

Inhalt

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

6 Gezielte Greifübungen zum Gliedwachstum:	
Die Jelq-Übungen	51
<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>	
7 Pillen und Pasten für den Penis	71
<i>Tabletten für das Wachstum</i>	
<i>Cremes für die Größe</i>	
<i>Chancen? Risiken?</i>	
8 Abrakadabra: Vergrößerung durch Hypnose?	75
9 Soforthilfe für zu kurz Gekommene	79
<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>	
10 Noch besser als Wachstum: Gesundheit fürs Glied	90
<i>Gute Ernährung und Bewegung</i>	
<i>Rahmenbedingungen für regelmäßige Erektionen</i>	
<i>Gute Haltung und Beckenbodentraining</i>	

11 Er ist zu groß – was tun?	95
12 Ein langer Penis macht noch keinen guten Liebhaber	98
13 Anhang: Wichtige Kontaktadressen	101
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Bundes- und Landesärztekammern</i> - <i>Verbände der plastischen Chirurgen</i> - <i>Verbände von Psychologen</i> - <i>Sexualberatungsstellen und Patientenberatung in Ihrer Nähe</i> - <i>Weitere Informationsstellen zur Sexual- und Patientenberatung im Internet</i> - <i>Penisvergrößerung: Anbieter im Internet</i> 	
14 Literaturhinweise	107
<i>Weitere Hilfen für den Mann – von Michael Pfreunder</i>	112