

## Inhalt

<b>Penisvergrößerung – warum und für wen?</b>	<b>9</b>
<b>1 Der Penis des Mannes</b>	<b>12</b>
<i>Etwas ganz Besonderes!</i>	
<i>Aufbau männlicher Geschlechtsorgane</i>	
<i>So verschieden wie die Männer - Bilder von Penissen</i>	
<b>2 Penislänge in Fantasie und Wirklichkeit</b>	<b>19</b>
<i>Wie wichtig ist die Penislänge?</i>	
<i>Wie misst man die Penislänge?</i>	
<i>Wie lang ist er im Durchschnitt?</i>	
<b>3 Sinn und Unsinn der Penisvergrößerung</b>	<b>29</b>
<b>4 Schwengelmacher in weißen Schürzen:</b>	
<b>Die operative Penisvergrößerung</b>	<b>32</b>
<i>Penisverlängerung</i>	
<i>Penisverdickung</i>	
<i>Nachbehandlung</i>	
<i>Kosten</i>	
<i>Chancen und Risiken</i>	
<i>Wie findet man den richtigen Operateur?</i>	
<b>5 Streckgeräte und Pumpen für den Penis</b>	<b>41</b>
<i>Mechanische Penisstrekker</i>	
<i>Saugpumpen</i>	
<i>Gewichte</i>	
<i>Chancen und Risiken</i>	

<b>6 Gezielte Greifübungen zum Gliedwachstum:</b>	
<b>Die Jelq-Übungen</b>	<b>51</b>
<i>Vorab Sicherheitshinweise für die Übungen</i>	
<i>Übung 1: Aufwärmen des Penis</i>	
<i>Übung 2: Stretching am aufgewärmten Penis für das Längenwachstum</i>	
<i>Übung 3: Jelq-Massage für mehr Umfang</i>	
<i>Übung 4: Kegelübung</i>	
<i>Übung 5: Kombinationsübung</i>	
<i>Übung 6: Abschließende Wärmebehandlung und Massage</i>	
<i>Zusammenfassung / Checkliste Chancen und Risiken</i>	
<b>7 Pillen und Pasten für den Penis</b>	<b>71</b>
<i>Tabletten für das Wachstum</i>	
<i>Cremes für die Größe</i>	
<i>Chancen? Risiken?</i>	
<b>8 Abrakadabra: Vergrößerung durch Hypnose?</b>	<b>75</b>
<b>9 Soforthilfe für zu kurz Gekommene</b>	<b>79</b>
<i>Kostenlose Tipps von den Profis der Pornoindustrie:</i>	
<i>In wenigen Sekunden vom Schrumpfschniedel zur Megamaschine</i>	
<i>Die Wucht in Tüten: Penishüllen</i>	
<i>Stellungen für den kürzeren Penis</i>	
<b>10 Noch besser als Wachstum: Gesundheit fürs Glied</b>	<b>90</b>
<i>Gute Ernährung und Bewegung</i>	
<i>Rahmenbedingungen für regelmäßige Erektionen</i>	
<i>Gute Haltung und Beckenbodentraining</i>	

<b>11 Er ist zu groß – was tun?</b>	<b>95</b>
<b>12 Ein langer Penis macht noch keinen guten Liebhaber</b>	<b>98</b>
<b>13 Anhang: Wichtige Kontaktadressen</b>	<b>101</b>
- Bundes- und Landesärztekammern	
- Verbände der plastischen Chirurgen	
- Verbände von Psychologen	
- Sexualberatungsstellen und Patientenberatung in Ihrer Nähe	
- Weitere Informationsstellen zur Sexual- und Patientenberatung im Internet	
- Penisvergrößerung: Anbieter im Internet	
<b>14 Literaturhinweise</b>	<b>107</b>
<b>Weitere Hilfen für den Mann – von Michael Pfreunder</b>	<b>112</b>