

Ann-Marlene Henning
Jesper Bay-Hansen

Männer

Körper. Sex. Gesundheit.

Aus dem Dänischen von
Daniela Stilzebach,
im Deutschen bearbeitet
von Ann-Marlene Henning

*Mit Illustrationen von
Louis Harrison
und Fotos von
Erik Engelhardt*

Inhalt

PROLOG

Von vorbeischlendernden Handwerkern, skandinavischen Hundehaltern und verschwitzten Joggern... 10

Sind Frauen und Männer verschieden? 19

TEIL I

Männer und Mythen 32

Über Geschlecht, Sexualität und Liebe

Geschlechter-Wirrwarr? 39

Die Kunst, über die eigene Geschlechtsidentität zu sprechen 40

Der so unglaublich kleine Unterschied 42

Die männliche Sexualität von Geburt an 47

Großer Aufmerksamkeitsmagnet: der Schniedel 49

Normalität in der Sexualität für alle 60

Vom Schniedel zum Schwanz 63

Liebeslust im Elternhaus 65

Porno-Akrobatik versus routinierten Alltagssex 69

Denken Männer ununterbrochen an Sex? Wahr oder falsch? 72

Mythos ade, willkommen in der Wirklichkeit! 73

Die Männer und die Liebe 76

Liebesreigen – von der Selbstliebe bis zur Polyamourosität 78

Kann man sich selbst und andere ohne Bedingungen lieben? 85

TEIL II

Männliche Genitalien, Ejakulation und Orgasmen 90

Und die Sache mit den Sexkrankheiten

Die erogenen Zonen des Körpers 93

Glied mit Größenproblem – Mini, Midi, Maxi 95

SpongeBob – Schwellkörper mit unterschiedlichem Härtefaktor 99

Ab ins anatomische Detail – die Vorhaut 102

Empfindsamkeit garantiert – die Eichel 105

Ein kleines Bändchen – das Frenulum	105
Ein komplettes Paket – Hodensack mit Hoden und Nebenhoden	107
Eiermassage für härtere Erektionen	109
Auf Glanz poliert – die Pflege Ihrer Kronjuwelen	110
Ejakulation – rein physiologisch	111
Yin und Yang im Damm	114
Verdammt erogen – die Prostata	114
Das Spiel mit der Rosette	115
Die diversen Orgasmen des Mannes	118
Gehören zur Natur der Sache – Sexkrankheiten	121
Schamlose Bakterien – Chlamydien	123
Feigwarzen – Viren in 120 Varianten	123
Einmal infiziert, immer infiziert – Herpes	129
Immer noch ein Stigma – HIV	130
Hilfe, ich habe mich angesteckt	133

TEIL III

Ein Männerleben 138

Veränderungen im Körper, in der Sexualität und in der Liebe

«Es ist ein Jungel!»	144
Plötzlich ein Samenerguss	146
Die erste richtige Freundin – der erste richtige Freund	147
Plötzlich Vater	149
Wer darf länger schlafen? Ein Leben zu dritt	150
Aus und vorbei – eine Beziehung geht in die Brüche	153
Karriere – und welcher Mann bin ich nun?	155
Wie ist das – kommt ein Mann in die Wechseljahre?	155
Midlife-Phase oder Midlife-Crisis?	160
Das Liebesleben sechzig plus	166
Wenn die Nerven beim Sex nicht mehr mitspielen	170
Leben Sie reichlich, lieben Sie – und zwar rechtzeitig	173

TEIL IV

Der Genuss und die sexuelle Reaktion des Mannes 178

Kleine Gemeinsamkeiten von Sex und Fußball

- Die sexuelle Antwort 182
- Hausmannskost und sexueller Genuss 184
- Fußball und Sex – eine Faszination für Bälle 184
- Rezeptive Lust – wie langweilig ist das denn? 197
- Fehlende Lust – was kann ich da tun? 200
- Verlinkt – Lust und Lebensfreude 202
- Das gibt es auch – Asexualität 206
- Hypersexualität – ich möchte gleich noch mal und noch mal 209

TEIL V

Große Erwartungen und kleine Verführungen 214

Paarbeziehung, Liebkosungen und Erotik

- Wünsche, Sehnsüchte, Bedürfnisse – sehr tricky 217
- Gern ein Beziehungs-Check-up 220
- Und sie klebten aneinander wie Zuckerwatte – wenn Sex mit Liebe verwechselt wird 225
- Unrealistische Erwartungen – zu viel des Guten? 229
- Die fünf A's des Zusammenlebens – Augenblicke, Aufmerksamkeit, Aufgehoben- und Angenommensein, Annäherung 234
- Immer nur mit dem Partner 241
- Verführung – damit du gern mitmachst, was ich möchte 245
- Was jeder Mann über Frauen wissen sollte 246
- So verführen und liebkosen Sie Ihre Partnerin 256
- Wenn Sie einen Mann verführen wollen und mit ihm Sex haben möchten 262

TEIL VI

Gliedgesunder Lebensstil 270

Potenz, Leistungsangst und Probleme mit der Erektion

- Pflegen Sie Ihre Potenz 273
- Messen Sie Ihren Bauchumfang – nicht Ihr Glied! 274
- Was gut für die Potenz ist, ist auch gut für Sie 277
- Stress und Schlafstörungen –
 - die beiden ungemütlichen Wegbegleiter 278
- Besonders einschläfernde Ratschläge 282
- Vom Eigentor zu gesunden Treffern durch gesunde Ziele 284
- Bringen Sie Ihre Kanone in Stellung 286
- Potenzprobleme – geht's nicht mal leichter? 295
- Medikamente – achten Sie auf sexuelle Nebenwirkungen 297
- Tun Sie's – bei Lustproblemen zum Arzt 299
- Merkzettel bei Erektionsbeschwerden 301
- Ein Tabu kommt auf den Tisch 303
- Potenzpillen – wer die Wahl hat, hat die Qual 306
- Wenn das Wunder ausbleibt 313
- Spritzen und Implantate – Potenz über Umwege 315

TEIL VII

Ejakulation – die Spritzenleistung 320

Stoßtechniken, Beckenbodentraining und kleine putzige Übungen

- Mann, lern doch deinen Körper kennen! 325
- Selbstbefriedigung – ich mache es mir schön 327
- Wie wär's? Üben Sie, Hand an sich zu legen 331
- Point of no Return 334
- Beckenbodentraining – eine neue Disziplin für Männer? 337
- Verdammt nachhaltiges Kneifen 340
- Qualitätskontrolle im Maschinenraum 341
- Das kann man gar nicht brauchen – vorzeitiger Samenerguss 343
- Durchhalten mit der Start-Stopp-Technik 347
- Wenig lustig – der verzögerte oder ausbleibende Samenerguss 349

TEIL VIII

Sex, Schmerzen und Krankheit 354

Wenn etwas nicht ist, wie es sein sollte

- Liebesleben in Zeiten von Krankheit 357
- Testosteronmangel und Fertilitätsprobleme 359
- Sex bei Diabetes 361
- Sex mit einer Herzkrankheit 363
- Urologische Männerkrankheiten –
 - Prostata-, Hoden- und Peniskrebs 368
- Sex mit einer psychischen Krankheit 373
- Sex mit HIV oder Aids 376
- Wenn Sex allgemein weh tut 378
- Sexuelle Gesundheit – was heißt das? 381

EPILOG

Carpe diem, carpe scrotum 384

Literatur und Links 393

Biografien 396