

Christian Hamann



**GUTER  
SEX  
FÜR GLÜCK  
UND  
GESUNDHEIT**

Orientierung im  
Sex-Dschungel

**AMRA**



Längsrichtung allgemein als angenehm empfunden wird.

Der Übergang vom lustvollen zum unbehaglichen beziehungsweise schmerzhaften Dehnen tritt allerdings oft sehr abrupt ein. Im Internet aufrufbaren Umfragen und Untersuchungen zufolge liegt die von Frauen bevorzugte Größe eines männlichen Geschlechtsteils bei knapp fünf Zentimeter Breite sowie sechzehn bis siebzehn Zentimeter Länge. Mehr und namentlich über zwanzig Zentimeter sind entgegen weit verbreiteten Gerüchten nur bei einer kleinen Minderheit unter den Damen willkommen.

Die männlichen Maße näher zu diskutieren, wäre allerdings recht nutzlos, gäbe es nicht tatsächlich Möglichkeiten, ein wenig an den Vorgaben der Natur zu ändern.

# Penisvergrößerung



Die Größe des Penis an und für sich und seine mögliche Vergrößerung sind sehr sensible Themen, die Ablehnung provozieren können und bei vielen Männern Selbstzweifel, Sorgen oder sogar aggressive Gefühle auslösen.

Zwar ist die Größe des Gliedes weitgehend genetisch bedingt, aber wie bei vielen anderen körperlichen Merkmalen existiert auch hier die Möglichkeit einer Modifikation durch verschiedene Außeneinflüsse.

Beobachtungen zufolge soll häufiges Masturbieren im Jugendalter der Entwicklung eines stattlichen Penis förderlich sein. Das ist durchaus einleuchtend, da sexuelle Betätigung die Testosteronproduktion ankurbelt und zugleich die Durchblutung des Geschlechtsteils verbessert.

Auch im Erwachsenenalter bestehen **reale Möglichkeiten** der Penisvergrößerung, allerdings keineswegs bei jedem Mann im selben Maße.

Anders als bei der weiblichen Brust ist ein operativer Eingriff im Falle des Penis überhaupt nicht der nächstliegende oder gar alternativlose Weg, wenn es um eine gewünschte Vergrößerung geht. Ebenso wie Frauen der sehr zweifelhafte Vorteil einer Brustvergrößerung gegen einen vierstelligen Eurobetrag offeriert wird, werden auch Männern entsprechende Angebote mit dem Versprechen auf einen vergrößerten Penis unterbreitet. Die Risiken werden dabei gerne verharmlost und die exakten Erfolgsaussichten geschönt. Deshalb sollte vor einer derartig weittragenden Entscheidung, falls sie überhaupt in Erwägung gezogen wird, unbedingt äußerst gründlich recherchiert werden.

Eine vom eigenen Wunschenken beflügelte einseitige Wahrnehmung der vermeintlich verheißungsvollen Aussagen der – wirtschaftlich interessierten – Operateure kann in herber

Enttäuschung enden.

Beim operativen Standardeingriff wird das Halteband, mit welchem der Penis am Schambein fixiert ist, durchtrennt und neu befestigt, nachdem der Penis ein Stück aus dem Beckenraum herausgezogen wurde. Den vollmundigen Versprechungen einiger Operateure zufolge können bis zu vier Zentimeter an Länge gewonnen werden, der Durchmesser bleibt naturgemäß unbeeinflusst. Leider gibt es kaum klare Aussagen zu den Operationsrisiken. Fakt ist, dass solche bestehen. So kann beispielsweise der Erektionswinkel anschließend ungünstig und die neue Befestigung am Becken weniger stabil sein. Da operative Eingriffe stets eine gewisse Narbenbildung nach sich ziehen, kommen auch die in Narbengewebe zu beobachtenden Effekte eines sich Zusammenziehens nach dem Wundverschluss mehr oder weniger stark zum Tragen, welche den neu gewonnenen Längenzuwachs wieder verringern können.

Insgesamt **kann die Qualität des Sexuallebens im ungünstigsten Fall erheblich abnehmen**. Jeder, der einen solchen Schritt in Erwägung zieht, sollte daher unbedingt, wenigstens mit passenden Suchbegriffen im Internet, nach Informationen Ausschau halten, die direkt von Betroffenen und unabhängigen Ärzten stammen, nicht vom Anbieter.

Eine vieleinfachere und kostengünstigere Lösung bietet ein **Penisexpander**. Bei sachgerechter Anwendung wird das Bindegewebe der Schwellkörper einer mäßigen Zugbelastung ausgesetzt. Dadurch können die vergrößerten Lücken zwischen den Bindegewebszellen und den sie umgebenden Kollagenfasern mit der Zeit von zusätzlichen **Bindegewebszellen** besetzt werden, die wiederum mehr Kollagen und Elastin für neue Fasern produzieren. Im Erfolgsfall kann der Penis an **Länge** und, viel interessanter, ebenso an **Durchmesser** gewinnen.

Dass Dehnungs- beziehungsweise Streckungsmethoden prinzipiell wirksam sind, zeigen Beispiele von Bänderdehnungen bei »Schlangenmenschen« und anderen Artisten, sowie Manipulationen der Ohrläppchen und anderer Körperteile bei einigen Naturvölkern oder bei Personen mit extremen Piercings.

Einer Penisvergrößerung nach dem **Streckprinzip** waren und sind aber dadurch Grenzen gesetzt, dass dieses Organ schwer unter Zug festgehalten werden kann, ohne die Blutzirkulation zu beeinträchtigen.

Die meisten der heutzutage angebotenen Penisexpander minimieren dieses Problem mehr oder weniger erfolgreich durch den Einsatz elastischer Gummibänder. Bei diesen Geräten liegen die möglichen Tragezeiten bei immerhin einer halben bis ganzen Stunde. Bei Beachtung der entsprechenden Gebrauchshinweise kann die Anwendung insgesamt als sicher gelten. Eine verbesserte Haltetechnik mit Ansaug- beziehungsweise Adhäsionseffekt, die wesentlich längere Tragezeiten gestattet, kostet mehr, bietet aber bessere Erfolgsaussichten.

Im Internet angepriesene **Massagetechniken** zur Penisvergrößerung sind mitunter kostenlos verfügbar. Hier gilt noch mehr als bei den Expandern, dass messbare Resultate im Regelfall nur mit viel Geduld erzielbar sind und dass es Sicherheitshinweise zu beachten gilt.

Inbesondere darf der **Penis keinesfalls geknickt werden**, da sonst Frakturen der Bindegewebshülle, der Tunica albuginea, drohen. Der Penis sollte vor solchen Übungen

stets etwas **erwärmt** werden. Empfohlen werden warme Waschlappen oder mit warmem, aber keinesfalls unangenehm heißem Wasser gefüllte Becher.

Die Dehnungseffekte gehen wie bei der Anwendung von Expandern mit kleinen Veränderungen auf Mikroebene einher. Innerhalb der vierundzwanzig folgenden Stunden reagiert der Körper auf die Beanspruchung mit Mikro-Reparaturvorgängen und Regeneration des Bindegewebes.

Damit sich diese Regenerationsprozesse ungestört entfalten können, sollte **nicht mehrmals täglich gedehnt** werden, außerdem sind immer wieder übungsfreie Tage einzulegen. Ein dauerhafter Zuwachs kann nicht im Moment der Dehnung stattfinden, sondern immer nur während der Reparaturphase zwischen den Dehnungsübungen.

Im Falle auch nur **geringster Schmerzerscheinungen** sind selbstverständlich jegliche Dehnübungen für zwei oder mehr Tage abzusetzen. Diese generelle Warnung gilt unabhängig davon, ob ein Expander oder nur die Hände zum Einsatz gekommen sind.

**Vakuumpumpen** sind als Geräte zum Training einer besseren Erektionshärte konzipiert worden. Immer wieder wird aber auch behauptet, dass mit ihnen Vergrößerungsergebnisse erzielt werden. Ob bei der Anwendung Risiken einer **Überdehnung der Aderwände** bestehen, hängt von der Bauart des jeweiligen Geräts ab, eine pauschale Beurteilung kann nicht erfolgen. Wird im Pumpenzylinder ein zu starker Unterdruck erzeugt, können leicht Hämatome entstehen. Was schwerer wiegt, ist die Möglichkeit einer langfristigen Beeinträchtigung des natürlichen Erektionsmechanismus, bei dem sich die Ringmuskeln in den Wänden der Blutgefäße unter Einwirkung von Stickoxid entspannen sollen. In Gestalt einer Arteriosklerose – oft Folge »moderner« Fehlernährung – liegt bei vielen Männern bereits eine Vorschädigung der Penisarterien vor, die Erektionsfähigkeit ist beeinträchtigt. Bei gewaltsamer Überdehnung der Blutgefäße kann eine Verschlimmerung des Zustands nicht ausgeschlossen werden, denn Bluthochdruck begünstigt bekanntlich Arteriosklerose.

Einen passenden Anhaltspunkt dafür, was ein zuträglicher und ungefährlicher Druck in den Blutgefäßen des großen paarigen Schwellkörpers ist, bietet eine natürliche kräftige Erektion. Man bleibt auf der sicheren Seite, wenn man die Schwellkörpergefäße weder mittels Unterdruckpumpen noch auf andere Weise einem wesentlich stärkeren Druck aussetzt. Die oben erwähnte Methode des **Edging** zur Orgasmuskontrolle und zum Training einer guten Erektionshärte kann als ungefährliche Methode angesehen werden, den Penis zu seiner vollen Größe zu entfalten. Definitive Vergrößerungsmethoden, beispielsweise mittels eines Expanders, lassen sich damit ergänzend begleiten.

Beim **Ballooning**, einer moderaten Steigerung des Edging, werden im Moment einer starken Erektion bestimmte Beckenbodenmuskeln (PC-Muskeln, Schließmuskel der Blase) angespannt, wodurch die Härte noch etwas zunimmt. Für ein Training der männlichen Beckenbodenmuskeln finden sich zahlreiche Beiträge im Internet, beispielsweise unter den Suchbegriff »Kegel-Übungen«.

**Cockringe** sind als reine Erektionshilfen gedacht und bringen auf diesem Gebiet auch Resultate. Für eine dauernde Penisvergrößerung sind sie aber absolut ungeeignet, bei exzessiver oder unkontrollierter Anwendung, etwa über Nacht oder in Rauschzuständen, sogar **außerordentlich gefährlich**, weil längere ununterbrochene Tragezeiten die **Blutzirkulation/ Sauerstoffversorgung im Penis beeinträchtigen oder gar**

**unterbrechen** können. Es gab immer wieder Fälle, in denen nur noch eine Totalamputation des Penis vor dem Tod durch Blutvergiftung bewahren konnte.

Durchblutungsfördernde und aphrodisische Mittel wie Catuaba, Maca, Muira Puama werden manchmal ebenfalls mit dem Werbeversprechen penisvergrößernder Wirkung angeboten. Aufgrund der individuellen genetischen Unterschiede und Reaktionsmuster auf solche Mittel können gewisse Vergrößerungseffekte nicht ausgeschlossen werden. Eine Wirkung ohne begleitende Anwendung von Expandern oder sanften Massageübungen bleibt dahingestellt.

Ähnliches gilt für einige Aminosäuren, die oft in (angeblichen?) Präparaten zur Penisvergrößerung enthalten sind. Namentlich geht es um Lysin, Glycin und Arginin. Lysin ist eine essenzielle Aminosäure, die mit der Nahrung aufgenommen werden muss, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Glycin und Arginin kann der Körper zwar herstellen, aber er tut sich schwer damit, dies in der wünschenswerten Menge zu tun.

Arginin wird zu Recht eine **potenzsteigernde Wirkung** zugesprochen. Es ist maßgeblich an der Freisetzung von Stickoxid beteiligt, welches seinerseits bei einer Erektion der auslösende Faktor für die Weitung der feinen Blutgefäße im Schwellgewebe darstellt. Neben der direkten Supplementierung mit Arginin ist ein alternativer Weg der Aufnahme die Aminosäure Citrullin, aus welcher der Körper in den Nieren Arginin produziert.

Glycin und Lysin sind unmittelbar am Aufbau der Kollagenfasern beteiligt, aus welchen das Bindegewebe der Schwellkörper vorwiegend aufgebaut ist. Glycin bildet mit über dreißig Prozent den Hauptbaustoff des Kollagens. Lysin spielt mit kaum fünf Prozent Vorkommen im Kollagen zwar als Baustoff keine große Rolle, dafür aber eine umso wichtigere bei der Steuerung der Kollagenerneuerung, welche interessanterweise nur unter gleichzeitiger Anwesenheit von **Vitamin C** funktioniert. Dieser Zusammenhang wird durch die entsetzlichen Symptome des Skorbut drastisch verdeutlicht. Diese Vitamin-C-Mangelkrankheit ist namentlich durch eine umfassende Degeneration des Bindegewebes gekennzeichnet. Als drastisches Symptom wurde das Ausfallen der Zähne bei Seefahrern im Entdeckerzeitalter bekannt.

Doch von der Zufuhr der genannten Stoffe allein kann man ohne begleitende Anwendung des Streckprinzips kaum einen Größenzuwachs des Penis erwarten.

Kommt es als Folge von Vergrößerungsbemühungen zu einem Zuwachs, so betrifft dieser im Allgemeinen deutlicher den schlaffen als den erigierten Zustand. Der Größenunterschied zwischen Ruhezustand und Erektion verringert sich also, man spricht dann von einem »Fleischpenis«, während ein »Blutpenis« durch einen beachtlichen Unterschied zwischen den beiden Zuständen gekennzeichnet ist.

Doch selbst wenn eine Vergrößerung fast oder ganz auf den nicht erregten Zustand beschränkt bleibt, ist dies als Erfolg zu sehen. Mit einem im schlaffen Zustand kräftigeren Glied ist mitunter selbst ohne eine vollständige Erektion Verkehr möglich, wenn dieser auch weniger intensiv ist. So kann der Frau zum Beispiel nach einer frühzeitigen Ejakulation weiterhin etwas Stimulation verschafft werden, oder es lässt sich die Zeit bis zu einer neuen Erektion überbrücken.

Insgesamt erscheinen Bemühungen um eine Vergrößerung des männlichen Glieds für