



südwest

Prof. Dr. med. Frank Sommer

Warum Frauen
Pornos mögen
und Männer einen
G-Punkt haben

296 Wahrheiten über Sex



**Diese wichtigen Fragen
– und noch so manche mehr –
werden auf den folgenden Seiten
beantwortet...**

Männerfragen	8
In Sachen Penis	8
Ist mein Penis groß genug?	8
Große Hände, größer ...?	9
Können Männer mit Glatze öfter?	10
Gerade oder gebogen – wie mögen „ihn“ die Frauen am liebsten?	12
Ich möchte meinen Penis verlängern. Aber wie?	12
Kann man einem kleinen Penis vorbeugen?	13
Kann man den Penis auch langmassieren?	13
Ist ein langer Penis besser als ein kurzer?	13
Warum ist die Erektion des Penis nicht immer gleich stark?	15
Warum schrumpft der Penis, wenn man ihn in kaltes Wasser taucht?	15
Warum wachen Männer morgens mit einer Erektion auf?	15
Was macht die Penisspitze so sensibel?	16
Kann die Erektion Unterschiede in der Penisgröße wettmachen?	16
Sind große Penisse zeugungsfähiger?	17
Ist ein kleiner Penis peinlich?	17
Wird der Penis im Alter kleiner?	17
Gibt es Penistransplantationen?	18
Macht Sex mit einem gepiercten Penis mehr Spaß?	18
Warum müssen ältere Männer öfter urinieren?	19
Warum ist es schwierig, unter Beobachtung zu urinieren?	20
Beschneidung	21
Warum lassen sich Männer die Vorhaut entfernen?	21
Wann muss man die Vorhaut entfernen?	22
Welche Vor- und Nachteile hat die Beschneidung?	22
Hilft eine frühe Beschneidung, eine spätere Krebserkrankung zu verhindern?	23
Kann durch eine Beschneidung Harnwegsinfektionen vorgebeugt werden?	23
Haben Beschnittene besseren Sex?	24
Zurück zur Vorhaut, geht das?	24
Potenz	25
Schadet Rauchen der Potenz?	25
Macht Radfahren impotent?	25
Führt Motorradfahren wirklich zu Erektionsstörungen?	28
Steigert mehr Sex die Potenz?	28

Samen	29
Wozu braucht man Samen?	29
Ist Sperma nahrhaft oder macht es dick?	29
Wie kann man das „Weiter-Schießen“ trainieren?	30
Wie viel Sperma produziert ein Mann?	31
Kann man die Spermamenge steigern?	31
Wie kann ich mein Sperma selbst untersuchen?	31
Welche Eigenschaften hat „gutes“ Sperma?	32
Kann man Spermiendefekte beheben?	33
Welche Männer haben besonders viele und gute Spermien?	33
Wird mein Sperma durch Enthaltsamkeit besser?	34
Macht Kaffee die Spermien schneller?	35
Gibt es Spermienkiller?	35
Kann man den Geschmack von Sperma verändern?	37
Kann man auf Sperma allergisch reagieren?	38
Kommen Männer mit guten Spermien bei Frauen besser an?	38
Können auch sterilisierte Männer ejakulieren?	39
Kann ich eine Sterilisation „rückgängig“ machen?	39
Kann einem der Samen ausgehen?	40
Mann & Sex	43
Wie viel Zeit verbringen Männer mit Sex?	43
Wie schnell erreichen Männer eine Erektion?	43
Wie viele Männer nehmen potenzsteigernde Mittel?	43
Was sind Penisprothesen?	43
Macht Pfefferminz den Oralsex besser?	44
Gibt es einen Orgasmus ohne Ejakulation?	44
Haben auch Männer einen G-Punkt?	45
Wann kommt die Pille für den Mann?	45
Können durch Analsex die Schließmuskeln ausleiern?	46
Ist Sex im Freien gefährlich?	46
Gibt es eine besonders empfehlenswerte Technik für die Selbstbefriedigung?	47
Wie verändert sich der Sex im Alter?	47
Sexualstörungen	49
Muss ein Mann immer können?	49
Was ist die häufigste sexuelle Störung beim Mann?	49
Wann kommt man zu früh?	49
Was kann ich gegen vorzeitige Ejakulation tun?	50
Kann man sich wirklich den Penis brechen?	51
Gibt es Dauererektionen? Was ist dann zu tun?	51
Wann spricht man von erektiler Dysfunktion?	52
Wie häufig sind Erektionsstörungen?	52

Wann sind Potenzstörungen psychisch und wann organisch bedingt?	53
Welches sind die häufigsten organischen Störungen, die Potenzstörungen verursachen?	53
Kann Sex auch gefährlich für das Herz sein?	56
Schützt häufiges Ejakulieren vor Prostatakrebs?	57
Was ist eigentlich ein eingegrabener Penis?	60
Kommen Männer auch in die Wechseljahre?	60
Können Männer auch Brustkrebs bekommen?	61

Potenzhilfen **62**

Welche Hilfen gibt es bei erektiler Dysfunktion?	62
Wie funktionieren medikamentöse Potenzhilfen im Körper?	62
Wirken potenzsteigernde Mittel aphrodisierend?	62
Sind alle Sexpillen gleich gut verträglich?	63
Sind Vakuumpumpen eine Alternative zu potenzsteigernden Medikamenten?	67

Verhütung und Fruchtbarkeit des Mannes **71**

Ist die Vasektomie eine einfache, effektive und kostengünstige Methode der Verhütung?	71
Was ist eine Mikrochirurgische Refertilisierung?	71
Samenleiter durchtrennt und erneuter Kinderwunsch. Kann ich noch mal zeugungsfähig werden?	72
Welche Arten der künstlichen Befruchtung gibt es?	73

Zum Schluss: Fragen zur Männergesundheit **75**

Können Männer etwas von Frauen in Bezug auf ihre Gesundheit lernen?	75
Erektionsstörungen – ein Riesenthema in der Männergesundheit?	75
Wie wichtig ist Bewegung für die männliche Vitalität?	76
Kann man Impotenz vorbeugen?	76
Wie kann ein solches körperliches Training zur Prävention der Impotenz aussehen?	77
Wie kann ein solches Training zur Prävention der Impotenz OHNE Sport aussehen?	79



Frauen fragen – Prof. Sommer antwortet 80

Frau & Sex **80**

Macht Sex Frauen schön?	80
Haben blonde Frauen mehr Spaß am Sex?	80
Sind Internetsmädchen leidenschaftlicher als andere?	81
Wie viele Frauen haben einen Vibrator?	81
Kann man nach einem Vibrator süchtig werden?	82



Lust	82
Können sich Frauen ein Leben ohne Sex vorstellen?	82
Haben Frauen auch Spaß am Sex, wenn sie nicht verliebt sind?	83
Was macht Frauen Lust auf Sex?	83
Mögen Frauen Pornos als „Anheizer“?	84
Wann spricht man von Frigidität?	84
Wie kann ich meine Lust auf Sex steigern?	85
Welches sind die häufigsten Lustkiller?	85

Lustzentren	86
Wie sieht die Scheide eigentlich von innen aus?	86
Finden Frauen ihr Geschlechtsorgan „schön“?	86
Gibt es „enge“ und „weite“ Vaginas?	87
Wie kann ich „enger“ werden?	87
Stimmt es, dass die Vagina im Alter schlaff wird?	88
Kann ich den Geruch und Geschmack meiner Vagina verändern?	89
Ist die Klitoris bei allen Frauen gleich groß?	89
Verändern sich die Genitalien im Alter?	90
Was sind eigentlich die Döderlein-Stäbchen?	91
Was ist das „Hymen“?	92
Haben Frauen mit großen Brüsten mehr Appetit auf Sex?	92
Leiern ohne BH die Brüste aus?	93

Höhepunkte	93
Werden Frauen auch „steif“?	93
Was genau passiert beim weiblichen Orgasmus?	94
Warum haben manche Frauen ein Problem, feucht zu werden?	94
Warum fühle ich mich beim Orgasmus „high“?	95
Können alle Frauen einen Orgasmus erleben?	95
Wie kommen die meisten Frauen zum Orgasmus?	96
Welche Position stimuliert die Klitoris am besten?	96
Habe ich nur „guten Sex“, wenn ich einen Orgasmus erlebe?	97
Haben alle Frauen einen G-Punkt?	97
Gibt es eigentlich auch einen U-Punkt?	97
Ist der vaginale Orgasmus besser als der klitorale?	98
Können Frauen auch ejakulieren?	98
Warum ist es für Frauen schwerer zu kommen?	99
Wie stimulieren Frauen ihre Klitoris am besten?	99
Was ist ein multipler Orgasmus?	99
Wie kommen Frauen am besten zum Höhepunkt?	100
Kann ich auch durch Analsex einen Orgasmus bekommen?	100
Wenn ich Sex hatte, spüre ich das noch eine halbe Stunde später. Wieso?	100
Kann sich die Erregungs- und Orgasmusfähigkeit im Alter verändern?	101



Verhütung	102
Kann man mit Coladuschen eine Schwangerschaft verhüten?	102
Wie verhüten die meisten Frauen?	103
Schwanger trotz Pille, geht das?	104
Macht die Pille dick?	104
Bin ich vom ersten Tag an geschützt, wenn ich die Pille nehme?	105
Ist die Pille luststeigernd?	105
Bekomme ich von der Pille Pickel oder fettige Haare?	106
Kann die Pille Pigmentflecke verursachen?	106
Bin ich bei Erbrechen oder Durchfall noch geschützt?	106
Rauchen und Hormone – ist das wirklich so schlimm?	107
Macht die Pille unfruchtbar?	108
Wann ist es Zeit für eine Pillenpause?	108
Wie sicher ist es, nach Temperaturmessung zu verhüten?	110
Sind Scheidenzäpfchen schädlich?	110
Gibt es innovative Verhütungsmethoden?	111
Was ist ein Femidom?	112
Muss ich verhüten, wenn ich stille?	112
Was leistet die Unfall-Pille?	113
Schwangerschaft	114
Kann ich mit 45 noch schwanger werden?	114
Kann man während der Periode schwanger werden?	114
Kann man auf einem öffentlichen Toilettensitz schwanger werden?	115
Kann ich von Oralsex auch schwanger werden?	115
Wechseljahre	115
Pferdeöstrogen soll ein Wundermittel gegen Wechseljahresbeschwerden sein. Stimmt das?	115
Was hilft am besten gegen die sexuelle Unlust in den Wechseljahren?	116
Last statt Lust	119
Was kann ich gegen PMS tun?	119
Ich habe Schmerzen beim Sex, was kann der Grund sein?	119
Wie erkenne ich eine Scheideninfektion?	120
Vaginalpilz – peinlich oder die normalste Sache der Welt?	121
Kann auch mangelnde Hygiene die Ursache für einen Scheidenpilz sein?	122
Gibt es eigentlich auch „Weibliche Sexuelle Dysfunktion“?	122
Kommt demnächst auch Viagra® für Frauen?	122
Kleine Sexstatistik	126
Wie oft tun es die Deutschen?	126
Sind die Deutschen Sex-Weltmeister?	126

Wie lange brauchen Männer und Frauen bis zum Orgasmus?	127
Wie lange dauert der Orgasmus beim Mann und bei der Frau?	127

Sex Talk:

Paare fragen – Prof. Sommer antwortet 128

Woher kommt eigentlich das Wort Sex?	128
Hält Sex schlank?	128
Welches sind die ungewöhnlichsten Orte, wo sexuelle Begegnungen stattfinden?	129
Haben „dumme“ Menschen besseren Sex?	129
Welche Stellung ist die beliebteste?	130
Wie vermitteln sich Partner, was sie beim Sex mögen?	130
Sind die Deutschen glücklich mit ihrem Sexleben?	131
Können Menschen im Rollstuhl noch Sex haben?	132
Kann man sexsüchtig werden?	132
Ist Selbstbefriedigung unnormale?	133
Wovon träumen Männer und Frauen bei der Selbstbefriedigung?	134
Was ist eigentlich Safer Sex?	134
Wie geht eigentlich „griechisch“?	135
Was ist ein Fetisch?	136
Kann man nur durch Berührung der erogenen Zonen zum Orgasmus kommen?	137
Haben Pornos einen schlechten Einfluss auf den Sex?	137
Sind Küsse Sexbeschleuniger?	138
Gibt es einen Sex-Knigge?	138
Wieso nennt man Oralsex eigentlich auch Blasen?	139
Gehört Stöhnen zum Orgasmus dazu?	140
Ist der gemeinsame Orgasmus das höchste der Gefühle?	140
Was wollen Mann und Frau nach dem Sex?	140
Sind viele Sexvariationen wichtig für ein gutes Liebesleben?	142
Machen heiße Sprüche den Sex besser?	142
Welche Sex-Spielzeuge bringen den höchsten Lustgewinn?	142
Gibt's tatsächlich so etwas wie die „richtige Chemie“ zwischen zwei Menschen?	144
Stehen alle Männer auf Frauenpos?	145
Macht Liebe blind?	146
Was ist eigentlich pervers?	149
Wie entstehen sexuelle Vorlieben?	149
Bereichern erotische Spiele den Sex?	150
Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Hochzeitsnachtimpotenz“?	153
Wie kann ich verhindern, dass das Kondom beim Sex platzt?	154
Warum wollen viele Paare keinen Sex mit Kondom?	155

Sexuelle Störungen durch Medikamente 156

Welche Medikamente können Einfluss auf die Sexualfunktionen haben?	156
--	-----



Männerfragen

NOT In Sachen Penis

Ist mein Penis groß genug?

Hier zählen nur nackte Zahlen. Dann auf! Schauen Sie doch mal, wie Sie abschneiden. Hier kommen die wichtigsten Daten rund um des Mannes bestes Stück:

Penisdaten (weiße Europäer)

Durchschnittslänge (schlaff): 7,3 cm

Durchschnittslänge (erigiert): 15,4 cm

Durchschnittslänge (erigiert), Kinsey-Studie, USA: 16,0 cm

Eine neuere Studie des nordrhein-westfälischen Landesverbandes von Pro Familia dagegen ergab eine durchschnittliche Länge von 14,48 cm im erigierten Zustand.

- Mittlerer Umfang (schlaff): 7,6 cm
- Mittlerer Umfang (erigiert): 11,1 cm
- Mittlerer Durchmesser (schlaff): 31 mm
- Mittlerer Durchmesser (erigiert): 41 mm
- Mittlere Länge der Eichel: 39,5 mm
- Größenverhältnis schlaff/erigiert: 1:2,2
- Fläche der Vorhaut: ca. 75 cm²
- Mittleres Volumen (schlaff): 65 cm³
- Mittleres Volumen (erigiert): 213 cm³



- Innendruck in den Schwellkörpern (erigiert): bis zu 200 mm/Hg (größer als der Blutdruck!)
- Längste medizinisch registrierte Erektion: 34,3 cm
- Längster Penis: 48,3 cm (Long Don John)
- Anzahl der Erektionen im Schlaf: bis zu sechs
- Dauer einer nächtlichen Erektion: 20 bis 50 Minuten
- Maximale Gesamtdauer der Nachterektion: bis zu vier Stunden
- Zahl der Männer auf der Welt, die eine Penislänge von mehr als 30 Zentimeter im erigierten Zustand aufweisen: schätzungsweise 5.000.

Hodendaten

Gewicht: je 20 bis 35 g (rechts ca. fünf Prozent mehr als links)

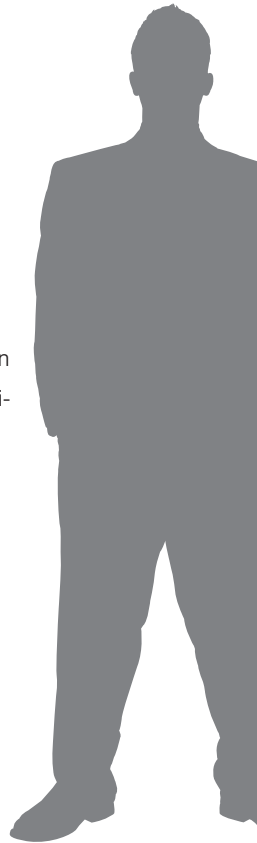
Länge: 3,5 bis 5 cm

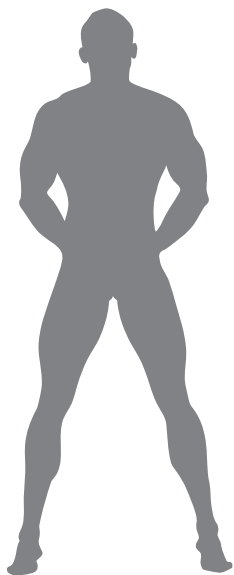
Temperatur: 33 bis 35 Grad Celsius

Aufhängung: links in 85 Prozent der Fälle tiefer als rechts.

Große Hände, großer ... ?

Das wäre ein herrlich leichter Vergleich! Aber nichts davon ist wahr: Verschiedene Studien haben gezeigt, dass weder die Größe der Hände noch die der Füße in einem Zusammenhang mit der Penisgröße steht. Und auch Männer mit einer großen Nase können diese Theorie nicht einmal als kleinen Trost für sich in Anspruch nehmen.





Können Männer mit Glatze öfter?

Gerne würde ich die glatzköpfigen Geschlechtsge-nossen jetzt aufbauen und antworten: „Ja, sie sind potenter.“ Aber leider: Das stimmt nicht. Richtig ist aber, dass glatzköpfige Männer in der Regel einen hohen Testosteronwert haben (das Königshormon des Mannes). Dieser allein führt allerdings noch nicht zum Haarverlust. Schließlich gibt es auch Männer, die trotz hoher Testosteronwerte einen fülligen Schopf haben. Den Ausschlag für den Haarverlust gibt ein bestimmtes „Glatzen-Gen“, das meist schon in jungen Jahren zum Haarverlust führt.

Haben Männer verschiedener Rassen tatsächlich unterschiedlich große Geschlechtsorgane?

Wahrheitsgehalt 100 Prozent. Anthroposophische Studien aus den vergangenen 100 Jahren haben eindeutig gezeigt, dass die durchschnittliche Penisgröße im Fernen Osten, also beispielsweise in Korea, Japan und China, geringer ist als die in Westeuropa oder Nordamerika. Sie ergaben auch, dass afrikanische Männer im Durchschnitt einen größeren Penis haben als die Ostasiaten und Westeuropäer. Aber natürlich gibt es weiße Männer, die größere Penisse haben als mancher Afrikaner; ebenso gibt es viele Afrikaner, deren Penisse kleiner sind als die manches Ostasiaten. Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 1998 bestätigte die Richtigkeit der anthroposophischen Ergebnisse. Bei der WHO-Studie wurden die Penisse in vier Kategorien unterteilt:



1. Kategorie

Penisse, die im erigierten Zustand 10 – 12,5 cm messen, haben

- 0 % der Afrikaner
- 3 % der Weißen
- 27 % der Asiaten

2. Kategorie

Penisse, die im erigierten Zustand 12,6 – 15 cm messen, haben

- 15 % der Afrikaner
- 27 % der Weißen
- 51 % der Asiaten

3. Kategorie

Penisse, die im erigierten Zustand 15,1 – 17,5 cm messen, haben

- 59 % der Afrikaner
- 53 % der Weißen
- 17 % der Asiaten

4. Kategorie

Penisse, die im erigierten Zustand 17,6 – 20 cm messen, haben

- 21 % der Afrikaner
- 15 % der Weißen
- 2 % der Asiaten



Fazit: Es gibt ethnische Unterschiede in der Penislänge!

Ebenso konnte die WHO-Studie belegen, dass die Penislänge auch innerhalb einer ethnischen Gruppe extrem schwankt. Und zwar fast ebenso stark wie zwischen den einzelnen Rassen selbst.

Welche Penisform ist die beste?

Na ja, die beste gibt es eigentlich nicht. Es gibt aber z.B. eine besonders schöne Penisform: die zylindrische. Dieser Penis ist im erigierten Umfang von der Eichel bis zum Ansatz ungefähr gleich groß. Und in diesem Fall ist Schönheit auch gar nicht so selten: Etwa ein Drittel der Män-



ner ist mit einem solchen Exemplar ausgestattet. Die meisten Männer allerdings haben einen sogenannten „Flakonpenis“. Bei ihm ist die Eichel dicker als der Schaft. Die übrigen Kollegen verfügen über das genaue Gegenteil: einen Penis in Kegelform. Hier ist die Basis der Penisschwanz dicker als die Partie unterhalb der Eichel.

HOT Gerade oder gebogen – wie mögen „ihn“ die Frauen am liebsten?

Ich kann Ihnen so viel sagen: Jeder zweite Mann hat einen geraden Penis; die anderen 50 Prozent haben je zur Hälfte einen nach links bzw. einen nach rechts geneigten Penis. Aber welche Form die Damenwelt bevorzugt, kann ich nicht beantworten, denn hierbei handelt es sich um höchst individuelle Vorlieben.

Ich möchte meinen Penis verlängern. Aber wie?

Da möchte ich Ihnen von einem Penis-Stretcher erzählen, den Professor Dr. Giovanni M. Colpi und seine Kollegen von der Abteilung für Andrologie an der Uniklinik Mailand auf seine Tauglichkeit hin getestet haben. Er brachte seinen Verwendern 1,8 bis 3,1 cm mehr Penislänge (im schlaffen Zustand)! Na, motiviert? Dann möchte ich Ihnen jetzt sagen, was Sie dafür tun müssen: nämlich täglich mindestens sechs Stunden, und zwar über vier Monate lang, eine Spannvorrichtung an den Penis anlegen. Autsch! Der Nachteil: Durch dieses „Folterinstrument“ werden die inneren Strukturen des Penis langfristig so sehr auseinander gezogen, dass man(n) Erektionsstörungen bekommt.

Yes! **Fazit:** Langer Penis – aber NO POWER! Wollen Sie das wirklich?



Kann man einem kleinen Penis vorbeugen?

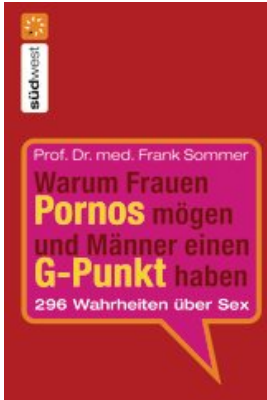
Wenn Sie – während Sie dies hier lesen – noch nicht mehr als 15 Lenze zählen, können Sie hoffen. Denn heranwachsenden Männern – insbesondere denen in der Pubertät – kann mit einer Hormonkur zum Peniswachstum verholfen werden. Und zwar mit Hilfe des Hormons „humanes Choriongonadotropin“ (eigentlich ein Schwangerschaftshormon). Nach dem 15. Lebensjahr bleibt die Behandlung dagegen wirkungslos.

Kann man den Penis auch langmassieren?

Aus meiner Praxiserfahrung kann ich hierzu nichts berichten. Es gibt auch keine wissenschaftliche Studie, die das bezeugt hätte! Aber es gibt eine Massagemethode der sudanesischen Araber („jelq“), die von sich reden machte. Die geht so: Sie nehmen Ihren Penis zwischen Daumen und Zeigefinger und massieren ihn mit Melkbewegungen jeden Tag eine halbe Stunde von der Wurzel bis zur Spitze. Lassen Sie es aber nicht bis zur Ejakulation kommen, sondern hören Sie kurz vorher auf und warten Sie, bis sich die Erregung legt. Dann machen Sie wie gehabt weiter. Ich sag's Ihnen aber gleich: Wenn Sie nicht so viel Zeit und Geduld haben wie die Männer aus dem Morgenland, sind Ihre Aussichten auf Erfolg nicht die besten. Die Massagemethode zeigt nämlich erst nach frühestens einem Jahr Erfolg. Wenn überhaupt!

Ist ein langer Penis besser als ein kurzer?

Auf keinen Fall. Ein langer Penis ist nämlich oft instabil (es ist schwer möglich, genügend Druck aufzubauen, um die Vagina zu penetrieren). Untersuchungen haben gezeigt, dass kürzere, breite Penisse die stabilsten sind. Und mit denen kann man auch die schnellsten Erektionen bekommen.



Frank Sommer

Warum Frauen Pornos mögen und Männer einen G-Punkt haben.

296 Wahrheiten über Sex

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 160 Seiten, 12,5 x 18,7 cm
ISBN: 978-3-517-08289-9

Südwest

Erscheinungstermin: Juli 2007

Das Beste aus der Sex-Sprechstunde

Fast jeder glaubt, über dieses Thema alles zu wissen, aber die wenigsten wissen, was wirklich wichtig ist. Professor Frank Sommer, der weltweit einzige Professor für Männergesundheit an der Uniklinik Hamburg-Eppendorf, hat die bedeutendsten Fragen gesammelt, die ihm in seiner Sex-Sprechstunde gestellt worden sind. Er kann sie beantworten und er klärt auf – über kuriose Phänomene, die größten Mythen und nennt harte Fakten. Der Autor belehrt nicht, sondern gibt in lockerem Ton Auskunft zu den vielfältigen Facetten des Sex.