

Arne Hoffmann

**50** EINFACHE  
DINGE  
DIE MÄNNER ÜBER  
**SEX**  
WISSEN SOLLTEN

WESTEND



# *Inhalt*

## *Vorwort* 9

### *Der männliche Körper: Quelle der Lust* 12

- 1 Der Penis und wie er groß und kraftvoll bleibt 12
- 2 Testosteron: So werden Männer hart, aber fair 15
- 3 Sex statt Hausarbeit:  
Wie man sein Sperma in Schuss hält 18
- 4 Der männliche G-Punkt: Die Prostata 21

### *Geheimakte Frau* 24

- 5 Steht sie auf mich? Wie ist sie im Bett?  
Ihre erotischen Signale entschlüsselt 24
- 6 Ihr verborgener Garten: Die weiblichen  
Sexualorgane und was Sie damit anstellen können 27
- 7 Busenfreundschaft von Anfang an 31
- 8 Der PS-Punkt und andere Stellen:  
Ihre erogenen Zonen 34

### *Wie Sie eine Frau zur Ekstase bringen:*

#### *Tipps und Techniken für besseren Sex* 38

- 9 Von der Couch zum Bett: Das Vorspiel 38
- 10 Magische Hände: Die Kunst der Massage 40
- 11 Fingerfertigkeiten der Lust 43
- 12 Das alte Rein-raus-Spiel: Der Geschlechtsverkehr 45
- 13 Oralsex zum Ersten: Wie man genussvoll leckt 50
- 14 Oralsex zum Zweiten: Der Blowjob 53

- 15 Durch die Hintertür: Analsex 55
- 16 Cowgirls und Missionare:  
Welche Stellungen am lustvollsten sind 59
- 17 Der weibliche Orgasmus:  
Warum Männer mehr verdienen und Frauen  
Stöckelschuhe tragen sollten 61
- 18 Der männliche Orgasmus:  
Mehr als ein Löffelchen voll 66
- 19 Und was kommt dann?  
Nach dem Höhepunkt geht es weiter 71
- 20 Gutes Benehmen im Bett:  
Was Frauen abtörnt und was sie schätzen 76
- 21 Warum Schwangere häufig Sperma schlucken sollten  
und andere wissenschaftliche Erkenntnisse 79

### ***Wenn Seelen aufeinandertreffen*** 85

- 22 Erotisches Kopfkino: Die Freuden der Phantasie 85
- 23 Seitensprung: Die programmierte Katastrophe? 88
- 24 Wie Mann sexuelle Gewalt vermeidet und bewältigt 95
- 25 Und was ist mit Liebe? 101

### ***Hilfsmittel beim Weg zur Wonne*** 106

- 26 Die harten Sachen: Alkohol und andere Drogen 106
- 27 Aphrodisiaka: Es gibt mehr, als mancher denkt 112
- 28 Vom Cockring bis zum Bodypainting:  
Sexspielzeug und wie man damit umgeht 117

### ***Variationen*** 122

- 29 Unter diesem Anschluss eine Nummer:  
Sex am Telefon 122
- 30 Ins Netz gegangen: Sex im Web 126
- 31 Ein Gast im Bett: Liebe zu dritt 131
- 32 Leck mir die Stiefel, Schatz: Erregende Dominanz 135

- 33 Eine heikle Sache: Sex gegen Geld 139
- 34 Ex und hopp: One-Night-Stands ohne Reue 142
- 35 Sind Sie eigentlich noch normal? 146
- 36 Ein bisschen schwul 151

### ***Dann mach ich's mir halt alleine:***

#### ***Selbstbefriedigung*** 154

- 37 Onanieren: Ein wertvoller und nützlicher Zeitvertreib 154
- 38 Wann Selbstbefriedigung schaden kann (und wie man das verhindert) 157

### ***Verbreitete Irrtümer, Missverständnisse und Tabus*** 161

- 39 Pornographie ist gut für Männer 161
- 40 Männer haben immer weniger Lust 165
- 41 Nicht jeder Mann ist ein erfahrener Liebhaber 176
- 42 Auch Männer werden Opfer sexueller Gewalt 181

### ***Probleme im Bett – und wie Mann sie behebt*** 188

- 43 Kaum hat der Spaß begonnen, ist er schon vorbei: Frühzeitiger Samenerguss 188
- 44 Wenn sich der Penis hängen lässt: Erektionsstörungen 193
- 45 Zweimal hintereinander und öfter – der Traum vom mehrfachen Orgasmus 197
- 46 Es zieht sich ewig: Später Orgasmus 200
- 47 Jetzt mal im Ernst: Ist Ihr Penis groß genug? 204
- 48 Wie Sie sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen 209
- 49 Sicher ist sicher: Wie sieht effektive Verhütung aus? 214
- 50 Midlife Crisis und danach: Welche Zukunft hat Ihr Sexualeben? 220

### ***Quellen und weiterführende Literatur*** 227

# *Der männliche Körper: Quelle der Lust*

## *I Der Penis und wie er groß und kraftvoll bleibt*

Der glatzköpfige Einsiedler, die Liebeslanze, das Zepter der Lust. Das Feuerrohr, der Wolkenkratzer, der Presslufthammer – mehr oder weniger poetische Umschreibungen für das männliche Glied gibt es in großer Zahl. Aber hier soll es zunächst um praktischere Fragen gehen.

Hauptsächlich besteht der Penis aus drei Schwellkörpern und dem Bindegewebe, die dafür sorgen, dass er sich groß und machtvoll emporrecken kann. Sie enthalten viele Hohlräume, die in schlaffem Zustand zusammengepresst sind, sich aber mit Blut füllen, sobald ein Mann erregt wird. In der Regel sorgt die hierbei entstehende Erektion dafür, dass der Mann fit für den Geschlechtsverkehr ist – aber nicht immer: So hat ein Mann ausgerechnet dann eine ganze Reihe von Erektionen, wenn er alles andere als einsatzbereit ist – nämlich nachts, wenn er schläft. Hier sorgt die regelmäßige Durchblutung seines besten Stücks lediglich dafür, dass es gesund und damit langfristig einsatzbereit bleibt.

Der Harn-Samen-Leiter sorgt dafür, dass Urin und Sperma durch Ihren Penis fließen können – aber niemals beides zusammen. Dafür sorgt ein kleines Ventil in Ihrem Penis. Weil es einige Zeit benötigt, um sich zurückzustellen, können Sie unmittelbar nach dem Geschlechtsverkehr nicht pinkeln. Über die

Harnröhre brauchen Sie eigentlich nur zu wissen, dass Sie keine Gegenstände einführen sollten, weil eine Infektion dort wirklich fies ist.

Die Vorhaut schützt die Eichel (also die obere Kuppe des Penis) und hält sie feucht und sensibel. Sie verfügt über die höchste Vielfalt und zugleich die größte Konzentration von Sinnesnerven, die der männliche Körper aufweist. Außerdem hilft sie, die Tiefe des Eindringens beim Sex zu regulieren, und ermöglicht ein sanftes Gleiten statt zu viel Reibung, die unangenehm werden könnte.

Am Eichelrand unter der Vorhaut sondern kleine Drüsen eine unangenehm riechende, käsige Substanz ab: das Smegma. Es sorgt dafür, dass die Vorhaut nicht an der Eichel festklebt und hält die Eichel glatt, weich und geschmeidig. Leider ist diese Stelle auch ein idealer Nährboden für Bakterien, weshalb Sie sie häufig waschen sollten (unbeschnittene Männer bei zurückgezogener Vorhaut). Am besten spült man sämtliche Falten, Rillen und Furchen mit klarem Wasser aus. Wenn Sie unbedingt Seife verwenden möchten, dann eine mit niedrigem pH-Wert, weil basische Seifen (mit höherem pH-Wert) an der empfindlichen Eichel Irritationen auslösen können. Trocknen Sie diese Zone nach dem Waschen gründlich ab, damit sich keine Pilze festsetzen.

Und schließlich verläuft an der Unterseite des Penis das Vorhautbändchen, das ebenfalls hochsensibel ist – weshalb man ihm bei erotischen Liebkosungen einige Aufmerksamkeit widmen sollte.

Damit Ihr bestes Stück so groß und kraftvoll bleibt, wie Sie es gerne hätten, sollten Sie einige Verhaltensregeln beachten. Auf einem guten Weg sind Sie bereits, wenn Sie regelmäßig Sex genießen – und sei es durch Selbstbefriedigung: »Use it or lose it« heißt es im Englischen – und zwar völlig zu Recht. Ähnlich wie Ihr Herz benötigt auch Ihr Penis eine regelmäßige Ver-

sorgung mit frischem Blut. Gönnen Sie Ihrem Penis aber auch ab und zu mal eine Erholungsphase, um einer Überbelastung vorzubeugen.

Essen Sie penisfreundlicher: Nahrungsmittel, die die Vitamine A, C und E sowie Selen enthalten, putzen die Blutbahn durch. Dazu zählen frisches Obst und Gemüse, Vollkorn- und Sojaprodukte, Hülsenfrüchte sowie Fisch. Lassen Sie etwas öfter die Finger von Pommes frites, Fertiggerichten, Backwaren, Nuss-Nougat-Cremes und ganz generell fett- und salzreichen Speisen. Schöner Nebeneffekt: Mit dem leidigen Übergewicht reduzieren Sie auch Ihren überhängenden Bauch, der Ihren Penis kürzer erscheinen lässt (siehe auch Kapitel 47).

Regelmäßige Bewegung fördert den Blutkreislauf und stärkt damit Ihre Erektion. Nur beim Radfahren sollten Sie ein bisschen aufpassen: Solange Sie nicht länger als drei Stunden pro Woche im Sattel sitzen, wirkt diese Form von Sport einer Erektionsschwäche entgegen, aber ab sechs Stunden erhöht sich das Risiko. Achten Sie auf Alarmsignale wie ein anhaltendes Taubheitsgefühl im Genitalbereich.

Falls Sie rauchen, hören Sie auf damit – nicht nur, weil es einen schlechten Atem macht: Nikotin führt dazu, dass sich das Gewebe Ihres Penis zusammenzieht und sich die dortigen Blutgefäße verengen. Wer viel qualmt, kann deshalb schon im Alter von 30 Jahren unter ersten Erektionsstörungen leiden.

Und schließlich sollten Sie den folgenden Gefahren für Ihren Penis aus dem Weg gehen:

- Drücken Sie niemals Ihr bestes Stück gewaltsam herunter, wenn morgens die Blase drückt. Das ruiniert den Halteapparat Ihres Penis, und die Bänder, die für eine stabile Erektion nötig sind, leiern aus. Gehen Sie besser vor dem Zubettgehen auf Toilette.
- Achten Sie vor dem Verkehr darauf, dass Ihre Partnerin ausreichend feucht ist. Andernfalls kann zu starke Reibung bei

Ihnen beiden zu Schmerzen führen. Verwenden Sie notfalls ein Gleitmittel.

- Vermeiden Sie allzu wilde Wechsel Ihrer Stellung beim Sex. Wenn bei diesem Rumgeturne etwas schiefgeht, kann das in einem Penisbruch enden: Risse in den Schwellkörpern, die zu heftigen Schmerzen sowie Verfärbungen und gänzlich unerotischen Anschwellungen führen. Passiert es dennoch im Eifer des Gefechts, dann nichts wie in die Notaufnahme, um eine mögliche Impotenz zu vermeiden.

## 2 *Testosteron: So werden Männer hart, aber fair*

Das in den Hoden produzierte Sexualhormon Testosteron ist das bekannteste unter den Androgenen – griechisch für »Männermacher«. Das ist eine durchaus zutreffende Bezeichnung, wenn man sich anschaut, wie stark Testosteron dafür verantwortlich ist, was einen echten Kerl ausmacht: Noch im Mutterleib bildet es seine Geschlechtsorgane, in der Pubertät sorgt es für die Entstehung seiner Muskeln, seines Barts und seines gesamten Körperbaus. Vor kurzem haben italienische Forscher sogar herausgefunden, dass Testosteron das Schmerzempfinden dämpft – was erklärt, warum Männer, die im Schnitt zwanzigmal so viel von diesem Hormon aufweisen wie Frauen, viel mehr einstecken können. Und dass viele Frauen bei Männern schwach werden, die eine besonders tiefe Stimmfärbung aufweisen, lässt darauf schließen, dass sie mindestens unbewusst ahnen, wie viel Testosteron sich auch dahinter verbirgt. Eine gesunde Menge an Testosteron aufzuweisen, dürfte für einen Mann also durchaus von Vorteil sein.



Allerdings hatte dieses Sexualhormon in den letzten Jahren eine eher schlechte Presse. Immer wieder wurden und werden Männer als aggressiv, streitlustig und dauergeil dargestellt – wegen des ganzen Testosterons, versteht sich. Daran ist manches richtig und vieles falsch. Richtig ist, dass Testosteron jene Bereiche des männlichen Gehirns stärkt, die für sexuelles Verlangen zuständig sind. Viel Testosteron – auch wenn man es sich künstlich zuführt, wie es manche Sportler tun – bedeutet intensivere sexuelle Phantasien, häufigeren Geschlechtsverkehr und mehr Orgasmen. Falsch ist, dass Testosteron Männer aggressiv und risikofreudig macht. Mehrere Studien stellten das Gegenteil fest – zuletzt eine, die Ende 2009 im international wohl angesehensten Fachmagazin *Nature* veröffentlicht wurde. Ihr Ergebnis: Testosteron stärkt in Wirklichkeit die soziale Ader und führt zu einem ausgesprochen fairen Verhalten untereinander. Die an dieser Untersuchung beteiligten Forscher ließen insgesamt 120 Versuchspersonen über die Aufteilung eines realen Geldbetrags diskutieren. Manche von ihnen bekamen vorher Testosteron gespritzt, andere lediglich ein Scheinpräparat. Und siehe da: Probanden, deren Testosteronspiegel man künstlich erhöht hatte, machten durchgehend die faireren Angebote und erreichten so wesentlich häufiger eine Einigung mit ihrem Gesprächspartner.

Bislang wusste man, dass Testosteron dazu beiträgt, Männer dominant zu machen. Der geschilderte Versuch brachte Klarheit darüber, wie dieser Eindruck von Dominanz entsteht: Wir Menschen erobern in der Regel dann einen besonders hohen Status, wenn wir uns gegenüber unseren Mitmenschen sozial geschickt verhalten. Testosteron erleichtert diese Fähigkeit.

Allerdings zeigte die Studie auch, wie tief in uns inzwischen das Vorurteil sitzt, Testosteron mache Männer aggressiv. Diejenigen Versuchsteilnehmer nämlich, die überzeugt davon waren, Testosteron und nicht das Scheinpräparat verabreicht bekom-