

Jesko Wilke
Guten Morgen, Latte!



Jesko Wilke

Guten Morgen, Latte!

Das große Buch vom Penis
und was sonst noch dranhängt

GOLDMANN

Originalausgabe

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor und vom Verlag
sorgfältig erwogen und geprüft worden. Sie bieten jedoch keinen
Ersatz für fachlich fundierten medizinischen Rat. Sämtliche Angaben
in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder
Garantie seitens des Verlags oder des Autors. Eine Haftung des Autors
bzw. des Verlags und seiner Beauftragung für Personen-, Sach- und
Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe August 2018

Copyright © 2018 by Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,
unter Verwendung eines Motivs von FinePic®, München
Illustrationen im Innenteil: © Medienprojekte München

DF · Herstellung: kw

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Einband: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

978-3-442-15960-4

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Für Cindy und Claudia

Inhalt

Vorwort	9
Teil I: Der Penis	
1. Das Ding und seine Anatomie	15
2. Size Matters	31
3. Form follows function	44
Teil II: Die Hoden	
4. Ziemlich beste Freunde	57
5. Der Orgasmus	70
6. Testosteron	75
Teil III: Sex	
7. Geschlechtliche Fortpflanzung	91
8. Männer sind anders	95
9. Guter Sex	102
10. Mach's dir selber	120
11. Fuck around the world	132
12. Natürliche Scharfmacher	139
13. Verhütung	144
14. Unter der Gürtellinie	153
Teil IV: Gesundheit	
15. Impotenz	161
16. Wechseljahre beim Mann	175
17. Problemfall Prostata	180

18. Krank durch Sex.....	187
19. Riskante Sex-Spiele	198
20. Operation Vorhaut	206
21. Korrekt pinkeln.....	217
22. Sattelimpotenz	221

Teil V: Kunst & Philosophie

23. Alles Phallus oder was?	227
24. Das Penis-Prinzip	238
25. Peniskunst.....	244
25. Das Spielzeug als Spielzeug	251

Wichtigste Quellen	265
---------------------------------	------------

Sachregister.....	269
--------------------------	------------

Vorwort

Als Autor wird man von seinen Freunden und Bekannten hin und wieder gefragt, woran man gerade arbeitet. In den vergangenen sechs Monaten lautete meine Antwort wahrheitsgemäß: »An einem Buch über den Penis.« Dazu machte ich ein möglichst unauffälliges Gesicht und wartete auf die Reaktionen. Meist trat eine kurze Pause ein, in der mein Gegenüber prüfte, ob sie oder er richtig verstanden hatte. Da man an dem Wort »Penis« jedoch nicht viel falsch verstehen kann, folgte dann meist ein ungläubiges »Echt!?!«

Anschließend hing es davon ab, welchen Vertreter der Gattung Mensch ich vor mir hatte – mit oder ohne Penis. Handelte es sich um eine Frau, wich die Überraschung meist lebhafter Neugier (»Das klingt spannend! Und was wird da so alles drinstehen?«). Die Männer schienen mein Projekt eher skeptisch zu betrachten. Ihr Interesse wurde von einem unterschwelligen Argwohn begleitet, den ich zunächst nicht recht zu deuten wusste.

Ein guter Freund brachte mich schließlich auf die Spur. Er meinte: »Die meisten Männer pflegen ein ziemlich intimes Verhältnis zu ihrem Schwanz, sind stark mit diesem Körperteil identifiziert. Manche sprechen sogar mit ihm. Vielleicht fürchten wir, du könntest zu viel ausplaudern, Geheimnisse preisgeben, so dass wir am Ende völlig nackig dastehen.« Das leuchtete mir ein. Schließlich war ich dabei, ein umfassendes Werk zu verfassen und bemühte mich, darin wirklich alle Aspekte zum Thema Penis zu behandeln.

Doch es war zu spät. Der Vertrag war unterschrieben und die ersten hundert Seiten bereits fertig. Ich konnte nicht zurück. Außerdem machte mir die Arbeit an diesem Buch viel Spaß. Und ich finde, der Penis, dieses kleine Wunderwerk aus Bindegewebe, Schwellkörpern und Nerven, hat die Aufmerksamkeit auch verdient. Schließlich gäbe es uns Menschen nicht ohne das Fortpflanzungsorgan des Mannes. Der Zeugungsfähigkeit unserer Väter, Großväter und Urgroßväter (und natürlich der Empfängnisbereitschaft der Mütter) haben wir es zu verdanken, dass wir existieren. Der Kult um den Penis hat durchaus seine Berechtigung. Ohne Penis keine Menschheit – so einfach ist das!

Ohne Fortpflanzung, egal mit welcher Art oder Gattung wir es in der belebten Natur zu tun haben, kann nichts und niemand überleben – nicht einmal Moose und Farne. Fortpflanzung bedeutet nichts anderes als die Weitergabe genetischer Informationen. In diesem Bauplan stecken sämtliche Details. Natürlich gilt das auch für uns Menschen. Genauer gesagt, für den Menschenmann. Nur wenn er über eine ausreichende Zahl gesunder Spermien verfügt, kann er sich fortpflanzen und trägt somit zum Fortbestand der Gattung bei. Ist diese Voraussetzung erfüllt, wird nur noch ein Werkzeug benötigt, das geeignet ist, die Erbinformation zu übertragen – und das ist der Penis! Er sorgt für den Transport des Erbmaterials an den alles entscheidenden Ort des Geschehens, tief im Inneren der Frau. Hier findet die Verschmelzung zwischen dem leistungsfähigsten Spermium und der reifen Eizelle statt, in deren Folge ein neuer Mensch entsteht.

Bei genauerer Untersuchung dieses Vorgangs stieß ich auf einige interessante Fakten: Während bei »ihm« die Erregung ganz offensichtlich ist, sieht man »ihr« die Lust nicht ohne weiteres an. Auch benötigt »er« einen Orgasmus, um

seinen Samen herauszuschleudern und so seine Zeugungspflicht zu erfüllen, die Frau jedoch nicht. Ob sie Spaß dabei hat, spielt im Akt der Fortpflanzung eine untergeordnete Rolle. Jedenfalls klappt die Befruchtung auch, ohne dass sie zum Höhepunkt kommt. Der weibliche Orgasmus ist eher das Sahnehäubchen, das die Sache perfekt macht. Notwendig, um zu empfangen, ist er nicht. Die Aufgabe der Frau besteht vielmehr darin, eine reife Eizelle bereitzustellen. Wann das passiert, ist für den Mann allerdings schwer erkennbar – ob »er« gekommen ist, für »sie« jedoch schon. Mein Fazit: Was die Sexualität betrifft, sind Männer ziemlich berechenbar, während »sie« vergleichsweise undurchschaubar bleibt. Bezeichnend finde ich auch, dass sich Millionen von Spermien um eine einzige Eizelle kloppen. Man stelle sich das einmal umgekehrt vor: Millionen von Eizellen auf der Jagd nach einem einzigen Spermium – was für ein Gedanke!

Alles in allem ist so ein Penis eine ziemlich reelle Sache: gerade heraus, unverfälscht, ehrlich und durchschaubar. Einfach liebenswert! Ich vermute jedoch, dass Frauen zu ihrer Vagina ein ähnlich intimes Verhältnis pflegen. Auch sie sind stark mit diesem Körperteil identifiziert. Manche sprechen sogar mit ihr. Vielleicht würde ein Buch über die Vagina die gleiche Reaktion auslösen, nur umgekehrt: Männer wären äußerst interessiert und Frauen eher skeptisch.

Teil I:

Der Penis

1. Das Ding und seine Anatomie

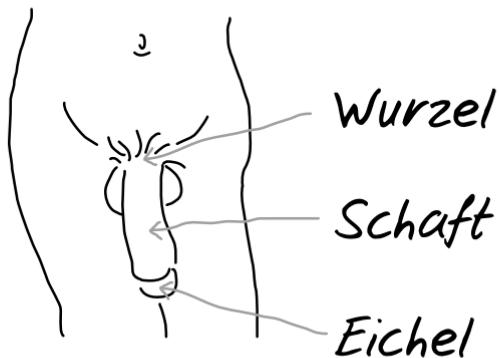
Bauplan eines kleinen Wunderwerks

Schauen wir uns den Penis einmal genauer an. Unabhängig von seiner Größe, Form und Farbe gliedert sich der menschliche Penis in drei Abschnitte: die Wurzel, den Schaft und die Eichel mit oder ohne Vorhaut.

Die Peniswurzel

Da der Penis beim Geschlechtsakt ganz schön gefordert wird, ist eine solide Verankerung mit seinem Besitzer unerlässlich. Für diesen Halt sorgen Muskeln, die die Peniswurzel (Radix) umschließen und das Glied mit dem Beckenboden und dem unteren Teil des Schambeins verbinden. Der Musculus bulbospongiosus schmiegt sich direkt um den Penisschaft, während der Musculus ischiocavernosus die Peniswurzel seitlich mit seinen zwei getrennten Strängen verstärkt. Neben einer guten Verankerung sorgt der Muskel mit dem unaussprechlichen Namen für eine Verstärkung der Erektion, indem er Druck auf die Basis der Schwelkörper ausübt. So steigt der Blutzufluss, während der venöse Blutabfluss gehemmt wird. Und schon sind wir mitten im Geschehen: In beiden Muskeln kommt es beim Orgasmus zu rhythmischen Kontraktionen, die sich als pulsierende Druckwelle im Harnröhrenschwellkörper fortsetzen und den Ausstoß der Samenflüssigkeit bei der Ejakulation fördern. Ein höchst komplizierter Vorgang, vulgär auch unter der Bezeichnung »abspritzen« bekannt.

Penisschaft



Eingebettet in den Peniskörper befinden sich drei wichtige Bauteile. Erstens die Schwellkörper: Der paarig angelegte Corpus cavernosum penis bildet die Grundlage jeder Erektion. Er liegt seitlich rechts und links an der Oberseite des Gliedes. Im Bereich der Peniswurzel teilt er sich in zwei Schenkel auf, die über Muskeln und Bänder mit der Bauchwand und der Schambeinfuge verbunden sind. Der dritte, kleinere Schwellkörper Corpus spongiosum penis verläuft an der Unterseite des Gliedes und umschließt die Harnröhre. Im erigierten Zustand wird er weniger steif und sorgt dafür, dass die Harnröhre während der Ejakulation durchgängig bleibt, sich also nicht verschließen kann.

An der Unterseite des Schwanzes verläuft eine Naht, die sogenannte Raphe. Das sieht lustig aus, als wenn der Beutel an dieser Stelle zusammengenäht worden wäre. Die Trennlinie ist gut zu erkennen, da sie stärker pigmentiert ist als das umliegende Gewebe und sich weiter über die Hoden fortsetzt. Es handelt sich um eine Verwachungsline aus der Embryonalzeit, die zeigt, dass auch der Penis wie alle Körperteile ursprünglich aus symmetrisch konzipierten Anlagen entstanden ist.

Kompliziertes Innenleben

Das Gewebe der Schwellkörper wird von einem dichten Geflecht von Gefäßen gebildet, das wiederum aus einer Vielzahl von eng aneinanderliegenden Hohlräumen besteht. Durch gleichzeitige Steigerung des Blutzufusses und Drosselung des Blatabflusses wird die Blutmenge vergrößert, es kommt zu einer erheblichen Ausdehnung dieses Gewebes begleitet von einer Steigerung des Blutdrucks. Die Folge: Der Penis wird steif und richtet sich auf. Da die Harnröhre trotz Erektion innen durchgängig bleiben muss, wird sie von einem speziell konstruierten Schwellkörper umschlossen, der dafür sorgt, dass die Samenflüssigkeit ungehindert hindurchschießen kann. Andernfalls würde es im entscheidenden Moment zu einem klassischen Rohrkrepierer kommen.

Die Eichel

Die Eichel (Glans penis) bildet den Abschluss des dritten, die Harnröhre umschließenden Schwellkörpers. Dieser Bereich des Penis ist mit besonders vielen Nervenzellen ausgestattet und gehört zu den wichtigsten erogenen Zonen des Mannes. Der untere Eichelrand, auch Kranzfurche genannt, gilt als besonders erregbar. Die Haut der Eichel ist bei unbeschnittenen Männern extrem dünn und entsprechend empfindlich. Bei beschnittenen Männern, deren Eichel aufgrund der fehlenden Vorhaut einer ständigen mechanischen Reizung ausgesetzt ist, kommt es zu



einer mehr oder weniger stark ausgeprägten Verhornung (siehe S. 206, Beschneidung).

Die Vorhaut

Die dünne, bewegliche Haut, die das Glied umschließt, bildet an der Eichel die sogenannte Vorhaut (Praeputium). Dieses Gewebe ist ebenfalls stark von Nerven durchzogen und bildet zusammen mit der Eichel das Zentrum des Lustempfindens beim Mann. Kommt es zu einer Erektion, vergrößert sich das Glied und wächst in die Länge. Dabei zieht sich die Vorhaut deutlich zurück, sodass bei den meisten Männern die Eichel hervortritt. Ein kleines Bändchen (Frenulum praeputii) an der Unterseite der Eichel verhindert, dass sich die Vorhaut zu stark zurückziehen kann.

An der Spitze der Eichel endet die Harnröhre. Sie dient der Entleerung der Blase und transportiert auf dem Höhepunkt des sexuellen Aktes auch die Samenflüssigkeit nach außen.

Spermienkonkurrenz ausschalten

Die sogenannte Kranzfurche bildet den Übergang zwischen Eichel und Penisschaft. Diese Verdickung hat eine entwicklungsgeschichtlich interessante Funktion. Ursprünglich diente sie nämlich der Entfernung konkurrierenden Spermias aus der Vagina einer Paarungspartnerin. Durch die Bewegung des Penis beim Geschlechtsakt wurde das »fremde« Sperma mit Hilfe dieses Wulstes wieder herausbefördert – ein Vorgang, der Sinn macht, wenn kurz hintereinander mehrere Männchen ein Weibchen begatten und dadurch eine Spermienkonkurrenz besteht.

Mit Penisstacheln zum Erfolg

Eine besonders effektive Möglichkeit, ein befruchtungsbeutes Weibchen gegen Mitbewerber zu verteidigen, sind so genannte Penisstacheln, die für eine unlösbare Verbindung zwischen den Sexpartnern sorgen. Solche Hornbildung befinden sich zum Beispiel am Penis von Katzenmännchen, also Katern. Hammermäßig: Auch bei etwa 10 Prozent aller Menschenmänner findet sich am Eichelrand eine Vielzahl kleiner vorstehender Punkte, die sogenannten Hornzipfel – ein Relikt aus früheren Zeiten.

Beckenbodentraining

Der Musculus ischiocavernosus gehört zu dem Muskelkomplex des Beckenbodens und lässt sich auch willkürlich anspannen und trainieren. Viele Gründe machen dieses spezielle Training auch für Männer interessant. So kann regelmäßiges Üben zu länger anhaltenden und härteren Erektionen verhelfen. Außerdem ermöglicht eine starke Beckenbodenmuskulatur eine bessere Kontrolle des Ejakulationsreflexes. Ein gutes Mittel also gegen vorzeitigen Samenerguss, das gleichzeitig für ein stärkeres sexuelles Erleben sorgt – bei beiden! Selbst eine alters- oder krankheitsbedingte Inkontinenz lässt sich durch Beckenbodentraining verbessern oder sogar beheben.

So geht's:

Wo? Wer eine bestimmte Muskelgruppe trainieren will, muss zunächst einmal herausfinden, um welche es sich überhaupt handelt. Wo befindet sich der Beckenboden eigentlich? Eine gute Unterstützung besteht darin, den betreffenden Bereich gleichzeitig zu ertasten und anzuspannen bzw. zu entspannen. Dazu begibt man sich zunächst in die Rückenentspannungslage. Legen Sie sich auf einem

dicken Teppich oder einer Yogamatte auf den Rücken, die Beine angewinkelt und erhöht, so dass der Rücken, die Oberschenkel und die Unterschenkel jeweils rechte Winkel ergeben. Wer schon einmal einen Hexenschuss hatte, kennt diese Position als »Stufenlagerung«. Hilfreich ist ein Stuhl oder Hocker in der richtigen Höhe, auf dem Sie die Unterschenkel ablegen können. Die Beckenbodenmuskulatur lässt sich am besten am Damm, also zwischen Hodensack und After, ertasten.

Wie? Positionieren Sie Ihre Hand in diesem Bereich und spannen Sie die Muskeln an, mit denen Sie den Harnstrahl beim Urinieren unterbrechen würden. Fühlen Sie die Anspannung mit Ihrer Hand? Halten Sie die Spannung für ein paar Sekunden, zum Beispiel indem Sie langsam bis drei zählen. Dann entspannen Sie sich wieder.

Wie oft? Wiederholen Sie die Übung zu Beginn täglich etwa fünf bis zehn Mal. Nach ein bis zwei Wochen können Sie die Wiederholungen langsam steigern. Konzentrieren Sie sich zunehmend auch auf die Intensität der Anspannung.

Am Ende jeder Übung sollten Sie den Bereich zwischen Hoden und After mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen massieren.

Und dann? Sobald Sie ein wenig Übung mit der Kontrolle Ihrer Beckenbodenmuskulatur haben, können Sie die Übung auch im Stehen, Sitzen oder Liegen durchführen – wann immer Sie wollen.

Was bringt das? Fortgeschrittene können mit Hilfe ihrer kräftigen Beckenbodenmuskulatur den Orgasmus hinausschieben oder verhindern. Durch die so gewonnene Kontrolle lässt sich das sexuelle Erleben erfreulich in die Länge ziehen.

Trainingsprogramm im Schlaf

Warum nächtliche Erektionen wichtig sind

Eine Erektion ist grundsätzlich das Ergebnis sexueller Erregung. Doch es gibt eine Ausnahme: Erektionen während der Schlafs haben nichts mit sexuellen Träumen oder Fantasien zu tun und führen weder zu einem Orgasmus noch zu einem Samenerguss. Wie und warum Männer während der Nacht regelmäßig einen Steifen bekommen, ist derzeit noch nicht vollständig geklärt. Was wir wissen: Diese Form der Erektion tritt bereits im Kindesalter auf und bleibt Männern bis ins hohe Alter erhalten. Drei bis sechs Erektionen sind es im Schnitt pro Nacht, manchmal dauern sie über eine halbe Stunde lang. Doch sie treten nur in einer bestimmten Schlafphase auf. Schlafforscher unterscheiden zwei Phasen, den Non-REM-Schlaf, zu dem der Leicht- und Tiefschlaf zählen, und den REM-Schlaf, der auch Traumschlaf genannt wird. Die beiden Phasen werden über die Intensität der Augenbewegung definiert. REM steht für Rapid Eye Movement, also schnelle Augenbewegungen. Beide Phasen wechseln sich während der Nacht permanent ab.

Das Besondere: Nächtliche Erektionen treten nur in REM-Phasen auf. Der Grund: Während dieser Phasen sinkt der Spiegel des Stresshormons Noradrenalin. Die Folge: Es fließt mehr Blut in den Penis. Wie die Regelung physiologisch genau abläuft, darüber ist sich die Forschung noch nicht im Klaren. Sicher scheint allerdings, dass die regelmäßigen nächtlichen Erektionen wichtig für die Gesunderhaltung der Funktion sind, denn durch sie wird eine gute Sauerstoffversorgung des Schwellkörpergewebes sichergestellt, was der Regeneration und Reparatur des speziellen Gefäßgeflechtes dient. Kurz gesagt: Nächtliche Erektionen sind eine Art automatischer Funktions-Check. Sie dienen der Gesunderhaltung und wirken dem Alterungsprozess entgegen.

Gesundheitsbeweis Morgenlatte

Ein Mann, der zu einer nächtlichen Erektion oder so genannten Morgenlatte fähig ist, kann keine körperlich bedingte erektilen Dysfunktion haben. Rein physisch ist die Funktionsfähigkeit des Penis nämlich gegeben. Wenn er also morgens feststellt, dass sein Penis vor ihm aufgestanden ist, kann er ganz beruhigt sein. Sollte er dennoch über Erektionsprobleme beim Sex klagen, muss er in Betracht ziehen, dass diese eher psychischer Natur sind.

Fälschlicherweise wird häufig angenommen, dass die morgendliche Erektion mit einer prall gefüllten Harnblase zusammenhängt. Das ist nicht der Fall (siehe oben). Es handelt sich vielmehr um eine Koinzidenz, also ein Zusammentreffen zweier Ereignisse, die keine Ursächlichkeit verbindet. Für den Betroffenen stellt das Phänomen allerdings ein kleines Problem dar, denn mit einer Erektion kann man nicht gut pinkeln – vor allem nicht im Sitzen! Da hilft nur etwas Geduld. Ein paar Minuten nach dem Aufstehen entspannt sich die Situation für gewöhnlich.

Nur die Länge zählt – nicht!

Lustig: Wenn es um den Penis geht, wird in den meisten Fällen die Größe zum Thema gemacht. Wie lang (und dick) ist er im Durchschnitt? Ab wann gilt er als zu klein? Wer hat den allergrößten? Kann man einen »Kleinen« größer machen? All diese Fragen werden auf den folgenden Seiten beantwortet! Mutter Natur mit ihrer obersten Präferenz, der Arterhaltung, würde indes ganz andere Fragen stellen: Wimmelt es in seinem Sperma von gesunden,

agilen Samen? Wie oft kann er hintereinander? Hat er einen Schlag bei Frauen? Lassen sie ihn ran? Im Sinne der Evolution kommt es lediglich auf die Zahl der Nachkommen an. Größe und Form des Instrumentes sind zweitrangig. Hauptsache, das Ding funktioniert.

Jelqing: Massage mit XL-Effekt

Natürliche Penisverlängerung ganz ohne Operation oder andere Hilfsmittel? Angeblich funktioniert das, einfach durch regelmäßiges Dehnen und Massieren des Penis. Die uralte Massagetechnik des Jelqing stammt aus dem arabischen Raum und soll Teil des männlichen Initiationsritus gewesen sein – angeblich um die zukünftige Ehefrau in der Hochzeitsnacht mit einem besonders großen Phallus zu beeindrucken. De facto ähnelt die Dehnmassage dem Vorgang beim Melken (to jelq = englisch für melken). Wer einmal einem Bauern bei der Milchgewinnung zugeschaut hat, weiß im Grunde bereits, wie das funktioniert. Daumen und Zeigefinger umfassen die jeweilige Zitze vom Schaft her und drücken die Milch heraus. Für Männer gilt das gleiche Prinzip. Allerdings ist Vorsicht geboten: Das Gewebe soll ja nicht verletzt oder überstrapaziert werden. Vor allem in den ersten Wochen soll das Jelqing besonders sanft durchgeführt werden. Wer über ein paar Monate dranbleibt und täglich eine halbe Stunde trainiert, darf mit einer sichtbaren Verlängerung von rund zwei Zentimetern rechnen, heißt es in einer Studie. Doch das kleine Wunder beruht natürlich nicht auf echtem Wachstum. Das Gewebe wird lediglich gedehnt, vor allem die Bänder, mit denen der Penis am Becken aufgehängt ist. Vorsicht ist also geboten, denn diese Technik birgt die Gefahr von Verletzungen – vor allem durch übermäßigen Ehrgeiz. Männer neigen bekanntlich dazu, sich mehr zuzumuten, als ihnen guttut. Durch zu star-

kes und zu häufiges Dehnen können kleinste Blutgefäße in den Schwellkörpern Schaden nehmen und die Erekptionsfähigkeit beeinträchtigen. Dann wäre das Ergebnis der langwierigen Prozedur ein stattlicher Penis, mit dem jedoch nichts anzufangen ist.

Länger als gedacht

Der Penis besteht aus einem außen liegenden sichtbaren und einem im Körper befindlichen inneren Teil. Das Größenverhältnis zwischen innen und außen ist etwa eins zu eins. Die gute Nachricht lautet daher: Der Durchschnittspenis ist doppelt so lang, wie er aussieht, nämlich etwa 30 Zentimeter – wow! Operationen zur Penisverlängerung machen sich übrigens genau diesen Umstand zunutze (siehe rechts).

So macht Mann ihn länger

Abnehmen

Nein, nicht den Penis! Es geht um das Körpergewicht. Unter einer Speckrolle versteckt wirkt auch ein Normalpenis eher mickrig. Hinzu kommt, dass das Bauchfett auf die Bänder drückt, die den Penis am Becken befestigen. Die Folge: Der Penis wirkt kleiner. Wird die Wampe abtrainiert, kommt der Penis wieder voll zur Geltung. Positive Nebenwirkung: Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Intimrasur

Zugewachsen und unter einem dichten Urwald verborgen, fristet manches Glied ein kümmerliches Dasein. Nach einer Intimrasur steht jeder Penis besser da. Bringt optisch zwei bis drei Zentimeter! Nebenwirkung: Kleine Schnittverletzungen sind möglich.

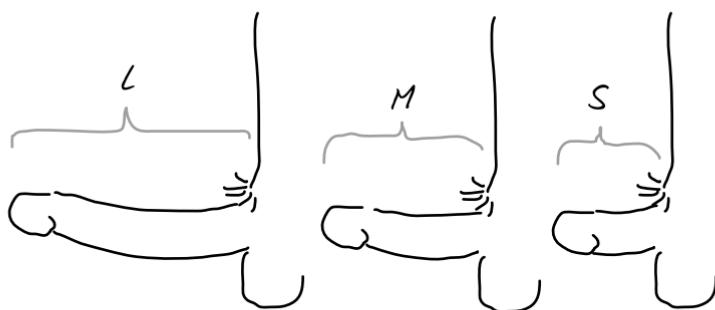
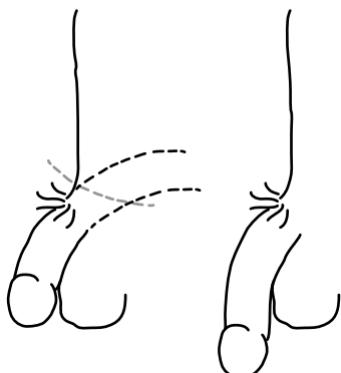
Jelqing

Mit bestimmten Massagetechniken lässt sich der Penis durch Dehnung etwas verlängern. Etwa zwei Zentimeter sind möglich. Nebenwirkungen: siehe Kapitel Jelqing.

Unterspritzen

Der Urologe kann den Penis mit Eigenfett unterspritzen und so »aufpolstern«. Nebenwirkung: Der Effekt hält nicht dauerhaft an, da das Fett mit der Zeit wieder abgebaut wird.

Operative Verlängerung



Bei einer Penisverlängerung erfolgt eine Verlagerung des innen liegenden Teils des Penis nach außen. Dazu werden die vorderen Haltebänder vom Beckenknochen gelöst, der innen liegende Teil des Penis ein paar Zentimeter nach außen gezogen und die Haltebänder neu verankert. Bemerkenswert: Deutsche Männer sind Weltmeister in der Kategorie Penisverlängerung. Knapp 3000 operative Penis-Tunings wurden laut Statistik der Internationalen Gesellschaft für plastische Chirurgie (International Society of Aesthetic Plastic Surgery) hierzulande durchgeführt. Und das trotz schwerwiegender Nebenwirkungen wie Erections- und Sensibilitätsstörungen, Narbenbildung und Verwachsungen. Leiden deutsche Männer unter chronischen Minderwertigkeitskomplexen? Oder ist das Phänomen ein Zeichen zunehmender Gleichberechtigung? Immerhin sind Brustvergrößerungen die häufigsten Schönheitsoperationen, da können Männer ruhig nachziehen. Was für Frauen die Brüste sind, ist für Männer nämlich der Penis: offenbar ein Problem! Beide Geschlechter sind oft unzufrieden mit dem, was die Natur ihnen gegeben hat. 42 Prozent der Ladys wünschen sich einen größeren Busen, 45 Prozent der Männer einen größeren Penis – als hätten wir keine anderen Sorgen! Außerdem gilt: Wichtiger als den Penis zu verlängern ist es, das Selbstwertgefühl des Mannes zu vergrößern.

Penismanschette

Showtime: Ein Silikonmantel wird ähnlich wie ein Kondom über den erigierten Penis gestreift und verhilft so zu stattlicher Größe und Dicke. Derartige Penismanschetten gibt es in allerlei Ausführungen und Größen. Penishüllen gehören eher zur Kategorie Sexspielzeug. Nebenwirkung: Die Partnerin findet es gigantisch!

Bloß nicht einschüchtern lassen

Die im Internet allgegenwärtigen Pornodarstellungen sind geeignet, junge, unerfahrene Männer (und auch Frauen) zu verunsichern. Denn die dort zur Anschauung gebrachten Männer sind naturgemäß eher überdurchschnittlich bestückt. Ist ja verständlich, dass Pornoproduzenten nicht gerade Darsteller mit besonders kleinen Genitalien auswählen. Mit normal dimensionierten Werkzeugen ausgerüstete Konsumenten sollten sich davon nicht verunsichern lassen.

Fehlbildungen: Warum ist die Banane krumm?

Eine Penisverkrümmung, medizinisch Penisdeviation, ist eine Deformation des Penis von unterschiedlichem Ausmaß. Häufig zeigt sich so eine leichte »Schieflage« bereits im Kindesalter. Bei den meisten Männern ist der Penis nicht wirklich kerzengerade. Alles völlig normal, solange beim Sex keine Probleme auftreten oder sich die Krümmung nicht weiter verstärkt. Etwa fünf Prozent aller Männer sind von einer schwereren Penisverkrümmung betroffen, die zu Schwierigkeiten beim Sex, zu Schmerzen oder anderen behandlungsbedürftigen Problemen führt. Oftmals ist der Defekt dann nicht angeboren, sondern im Laufe des Lebens entstanden, zum Beispiel durch einen Penisbruch (siehe S. 199). Wer es sich zumuten möchte, findet im Netz eine große Zahl von Fotos, die deformierte Penisse zeigen. Zum Beispiel

