist Schönheit auch gar nicht so selten: Etwa ein Drittel der Männer ist mit einem solchen Exemplar ausgestattet. Die meisten Männer allerdings haben einen sogenannten „Flakonpenis“. Bei ihm ist die Eichel dicker als der Schaft. Die übrigen Kollegen verfügen über das genaue Gegenteil: einen Penis in Kegelform. Hier ist die Basis der Peniswurzel dicker als die Partie unterhalb der Eichel.



Gerade oder gebogen - wie mögen „ihn“ die Frauen am liebsten?

Ich kann Ihnen so viel sagen: Jeder zweite Mann hat einen geraden Penis; die anderen 50 Prozent haben je zur Hälfte einen nach links bzw. einen nach rechts geneigten Penis. Aber welche Form die Damenwelt bevorzugt, kann ich nicht beantworten, denn hierbei handelt es sich um höchst individuelle Vorlieben.

Ich möchte meinen Penis verlängern. Aber wie?

Da möchte ich Ihnen von einem Penis-Stretcher erzählen, den Professor Dr. Giovanni M. Colpi und seine Kollegen von der Abteilung für Andrologie an der Uniklinik Mailand auf seine Tauglichkeit hin getestet haben. Er brachte seinen Verwendern 1,8 bis 3,1 cm mehr Penislänge (im schlaffen Zustand)! Na, motiviert? Dann möchte ich Ihnen jetzt sagen, was Sie dafür tun müssen: nämlich täglich mindestens sechs Stunden, und zwar über vier Monate lang, eine Spannvorrichtung an den Penis anlegen. Autsch! Der Nachteil: Durch dieses „Folterinstrument“ werden die inneren Strukturen des Penis langfristig so sehr auseinander gezogen, dass man(n) Erektionsstörungen bekommt.



Fazit: Langer Penis - aber NO POWER! Wollen Sie das wirklich?

Kann man einem kleinen Penis vorbeugen?

Wenn Sie - während Sie dies hier lesen - noch nicht mehr als 15 Lenze zählen, können Sie hoffen. Denn heranwachsenden Männern - insbesondere denen in der Pubertät - kann mit einer Hormonkur zum Peniswachstum verholfen werden. Und zwar mit Hilfe des Hormons „humanes Choriongonadotropin“ (eigentlich ein Schwangerschaftshormon). Nach dem 15. Lebensjahr bleibt die Behandlung dagegen wirkungslos.

Kann man den Penis auch langmassieren?

Aus meiner Praxiserfahrung kann ich hierzu nichts berichten. Es gibt auch keine wissenschaftliche Studie, die das bezeugt hätte! Aber es gibt eine Massagemethode der sudanesischen Araber („jelq“), die von sich reden machte. Die geht so: Sie nehmen Ihren Penis zwischen Daumen und Zeigefinger und massieren ihn mit Melkbewegungen jeden Tag eine halbe Stunde von der Wurzel bis zur Spitze. Lassen Sie es aber nicht bis zur Ejakulation kommen, sondern hören Sie kurz vorher auf und warten Sie, bis sich die Erregung legt. Dann machen Sie wie gehabt weiter. Ich sag's Ihnen aber gleich: Wenn Sie nicht so viel Zeit und Geduld haben wie die Männer aus dem Morgenland, sind Ihre Aussichten auf Erfolg nicht die besten. Die Massagemethode zeigt nämlich erst nach frühestens einem Jahr Erfolg. Wenn überhaupt!

Ist ein langer Penis besser als ein kurzer?

Auf keinen Fall. Ein langer Penis ist nämlich oft instabil (es ist schwer möglich, genügend Druck aufzubauen, um die Vagina zu penetrieren). Untersuchungen haben gezeigt, dass kürzere, breite Penisse die stabilsten sind. Und mit denen kann man auch die schnellsten Erektionen bekommen.

Warum misst ein Penis selten 30 cm?

Wissenschaftlich kann ich darauf sicher nicht befriedigend antworten. Wie wäre es hiermit: Wenn der Penis nicht mehr in eine Vagina passt, ist er vielleicht völlig nutzlos!? Klar, zum „Wasserlösen“ wäre er noch zu gebrauchen...

Ich möchte die steile Erektion aus meiner Jugendzeit noch einmal erreichen. Was kann ich tun?

Mit diesem Wunsch befinden Sie sich in bester Gesellschaft. Aber ich sage es Ihnen gleich: Die Sache ist wenig aussichtsreich. Es ist nämlich so: Mit zunehmenden Jahren verliert der Penis bei der Erektion an Neigung. Folgendes: Wenn Sie um die 30 Jahre alt sind, ist es normal, dass Sie eine Steigung von 20 Grad über der Horizontalen erzeugen können. Wenn Sie 40 bis 50 Jahre alt sind, kann es gut sein, dass es Ihr Penis nur noch bis in die Horizontale schafft. Deutlich abwärts geht's dann um die 70. Ihr Geschlecht kann im erigierten Zustand dann schon ein Gefälle von 25 Grad aufweisen. An dieser Stelle möchte ich Sie trösten: Sie sind nicht alleine. Männer, die um die 60 Jahre alt sind und

noch ein steil aufgerichtetes Geschlecht vorweisen können, sind Ausnahmekandidaten. Und es wird noch etwas besser: Es gibt nämlich Übungen, die Ihnen helfen, die Erektionshärte und den Erektionswinkel Ihres Penis zu verbessern. Und zwar durch Beckenbodentraining nach VigorRobic®. Es kräftigt die Muskeln, die unter den Pobacken (nahe dem Enddarm unterhalb des Hodensacks) liegen. So machen Sie es richtig: Morgens, mittags und abends die Pobacken jeweils zehnmal für ein bis zwei Sekunden anspannen und wieder für 20 Sekunden entspannen. Steigern Sie die Zeit der Kontraktionen kontinuierlich, bis Sie auf sechs bis acht Sekunden kommen. Übrigens: Diese Übungen können auch einen vorzeitigen Samenerguss verhindern.



Eine Übungsbeschreibung finden Sie in PDF - Format unter:

http://www.maennergesundheit.info/publikationen_wissenschaft.html „Übungen zum Verlängern des sexuellen Aktes“

Warum ist die Erektion des Penis nicht immer gleich stark?

Ganz einfach: Der Grad der Erektion hängt von der Stimulation ab, die der Penis gerade erfährt. Manche Berührungen oder Stellungen fühlen sich halt besser an als andere. Daher fällt die Erektion mal stärker aus, mal schwächer. Völlig normal!