

Arne Hoffmann

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

WESTEND



*Zum Buch:*

Zuerst sich selbst, dann gemeinsam Neues entdecken – das ist das Motto, unter das Arne Hoffmann alle wichtigen Dinge zum Thema Sex stellt. Ob es darum geht, die eigenen Geschlechtsorgane fit zu halten, seine Partnerin mit einem Orgasmus zu beglücken oder abseits gewohnter Pfade erotische Befriedigung zu finden – Arne Hoffmann lässt keine Frage offen. Mit zahlreichen Tipps und Ratschlägen legt er ein echtes Grundlagenwerk vor, das auch heikle Themen wie männliche Unlust oder sexuelle Gewalt ebenso kenntnisreich wie einfühlsam behandelt.



Arne Hoffmann ist Medienwissenschaftler, Journalist und Buchautor. 2004 erhielt er den Belfort-Bax-Preis der Kellmann-Stiftung für Humanismus und Aufklärung. Zu den Themen Partnerschaft, Sexualität und Erotik hat er bereits zahlreiche Bücher veröffentlicht, etwa »Sex für Fortgeschrittene«, »Eine Frage der Größe: Wie oft Männer an Sex denken«, »Nummer sicher« oder »Lustvolle Unterwerfung«.

Arne Hoffmann

**50** *einfache Dinge,  
die Männer über Sex  
wissen sollten*

**WESTEND**

*Mehr über unsere Autoren und Bücher:*  
[www.westendverlag.de](http://www.westendverlag.de)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



ISBN 978-3-938060-65-0

© Westend Verlag, Frankfurt/Main 2011

Umschlaggestaltung: Bauer + Möhring, Berlin

Umschlagabbildung: Norbert Guthier, Frankfurt

Autorenfoto: privat

Typografie: Stefanie Silber Gestalten, [www.silbergestalten.de](http://www.silbergestalten.de)

Satz: Publikations Atelier, Dreieich

Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, Freiburg

Printed in Germany

# 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





# Vorwort

Männer denken nur mit ihrem Schwanz. Männer sind ständig geil. Testosteron macht Männer zu Gewalttätern. Alle Männer sind potentielle Vergewaltiger. Männer betrachten Frauen als Sexobjekte, das gehört sich nicht.

Aus solchen und vielen anderen Sprüchen wird klar: Die männliche Sexualität ist ordentlich unter Beschuss geraten in den letzten Jahrzehnten. »Männer schienen nichts anderes zu sein als geil, gewalttätig und impotent«, stellte der bekannte Sexualforscher Volkmar Sigusch dazu fest. Er spricht von einer »neosexuellen Revolution« seit den neunziger Jahren, die vor allem durch ein extrem abwertendes Männerbild gekennzeichnet sei und in der Sexualität fast nur noch im Zusammenhang mit Ausbeutung und Gewalt geschildert werde: Sexuelle Belästigung, Missbrauch, Sextourismus, gefühlloser Cybersex, »frauenfeindliche« Pornographie und dergleichen mehr.

Diese Entwicklung ist aus mehreren Gründen verheerend. Einer davon: Sobald wir zum Beispiel das Klischee »Männer wollen ständig Sex« naiv für bare Münze nehmen, kommt sich jeder Mann, bei dem das nicht so ist, vor, als leide er unter einer schweren Störung. Tatsächlich wird die Zahl von Männern, die über Lustlosigkeit klagen, größer und größer. Ebenso wie vielen anderen Tabus ist auch diesem Thema in dem vorliegenden Buch ein eigenes Kapitel gewidmet. Ein anderer Grund dafür, warum man sich an das Herabsetzen von Männern und ihrer Sexualität nicht gewöhnen sollte, liegt darin, dass dadurch die Beziehung zwischen den Geschlechtern dauerhaft vergiftet wird.

Dieses Buch will dieser sehr unschönen Entwicklung entgegenreten. Seine Botschaft lautet: Jeder Mann hat das Recht, stolz und selbstbewusst zu sein, wenn es um seine Sexualität geht. Bei den allermeisten Männern ist sie von Natur aus gesund, und wenn sie sich entfalten kann, stellt sie vor allem eine Quelle der Freude dar. Ziel muss sein, gemeinsam mit Frauen einen Weg zu finden, der beide Geschlechter glücklich macht. Dabei haben auch Männer einen Anspruch darauf, ihre Wünsche und Abneigungen deutlich zu äußern. Damit das auf einem stabilen Fundament geschehen kann, wird dieses Buch zu den 50 wesentlichen Aspekten dieses Themas die notwendigen Informationen zur Verfügung stellen:

- Wie der männliche Körper funktioniert, warum das grundsätzlich gut und sinnvoll ist und wie man diese gesunde Funktion aufrechterhält.
- Wie man seiner Partnerin und sich selbst im Bett höchste Wonne verschaffen kann.
- Mit welchen Ideen man seine Sexualität bereichern und welche Seitenfäden man einschlagen kann.
- Welche Tabus und weit verbreiteten Missverständnisse es heute noch gibt, wenn es um Sexualität geht.
- Wie man sich am effektivsten helfen kann, wenn es doch einmal zu Problemen kommt. Dabei übergeht dieses Buch auch nicht heikle Themen wie Impotenz und sexuelle Gewalt, sieht sie aber nicht als Verdammnis des Mannes, sondern als Herausforderung, der sich bereits zahllose Männer erfolgreich gestellt haben.

In jedem einzelnen Kapitel möchte ich Ihnen nicht nur blasses Wissen vermitteln, sondern vor allem ganz konkrete Ratschläge. Doch zugegeben: Manchmal habe ich bei dieser Häufung von Tipps und Techniken auch ein schlechtes Gewissen. Ich möchte nicht, dass Sex zu einem weiteren Bereich ver-

kommt, in dem es darum geht, Leistung zu erbringen und so »perfekt« wie möglich zu sein. Insofern lautet mein primärer Ratschlag, der alle anderen überbietet: Machen Sie sich klar, dass es beim Sex ums Vergnügen geht, darum, den anderen besser kennenzulernen und mit ihm Spaß zu haben. Sex ist auch kein Zuschauersport, und eigentlich müsste man Redewendungen wie »gut im Bett« verbieten. Insofern stellen all die auf den folgenden Seiten gesammelten Vorschläge auch keine Richtlinien dar und keine Punkte, die es abzarbeiten gilt, sondern eine breite Palette von Vorschlägen, aus denen Sie auswählen sollten, welche zu Ihnen passen und Ihnen guttun.

Aber natürlich habe ich diese Ratschläge alle mit Bedacht danach ausgewählt, dass sie hilfreich für Sie sein sollten – Sie und die Frau, die Sie damit verwöhnen. Schließlich gibt es wenig, worüber sich Frauen mehr freuen als über einen selbstsicheren, sich selbst bewussten Partner, der weiß, was er tut. Insofern hoffe ich, dass dieses Buch nicht nur viele Männer, sondern auch viele Frauen glücklich machen wird. Denn für viele von uns Männern stellt das doch eine zentrale Aufgabe unseres Lebens dar.

# *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.

[REDACTED]

[REDACTED]