



Die Sexualität der Männer

Infos & Tipps

Sexuelle Erregung bei Männern

Sexuelle Erregung findet eigentlich auf zwei Ebenen statt: im Körper und in den Gefühlen. Wenn bei dir körperliche sexuelle Erregung ausgelöst wird, steigt der Blutdruck, der Puls wird schneller, Blut strömt in den [Penis](#) ein, der Penis wird dadurch [steifer und grösser](#). Wenn du schon etwas stärker erregt bist, kann auch der sogenannte [Lusttropfen](#) austreten. Auf dem Höhepunkt der Erregung kommt es zu einer [Ejakulation](#) und einem [Orgasmus](#). Auf der Gefühlsebene bist du erregt, wenn du die körperlichen Gefühle, die durch die Erregung ausgelöst werden, angenehm und lustvoll findest.

Wie wird die sexuelle Erregung ausgelöst? Und wie kannst du machen, dass sie bleibt und bis zum Höhepunkt ansteigt? Da gibt es ganz verschiedene Möglichkeiten:

- den Penis und dein übriges Geschlecht und andere Körperteile auf Arten berühren, die du erregend findest
- mit dem Penis in eine [Scheide](#) oder eine andere Höhle eindringen und dich daran erregen
- dich von anderen am Geschlecht und anderen Körperstellen streicheln, küssen, lecken, reiben, saugen, massieren lassen
- eine Person, die dich sexuell anzieht, sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen, küssen, lecken
- den Körper, das Geschlecht einer anderen Person mit den Händen, dem Mund streicheln, lecken, saugen, reiben, drücken
- etwas schmecken oder riechen, das du erregend findest
- etwas sehen oder hören, das du erregend findest
- dir vorstellen, wie du mit jemandem Sex hast, der dir gefällt
- erregende Gedanken, Geschichten und Vorstellungen – also Fantasien – haben
- Gefühle haben, die erregend sind (Lustgefühle, Liebe, Verliebtheit usw., auch Angst und Aufregung)
- Muskeln anspannen und entspannen und [mit ihnen spielen](#) – vor allem im Becken
- dich so bewegen und [atmen](#), dass die sexuelle Erregung sich in dir ausbreiten kann

Damit du etwas als sexuell erregend wahrnehmen kannst, ist es gut, wenn du dir dafür Zeit lässt, es oft auszuprobieren und zu erforschen. So kannst du das, was du spürst, siehst, fühlst und denkst, immer mehr mit sexueller Erregung und mit angenehmen, lustvollen Gefühlen verbinden. Du entwickelst dann mit der Zeit so etwas wie eine Erregungs-Landkarte deines Körpers und weisst, welche Arten von Berührungen und Bewegungen du erregend findest. Und in deinem Kopf entstehen immer mehr Bilder und Fantasien und schliesslich eine ganze sexuelle Lebenswelt.

Es bringt viel, wenn du [viele verschiedene Erregungsarten](#) ausprobierst und [übst](#). Denn wenn du dich nur auf eine bestimmte Art so richtig gut sexuell erregen kannst, z.B. durch festes Rubbeln deines Penis, findest du andere Erregungsarten, z.B. [Geschlechtsverkehr](#), mit der Zeit nicht mehr so erregend. Du musst dann vielleicht mit immer extremeren Bildern oder Fantasien «nachhelfen». Wenn du aber verschiedene Erregungsformen übst, stellst du dir mit der Zeit ein ganzes sexuelles «Menü» zusammen, von dem du wählen kannst, worauf du gerade Lust hast, wenn du dich erregen möchtest. So macht Sex natürlich viel mehr Spass.

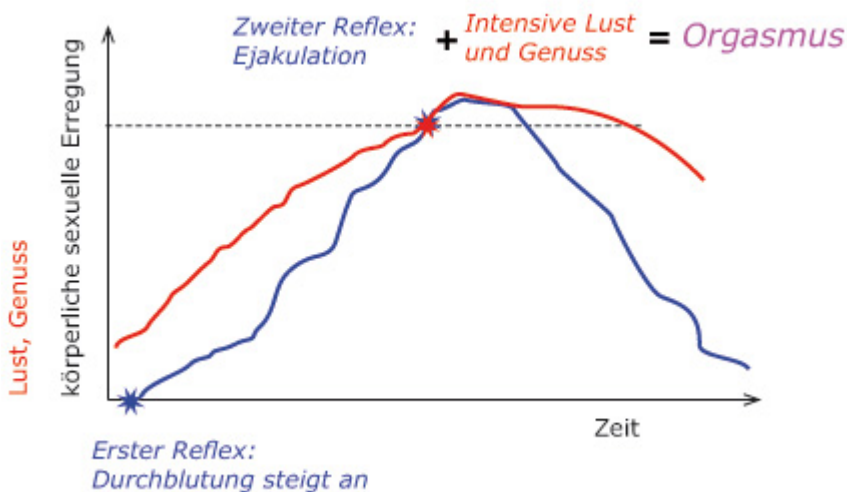
Wie errege ich (m) mich bis zum Orgasmus?

Wenn du die [sexuelle Erregung](#) weit genug steigerst, kommt sie irgendwann an einen Punkt, wo in deinem Körper ein zweiter Reflex ausgelöst wird: Muskeln im Becken ziehen sich zusammen, es kommt zur [Ejakulation](#). Du kannst diesen Reflex nicht beeinflussen. Du kannst aber lernen, den Weg dahin länger zu machen, und du kannst lernen, dass der Weg nicht anstrengend ist, sondern dass du ihn genießt. Das hängt davon ab, wie du deinen Körper einsetzt, um die Erregung zu steigern, und was du alles gelernt hast, erregend zu finden.

Wenn du die Ejakulation mit sehr angenehmen, lustvollen Gefühlen verbindest, spricht man von einem Orgasmus. Wo und wie stark du den Orgasmus spürst, hängt auch davon ab, wie du deinen Körper einsetzt: Wenn du zum Beispiel die Muskeln im ganzen Körper stark anspannst, spürst du weniger. Wenn du deinen Körper bewegst und tief atmest, wirst du den Orgasmus mehr im ganzen Körper spüren, und du nimmst ihn auch intensiver wahr.

Du kannst bei einer Ejakulation ganz unterschiedliche Gefühle und Gedanken haben. Vielleicht wolltest du die Ejakulation herauszögern und hast befürchtet, dass das nicht klappt. Du hattest also Stress. Und als du dann gekommen bist, hattest du zwar eine körperliche Entladung. Aber du warst frustriert, weil es für dich zu früh war. Oder vielleicht hattest du schon Sex, obwohl du das eigentlich gar nicht wolltest, weil dich jemand dazu gedrängt hat. Dann hattest du vielleicht eine Ejakulation, aber es ging dir schlecht dabei. Was bei der sexuellen Erregung im Körper passiert und wieviel Lust du dabei empfindest, sind also zwei verschiedene Dinge.

Unten siehst du zwei Kurven, die zeigen, wie das bei der sexuellen Erregung aussehen kann: Die blaue zeigt, was im Körper passiert, die rote, wie lustvoll du sie erlebst.



Das ist nur ein Beispiel; die Kurven können ganz unterschiedlich aussehen. Überleg dir, wie das bei dir bei der Selbstbefriedigung ist: Wie schnell steigen die Kurven an? Steigen sie zielstrebig hoch oder schlängeln sie sich so langsam hoch? Steigen beide bis zum Höhepunkt, oder sinkt die Lust vorher wieder? Überleg dir auch, wie das bei dir ist beim Sex mit PartnerInnen. Wie ist das mit der Lustkurve, wenn du zu schnell kommst? Wie ist das, wenn du mit Anstrengung kämpfst, einen Orgasmus zu erreichen? Wie sieht dann die Lustkurve aus? Passiert es dir auch mal, dass du zwar eine körperliche Entladung hast, dabei aber nur sosolala fühlst oder vielleicht gar nicht gut – die Lust also im Keller ist? Und wie fühlst du dich nach dem Sex? Entspannt? Glücklich? Oder ist die Lust ganz schnell wieder abgesunken und du fühlst dich gar nicht gut? Das kann es alles geben.

Vielleicht möchtest du Kurven für verschiedene Situationen, die du schon erlebt hast, auf ein Blatt Papier zeichnen. Dadurch findest du vielleicht etwas über deine sexuelle Erregung und deine sexuelle Lust heraus, das dir vorher nicht bewusst war. Vielleicht fällt dir zum Beispiel auf, dass du immer wieder irgend welche Gedanken hast, die deiner sexuellen Lust in der Quere stehen. Typische Lustkiller sind zum Beispiel die Irrmeinungen «[Männer müssen funktionieren!](#)» oder «[Selbstbefriedigung ist schlecht!](#)».

Du kannst lernen, beide Kurven, die körperliche sexuelle Erregung und die Lust, zu steuern. All unsere [Tipps zur Selbstbefriedigung](#) und zum [Üben mit dem Becken](#) sind gut dafür.

Selbstbefriedigung bei Männern: ab welchem Alter und wie oft?

Selbstbefriedigung ist, wenn du dich selbst sexuell erregst und deine Erregung steigerst. Egal ob du eine [Ejakulation](#) hast oder nicht.

Ab welchem Alter befriedigen sich Jungen selbst?

Schon Babys steigern ihre sexuelle Erregung – sie wippen und schaukeln und pressen ihren Körper gegen etwas. Sobald sie dann genug Fingerfertigkeit haben, spielen viele von ihnen mit dem Penis und steigern ihre sexuelle Erregung so. Es kann sein, dass Jungen schon vor der Pubertät einen Höhepunkt mit orgasmusähnlichen Gefühlen erleben. Wenn sie in die Pubertät (zwischen 12 und 14 Jahren) kommen, steigen die männlichen Hormone so an, dass sie ihre sexuelle Erregung schneller bis zum Punkt steigern können, wo sie den Höhepunkt haben. Sie haben dann auch ihre erste Ejakulation.

Wie oft soll ich mich selbst befriedigen?

Du kannst dich so oft befriedigen wie du Spass dran hast. Manche Männer haben mehrmals am Tag Lust dazu, manche mehrmals im Monat, andere fast nie. Selbstbefriedigung ist eine ganz persönliche Sache. Schau also, worauf du Lust hast. Wenn du dich sexuell erregst und ejakulierst, bildet dein Körper mehr männliche Hormone, dein Geschlecht wird besser durchblutet und du übst, deine sexuelle Erregung zu steuern und zu geniessen.

Wenn du merkst, dass dein Penis wund wird oder dass du nach der Selbstbefriedigung Kopfweg hast, dann kann es sein, dass du eine Methode gewählt hast, deine sexuelle Erregung zu steigern, die mit viel Druck oder schnellem Rubbeln einhergeht. Dann ist es eine gute Idee, auch andere Methoden zu lernen, bei denen du diese Beschwerden nicht bekommst. Lies dazu bitte unsere [Tipps zur Selbstbefriedigung](#).

Möglicherweise hast du auch das Gefühl, [dass du nie genug kriegst](#). Auch dann ist es eine gute Idee, mit unseren Tipps zur Selbstbefriedigung genussvollere Wege der Selbstbefriedigung zu lernen, die dich wirklich befriedigen.

Sexsüchtig? Zu viel Sex oder Selbstbefriedigung?

Wenn du einfach gern viel Sex hast (Selbstbefriedigung und Sex mit Partner/-innen) und es dir auch sonst im Leben gut geht, dann bist du sicher nicht sexsüchtig. Denn Süchtige kriegen trotz sehr häufiger [sexueller Erregung](#) nie genug und sind nie befriedigt.

Wer die sexuelle Erregung, die Vorfriede und das Nachklingen genießt, wird nicht süchtig

Es besteht ein grosser Unterschied zwischen Jungen oder Männern, die einfach gern viel Sex haben und solchen, die «sexsüchtig» sind: Diejenigen, die einfach gern viel Sex haben, sind auch zeitweise «sexsatt». Das heisst, sie geniessen auch das Gefühl nach dem Sex – wie den angenehm gefüllten Bauch nach dem Essen. Und sie geniessen die Vorfriede darauf. Viele Jungen und Männer haben ganz einfach Spass an der Selbstbefriedigung und gönnen sie sich. Sie freuen sich darauf und geniessen auch das gute Gefühl danach – die Entspannung und das angenehme «Nachklingen» des Orgasmus. Dadurch sind sie befriedigt – eben: «satt».

Wer ein schlechtes Gewissen hat, kann nicht befriedigt sein...

Manchmal können einem die Vorstellungen, [wieviel Sex oder Selbstbefriedigung «richtig» ist](#), den Genuss daran versauern. Manche Jungen oder Männer denken zum Beispiel, wenn sie oft Selbstbefriedigung machen, haben sie sich nicht im Griff. Vielleicht finden sie auch, dass sie keine Selbstbefriedigung machen dürfen, weil sie eine Freundin haben. Wer sich aber nach dem Sex ein schlechtes Gewissen macht, kann gar nicht befriedigt sein: Er versauert sich mit seinem schlechten Gewissen das gute Erlebnis und die guten Gefühle, die er während der Selbstbefriedigung hatte.

...wer nicht befriedigt ist, will vielleicht deshalb mehr

Und weil ein Mann, der sich den Sex oder die Selbstbefriedigung nicht gönnt, nie Befriedigung darin findet, kann es passieren, dass er immer mehr will: Er ist nie «sexsatt» sondern bleibt «hungrig». Während der sexuellen Erregung geht es ihm kurz besser – weil er dann Angenehmes im Körper spürt und heisse Gedanken, Bilder und Fantasien hat. Und darum ist es eigentlich logisch, dass seine Versuche, es sich zu verbieten, erfolglos sind. Statt Vorfriede verspürt er einen unangenehmen Drang, dem er irgendwann nachgeben «muss». Falls das bei dir so ist, frag dich,

warum du von allen Männern kein Recht auf sexuelle Erregung haben solltest. Deine Sexualität ist ein Teil von dir – warum solltest du sie dir verbieten?

Wer nicht genug kriegt, genießt möglicherweise nicht so richtig

Es kann sein, dass ein Junge oder Mann einfach noch nicht gelernt hat, den Sex zu genießen. Er möchte das aber gern und hört darum nicht auf, es zu probieren. Männer und Jungen verwenden dazu aber oft Mittel, die Genuss gar nicht so richtig möglich machen. Zum Beispiel den schnellen Wechsel von Pornoseiten auf dem PC. Sie sitzen kauern vor dem Bildschirm und konzentrieren sich auf das, was sie sehen. Dabei vergessen sie, ihren Penis – und überhaupt den ganzen Körper – so richtig zu spüren. So können sie die Selbstbefriedigung gar nicht richtig genießen und werden nie befriedigt oder «satt». Es ist auch nicht gut möglich, sich dabei im Körper so richtig männlich zu fühlen. Wenn das bei dir so ist, lies bitte unsere [Tipps zur Selbstbefriedigung](#). Interessante Dinge wirst du sicher auch erleben, wenn du [diese Übungen machst](#). Wichtig ist dabei folgendes:

Besser als einfach nur verbieten ist dazulernen

Wenn man sich einfach nur sagt «Ich darf nicht», und sich z.B. die Selbstbefriedigung vor dem Bildschirm verbietet, dann hält man das möglicherweise nicht lange durch. Denn da ist jetzt ein Loch, wo vorher etwas war. Das Loch muss man allmählich mit etwas Neuem füllen. Am besten, du lernst ganz allmählich, deinen Körper besser zu spüren und bei der Selbstbefriedigung Techniken einzusetzen, die mehr Genuss und ein besseres Männlichkeitsgefühl erzeugen. Alle Übungen zur Sexualität auf Lilli helfen dir dabei, zum Beispiel unsere [Tipps zur Selbstbefriedigung](#). Es wird etwas Geduld und viel Übung brauchen, bis du das neu Gelernte wirklich als genussvoll und befriedigend erlebst. Du könntest dir daher z.B. vornehmen, jedes zweite Mal nicht vor dem Bildschirm zu masturbieren, sondern unsere Tipps zur Selbstbefriedigung zu befolgen. So gewöhnst du dir ganz allmählich neue Techniken der Selbstbefriedigung an und «brauchst» die Pornos immer weniger.

Sex eignet sich auf die Dauer nicht zur Befriedigung anderer Bedürfnisse

Oft werden sexuelle Erregung und Entladung auch dafür eingesetzt, Stress oder Frust abzubauen oder andere Löcher zu füllen, die nichts mit Sex zu tun haben. Das kann höchstens kurzfristig mal klappen. Aber dauerhaft sicher nicht: Das ist, wie wenn man hungrig ist und ständig schlafen geht, um satt zu werden. Wer hungrig ist, muss essen, nicht schlafen, sonst wird der Hunger immer stärker. Wenn du merkst, dass die Selbstbefriedigung bei dir so etwas wie eine Flucht vor dem Alltag oder vor unangenehmen Dingen oder vor schlechten Gefühlen ist, dann ist es gut, wenn du dir genau überlegst, was es eigentlich ist, das dich stresst. Und was du wirklich brauchst. Wichtig ist, dass du lernst, das zu kriegen, was du brauchst. Dabei hilft es dir, wenn du daran arbeitest, dass du [stark und selbstsicher](#) wirst.

Manchmal gönnt man sich am besten fachliche Hilfe

Vielleicht leidest du schon längere Zeit sehr, weil du die Sexualität suchartig erlebst und trotz stundenlanger sexueller Erregung nie genug hast. Vielleicht vernachlässigst du deshalb die Arbeit oder Ausbildung, wichtige Menschen und Dinge, die du früher gern gemacht hast. Dann könntest du dir überlegen, [eine Sexualtherapie zu machen](#) und dich von einer Fachperson beim Lernen einer genussvolleren Sexualität unterstützen zu lassen.

Selbstbefriedigung: Tipps für Männer

Was ist die richtige Methode der Selbstbefriedigung?

Egal was dir deine Kumpels sagen: Es gibt nicht *die* richtige Art, sich einen runterzuholen. Stell dir vor, dein Körper ist ein Musikinstrument. Du kannst dich auf so viele Arten selbst befriedigen, wie es auf einem Instrument Melodien gibt. Wenn du immer die gleiche Melodie spielst, wird die Selbstbefriedigung dich möglicherweise irgendwann langweilen. Es gibt zahllose Methoden, bei der Selbstbefriedigung die [sexuelle Erregung](#) zu steigern. Wichtig ist, dass du alles, was du ausprobierst, übst. Denn nur [durch Wiederholen](#) lernst du.

Schnelle Entladung und Entspannung...

Wenn du schnell einen [Samenerguss haben](#) willst, klappt das in der Regel besser, wenn du dich voll auf deinen [Penis](#) konzentrierst, ihn (oder auch nur die [Eichel](#)) gezielt mit der Hand fest drückst oder fest rubbelst und dabei die Muskeln im Becken anspannst. Oder wenn du den Penis (oder den ganzen Körper) ganz stark gegen etwas presst und die Muskeln dabei anspannst. Mit Bildern oder anderen Erregungsquellen kannst du die sexuelle Erregung dabei zusätzlich noch steigern. So kommst du schnell zur Entladung und zur anschließenden Entspannung. Aber du genießt das Ganze nicht so wahnsinnig, und du lernst auch nicht, ein guter Liebhaber zu werden.

...oder Genuss und mehr Männlichkeit

Wenn dein Ziel bei der Selbstbefriedigung einzig der Samenerguss ist, dann hast du möglicherweise noch nicht gelernt, den Sex zu genießen. Ein guter Liebhaber kann den Samenerguss hinauszögern. [Dazu gibt es viele Tricks](#). Der wichtigste ist, dass er sich gut spürt und den Sex genießt. So kann er den Weg zur [Ejakulation](#) steuern ... und es lohnt sich für ihn auch, ihn zu verlängern. Einfach weil es sich gut anfühlt.

Geniessen lernst du, wenn du dir Zeit lässt

Wir empfehlen dir, dir Zeit zu lassen – mindestens eine Viertelstunde, besser eine halbe Stunde oder noch länger. Und dann suchst du dir am besten einen angenehmen, bequemen Ort für die Selbstbefriedigung aus, zum Beispiel dein Bett. Sorge dafür, dass das Zimmer warm ist. Wenn bei dir ständig Leute ins Zimmer platzen, ist es eine gute Idee, wenn du die Tür abschliesst oder ein Schild «Bitte nicht stören!» dranhängst: Geniessen lernst du am besten in einer angenehmen Umgebung, wo du nicht gestört wirst und wo du nicht stressen musst.

Deine Erregbarkeit beschränkt sich nicht auf die Eichel

Schau mal, was du erlebst, wenn du mit der Hand dein Geschlecht erkundest. Es ist gut, wenn du dich dabei nicht nur auf den Penis oder gar die [Eichel](#) beschränkst: Dein ganzes Geschlecht ist voller Erregungsquellen – zum Beispiel auch der [Hodensack](#). Je mehr erregbare Stellen du entdeckst, desto mehr Arten lernst du, dich zu erregen. Dadurch macht der Sex auf die Dauer mehr Spass. Und du wirst du ein besserer Liebhaber – weil du deinen Körper besser kennst und beim Sex mit einem anderen Menschen besser einsetzen kannst.

Öl macht Berührungen angenehmer

Vielleicht möchtest du dir ein Öl kaufen (z.B. biologisches Mandelöl). Zum Beispiel kannst du deinen Körper und dein Geschlecht damit einschmieren. Achte darauf, wie sich das anfühlt. [Beim und nach dem Duschen](#) kannst du das mit Duschgel und anschließend mit Bodylotion machen. Dein Körper hat überall Stellen, die sich angenehm anfühlen können und sogar erregbar sind, z.B. die Brustwarzen. Wenn du deinen Körper gut spürst und genießt, macht der Sex auf die Dauer mehr Spass, und du wirst du ein besserer Liebhaber.

Wie riechst und schmeckst du?

Vielleicht möchtest du dir mal mit der Hand durch die Haare am Hodensack fahren und danach daran riechen. Wie gefällt dir der Geruch? Jeder Mann hat seinen eigenen Geschlechtsgeruch. Wenn du eine [Ejakulation](#) hast, probier auch, wie dir das Sperma schmeckt. Geruch und Geschmack am Geschlecht können eine Quelle der sexuellen Erregung sein.

Es gibt keine Regeln - nur gute Gefühle

Jeder Mann spürt anders, und jeder Mann findet für sich selbst heraus, wie er sich am liebsten selbst befriedigt. Probiere am besten viele verschiedene Berührungen aus: schnelle, langsame, kräftige, sanfte. Lass dich von deinen Händen lenken. Wenn sich etwas gut anfühlt, mach dort weiter.

Bewegung ist besser als Hochspannung

Achte mal darauf, dass du die Bauch-, Po- und Oberschenkelmuskeln nicht allzusehr anspannst. Das kriegst du am besten hin, wenn du deinen Körper, vor allem dein Becken, immer ein bisschen bewegst und [auch nicht vergisst, zu atmen](#). Dadurch kann die Erregung besser durch den ganzen Körper «wandern», du erlebst den Sex intensiver und lustvoller. Du hast dann auch reichhaltigere Fantasien, in denen du als ganzer Mann Platz hast. Das [Becken ist das Steuerrad des Penis](#). Wenn du [übst, beim Sex dein Becken zu bewegen und mit den Muskeln zu spielen](#), wirst du dich mit der Zeit männlicher fühlen – und du wirst ein besserer Liebhaber.

Lass deinen Fantasien freien Lauf

Welche Gedanken, Bilder, Vorstellungen, Fantasien erregen dich sexuell? Leg dich aufs Bett und erinnere dich an Erlebnisse oder Momente, die du erregend gefunden hast. Stell sie dir vor und mal sie in der Vorstellung aus. Stell dir vor, wie sie in deiner Fantasie weitergehen könnten. Achte darauf, was sich in deinem Geschlecht und in deinem Körper alles tut, wenn du so fantasierst. Wenn du Lust hast, berühre dich dabei - wo und wie du willst.

Gezielt für den Geschlechtsverkehr üben

Du kannst bei der Selbstbefriedigung auch gezielt allein für den Geschlechtsverkehr üben. So wirst du ein besserer Liebhaber und hast auch mehr Lust auf [Geschlechtsverkehr](#). Dazu haben wir [viele Tipps zusammengestellt](#).

Wie kann ich (m) allein für den Geschlechtsverkehr üben?

Lass dir Zeit

Du kannst bei der Selbstbefriedigung viel dazu tun, ein guter Liebhaber zu werden. Wenn du bei der Selbstbefriedigung für den [Geschlechtsverkehr](#) üben willst, ahmst du bei der Selbstbefriedigung am besten das nach, was der Penis in der [Scheide](#) spürt. Und statt zu rubbeln, übst du das Eindringen mit dem Penis. Lass dir Zeit fürs Üben. Man lernt nicht vom einen Tag auf den anderen, sondern durch [viele Wiederholungen](#).

Die Scheide ist feucht

Die Scheidenwand fühlt sich ähnlich an wie der Gaumen und die innere Wand deiner Backe. Steck den Finger in den Mund und probier das aus. Da die Scheide feucht ist, ahmst du bei der Selbstbefriedigung diese Feuchtigkeit am besten nach: Feuchte deine Hand gut an (z.B. mit Mandelöl, Gleitmittel oder Bodylotion). Bilde mit ihr eine Röhre und umschliesse den Penischaft.

Die Scheide bewegt sich nicht so wie die rubbelnde Hand

Vielleicht bist du dir gewöhnt, mit der Hand ganz schnell zu rubbeln, und den Körper mitsamt Penis stillzuhalten. Beim Sex mit einer Frau bewegst du dich aber. Also stell dir vor, deine Hand wäre eine Scheide. Statt mit der Hand zu rubbeln, hältst du sie ruhig und schaust mal, wie du deinen Penis mit dem Becken vor und zurückbewegen kannst.

Mach unsere Beckenübungen

Wenn du keine Ahnung hast, wie du den Penis bewegen kannst, oder wenn du merkst, dass du angespannt wie ein Brett bist, dann mach unbedingt unsere Übungen für [mehr Beweglichkeit](#) und [bessere Muskelkontrolle](#). Das geübte und bewegte Becken ist das A und O des guten Liebhabers, denn das [Becken ist das Steuerrad des Penis](#).

Die Scheide ist nicht so stark wie deine Hand

Die Scheide hat zwar Muskeln, aber die sind längst nicht so stark wie die Muskeln deiner Hand. Wenn du also gewohnt bist, fest zu rubbeln, ist es gut, wenn du bei weniger Druck einsetzt.

Die Scheide mag Beckenkreisen und Abwechslung

Kreise zwischendurch mit dem Becken. Beweg das Becken auf möglichst viele Arten und massiere damit mit dem Penis deine Handhöhle seitlich. Die Scheide erlebt seitlichen Druck nämlich als besonders erregend. Wechsle dann auch schnellere und langsamere Bewegung ab – Abwechslung macht den Sex für die Frau spannender.

Bei langsamen Bewegungen spürst du besser

Beweg dich so langsam wie möglich – dann spürst du viel besser. Achte genau darauf, was dein Penis besonders gern spürt und was ihn erregt. Dein Penis bleibt beim Geschlechtsverkehr steif, wenn er erregt ist. Es ist es daher wichtig, dass du auch beim Sex mit einer Frau für deine eigene sexuelle Erregung sorgst und nicht nur daran denkst, was der Frau wohl gefällt.

Zwischendurch kannst du «schummeln»

Vielleicht ist dir das ja völlig fremd, dich so mit bewegter Hüfte, weniger Druck und feuchter Hand zu erregen. Wenn ja, dann kann es sein, dass deine Erektion erst mal weg geht - weil der Penis einfach noch nicht gelernt hat, das erregend zu finden. Falls deine Erektion nachlässt, hilf ihr kurz nach – indem du rubbelst, presst, oder das tust, was du sonst bei der Selbstbefriedigung machst. Bis die Erektion wieder da ist. Und dann übst du weiter. Ganz allmählich wird sich dein Penis an die neue Technik gewöhnen.

Selbstbefriedigung im Stehen macht dich männlicher

Versuche auch, dich im Stehen zu erregen: Wenn du aufrecht stehst, spürst du deine Kraft und fühlst dich männlicher. Wichtig ist, dass du die Knie ganz leicht anwinkelst; dann kriegst du es besser hin, den Penis locker mit dem Becken zu bewegen.

Zeig dich deinem Spiegel - dann zeigst du dich auch Frauen lieber

Errege dich auch vor Spiegel. Das ist dir am Anfang vermutlich ungewöhnlich und sogar peinlich. Aber mit der Gewöhnung bekommst du mehr Lust auf das, was du siehst, während du dich erregst. Du findest dich dann sexier und männlicher. Und logischerweise zeigst du dich dann beim Sex auch lieber deinen Partnerinnen oder Partnern.

Gewöhne dich an Kondome

Roll ein [Kondom](#) über deinem Penis an und errege dich, während du ein Kondom anhast. So wirst du mit Kondomen geschickter, und dein Penis gewöhnt sich an das Gefühl, so dass dich Kondome beim Sex nicht stören.

Üben macht dich männlicher

Wenn du die Selbstbefriedigung so wie hier beschrieben übst, bekommst du mit der Zeit mehr sexuelle Fantasien davon, mit deinem Penis in die Scheide einer Frau einzudringen – und so bekommst du auch mehr Lust darauf. Das macht dich männlich. Du zeigst das dann automatisch auch in deiner Körperhaltung, du gehst anders, du blickst

Frauen anders an und gehst selbstbewusster auf sie zu.

Stell dir als Vergleich dazu vor, wie du auf dem Stuhl vor dem Computer kauerst und mit der Hand den Penis drückst und rubbelst. Da bleibt er passiv und unbewegt. Auf diese Weise kannst du gar nicht davon träumen, als richtiger Mann mit einer richtigen Frau Geschlechtsverkehr zu haben. Es stärkt dich einfach nicht in deiner Männlichkeit.

Das Becken ist das Steuerrad des Penis

Bewegung des Beckens und spiel mit den Muskeln steuern den Penis

Der [Penis ist kein Muskel](#) – er bewegt sich nicht von selbst. Wenn du eine [Erektion](#) hast, ist der Penis dadurch steif, dass viel Blut in ihn einströmt. Der Penis ist nicht aussen an den Körper angewachsen, sondern tief im Körper verankert. Fast die Hälfte des Penis verläuft unter der Haut. Du lenkst ihn dadurch, dass du dein Becken bewegst und mit den Muskeln in deinem Becken spielst. Wenn du dich selbst erregst, brauchst du diese Geschicklichkeit nicht unbedingt. Aber sobald du mit einer Frau oder mit einem Mann Sex hast, brauchst du sie.

Bewegung des Beckens beeinflussen die Erregung

Das Becken steuert den Penis noch in einer weiteren Hinsicht: Die Muskulatur im Becken ist daran beteiligt, dass und wie schnell deine [sexuelle Erregung](#) ansteigt. Angespannte Beckenboden- und Pomuskeln machen, dass sie schneller steigt. Wenn du die Beckenboden- und Pomuskulatur beim Sex entspannen kannst, kannst du deine sexuelle Erregung also besser steuern und deine Ejakulation besser herauszögern. Wenn du dann ejakulieren willst, kannst du durch abwechselndes Anspannen und Entspannen der Beckenbodenmuskeln die Erregung schneller in die Höhe treiben. Und wenn du die Muskeln im Beckenboden gezielt anspannst, sobald du die Ejakulation am Ansatz des Penis spürst, kannst du das Ejakulat stärker rauspumpen (damit das geht, musst du deine Muskeln und deinen Penis wirklich gut wahrnehmen).

Beckenbewegung ist sexy


Der junge Elvis Presley wurde «Elvis, the Pelvis» genannt - pelvis heisst auf deutsch Becken. Wenn der bei seinen Shows sein Becken einsetzte, träumte jedes Mädchen (und wahrscheinlich auch viele Jungs) davon, dass er Sex mit ihnen hatte. Reihenweise wurden sie feucht und schwindlig, und die Eltern waren entsetzt – es war schliesslich 1957. Seither haben viele Rock- und Popstars ihren Fans auf der Bühne gezeigt, wie das Becken beim Sex aussehen kann. Latin-Tänzer wissen das eh. Viele Männer haben nie probiert, mit ihrem Becken so zu spielen. Hast du in deinem Zimmer einen Spiegel? (oder im Badezimmer oder sonst irgendwo?) Wenn ja, könntest du die Tür abschliessen und schauen, was du mit deinem Becken so alles hinkriegst, wenn niemand anderes zuschaut.

Warum ist Bewegung beim Sex für Viele so schwierig?

Für viele Männer klappt das Spielen mit dem Becken mühelos – aber beim Sex kriegen sie es nicht so leicht hin. Das liegt daran, dass sie sich gewöhnt sind, die Becken- und Pomuskeln (und vielleicht auch noch weitere Muskeln im Körper) stark anzuspannen, wenn sie sexuell erregt sind. Mit Druck und Anspannen der Muskeln lässt sich die sexuelle Erregung nämlich gut steigern. Das Dumme ist, dass man dabei nicht so gut spürt, was im Penis abläuft. Dadurch lässt sich die sexuelle Erregung nicht so gut kontrollieren und man kommt schneller als man will. Das weniger gut Spüren kann auch zu Erektionsproblemen führen.

Übung macht den Meister

Vielleicht merkst du jetzt, dass du beim Sex im Grunde recht ungeschickt bist. Egal: Übung macht den Meister.

Garantiert (vorausgesetzt, du machst die Übungen nicht nur einmal, sondern regelmässig ). Mit [diesen Übungen](#) kannst du lernen, dich beim Sex besser zu bewegen. Und mit [diesen Übungen](#) lernst du besser mit deinen Beckenbodenmuskeln zu spielen.

Wie kann ich (m) beim Sex geschickter werden?

Mit Beckenschaukeln lockeren statt Sex haben

Hast du schon einmal zugeschaut, wie ein Hundemännchen Sex mit einem Hundeweibchen hat? Er macht das mit einer lockeren Schaukelbewegung des Beckens. Viele Männer dagegen sind beim Sex ziemlich steif. Sie «bumsen»

mit angespannten Muskeln, steifem Körper und viel Anstrengung. Da bleibt nicht viel Bewegungsfreiheit, und man spürt auch nicht so viel. Die Schaukelbewegung ist viel *lockerer*. Wenn ein Mann sie lernt, kann er seinen Penis besser steuern, und er kann auch besser bestimmen, wie schnell er sich bis zum Samenerguss erregen möchte.

So fühlt man sich männlicher

Wir geben dir unten Übungstipps, wie du die Beckenschaukel lernen kannst und wie du sie bei der Selbstbefriedigung einsetzen kannst, um zu üben. Wenn du dir angewöhnst, dein Becken bei der Selbstbefriedigung locker zu bewegen, wirst du vielleicht merken, dass du ein ganz anderes Gefühl bekommst, als wenn du still und angespannt bleibst und mit der Hand rubbelst oder presst. Das hängt damit zusammen, dass dein Becken besser durchblutet wird und du ganz allgemein mehr spürst und auch die [sexuelle Erregung](#) besser wahrnimmst. Dadurch wird dein Penis in deiner Vorstellung voller und grösser. Mit der Zeit (also mit der Übung...) wirst du dich männlicher fühlen, und du wirst mehr Lust darauf kriegen, mit anderen Menschen auf diese Art Sex zu haben.

Wie geht die Beckenschaukel?

Am einfachsten kannst du das im Vierfüsserstand ausprobieren – du bist also auf den Knien, mit den Händen am Boden. Und jetzt stell dir eine Katze vor die einen Katzenbuckel macht. Probier das mal. Stell dir dabei vor, die Rückenmitte wird zur Decke gezogen. Übertreibe die Bewegung ruhig ein bisschen. Und danach geh ins Hohlkreuz. Dann mach wieder den Katzenbuckel. Und dann mach wieder das Hohlkreuz.

Mach diese Bewegung oft hintereinander und versuche dabei, sie langsam und locker – und nicht ruckartig zu machen. Du schaukelst also sozusagen, dabei bewegt sich dein Körper wie um ein Scharnier, das in der Mitte des Rückens ist.

Es gibt beim Sex keine Stellung, bei der du nicht in die Katzenbuckel-Hohlkreuz-Schaukelbewegung hineinkommen kannst (ausser du bist völlig unter deiner Partnerin oder sonst irgendwie eingeklemmt...).

Nicht mit dem Po drücken

Viele Männer drücken beim Sex vor allem mit dem Po. Das Dumme ist, dass sich der Körper so ziemlich verspannen kann. Die Durchblutung im Becken ist weniger gut, man spürt weniger, und man kann auch weniger gut steuern. Mit der lockeren Beckenbewegung wird das alles möglich. Durch den Katzenbuckel geht das Becken nach vorn und steuert den Penis in die Scheide (oder in deine Hand oder eine andere Höhle). Durch das Hohlkreuz geht er wieder heraus. Der *Rücken* übernimmt also die Arbeit. So verspannt sich der Po nicht so. Das bedeutet für viele Männer ein Umdenken – und braucht etwas Übung.

Beckenschaukel im Stehen

Wir empfehlen immer, auch im Stehen zu üben, denn das stärkt die männliche Selbstsicherheit. Schaukeln im Stehen ist schwierig, denn oft streckt man die Beine durch, und dann ist gar nichts mehr möglich, denn man ist durchgespannt wie ein Bogen. Die Lösung: Achte darauf, dass deine Knie locker und leicht angewinkelt sind. Nur so ist Bewegung möglich. Ein Trick ist, einen Stuhl vor dich zu stellen, der zu dir gerichtet da steht. Die leicht angewinkelten Knie berühren die Sitzkante. Sie sollten sie während der ganzen Schaukelaktion berühren. Probier das am besten vor dem Spiegel aus!

Beckenschaukeln im Liegen

Das ist wieder eine eher leichtere Variante. Du liegst dabei auf dem Rücken, z.B. auf einem weichen Teppich, oder auf dem Bett. Die Beine sind aufgestellt, also angewinkelt. Beim Hohlkreuz hebt sich der mittlere Rücken vom Boden, beim Katzenbuckel drückt er gegen das Bett.

Lockere Missionarsstellung mit Beckenschaukel

Die Missionarsstellung – also wenn der Mann oben ist, die Frau unten – ist eine schwierige Stellung. Weil du dich ja mit Muskelkraft oben halten musst. Viele Männer werden dann ganz steif, und der Sex wird zur Anstrengung. Sie können ihre Erregung auch weniger steuern und kommen möglicherweise zu schnell.

Das Ganze geht auch lockerer:

- Nimm zwei mitteldicke Kissen und lege sie auf den Boden oder das Bett.
- Leg dich so auf die Kissen, als wären sie der Rumpf einer Frau. Stell dir vor, dass dein Becken auf ihrem Becken liegt. Den Druck hält sie gut aus.
- Deine Knie sind leicht angewinkelt, deine Unterbeine liegen ruhig auf dem Boden/Bett.
- Deinen Oberkörper hältst du leicht hoch, in dem du dich mit den Armen so abstützt, dass die Unterarme auf dem Bett liegen.
- Dein Gewicht ruht also auf den Unterarmen, auf dem Becken und auf den Unterbeinen.

- Jetzt mach die Beckenschaukelbewegung. Mach zuerst einen Katzenbuckel – als würde deine Rückenmitte zur Decke gehen. Und dann mach ein Hohlkreuz.
- Stell dir vor, du dringst dabei mit dem Penis die Scheide ein: Beim Katzenbuckel bewegst du den Penis so ganz locker in die Scheide hinein, beim Hohlkreuz wieder hinaus.

Und, wir können das gar nicht genug betonen: Die Bewegung geht vom *Rücken* aus, nicht vom Po! Das ist ganz wichtig, so übernimmt der Rücken die Arbeit, und der Po verspannt sich nicht so. Durch diese Bewegung versteifst du dich nicht, und hast viel mehr Ausdauer.

Beckenbewegen bei der Selbstbefriedigung

Angenommen, deine bevorzugte Methode der Selbstbefriedigung ist mit der Hand. Die Hand macht die Arbeit, der Körper ist still. Wenn du bei der Selbstbefriedigung die Beckenschaukel einsetzt, passiert das Gegenteil: Die Hand ist still, und du bewegst rein durch die Bewegung deines Beckens den Penis in die Hand hinein und aus der Hand heraus. Das kannst du in allen Stellungen probieren. Wir empfehlen dir, deine Hand voll Öl zu machen, damit es gut rutscht. Weitere Tipps zum Bewegen bei der Selbstbefriedigung liest du [in unserem Text über das Üben für den Geschlechtsverkehr](#).

Üben und nicht aufgeben

Falls du ständig deine Erektion verlierst, während du versuchst, dich so zu erregen, liegt das daran, dass diese Art dich zu erregen, [für deinen Penis einfach noch völlig fremd ist](#). Du kannst dich zwischendrin auf die gewohnte Weise erregen, um deine Erektion «zurückzuholen». Wenn du regelmässig übst, wird es dir mit der Zeit gelingen, so eine Erektion aufrecht zu erhalten.

Beckenbodenübungen für den Sex für Männer

Was sind die Beckenbodenmuskeln?

Die Beckenbodenmuskeln sind ein kompliziertes Geflecht aus Muskeln, das innerhalb des Beckens (von unterhalb des Unterbauchs bis hinter den After) verläuft. Sie sind der Grund, dass all deine inneren Organe nicht unten aus dir herausfallen. Du brauchst die Muskeln auch für das Urinieren, für den Stuhlgang und für die sexuellen Erregung.

Die Beckenbodenmuskeln sind deine dritte Hand

Wenn du deine Beckenbodenmuskeln gut spürst und wenn du sie gezielt anspannen und entspannen kannst, dann kannst du deinen Penis sozusagen von innen massieren. Denn ein recht grosser Teil des Penis verläuft ja innerhalb des Körpers. Die Beckenbodenmuskeln sind sozusagen deine dritte Hand, mit der du den Penis innerhalb des Körpers erregen kannst.

Ganz stark anspannen bedeutet weniger spüren

Wenn du sexuell erregt bist, spannen sich die Muskeln ganz automatisch mehr oder weniger stark an. Durch stärkeres Anspannen kannst du die sexuelle Erregung schneller in die Höhe treiben bis zu einem Samenerguss. Dann wird dein Beckenboden aber weniger gut durchblutet - durch die Anspannung hat das Blut einfach keinen Platz. Darum spürst du weniger. Damit du den Sex wirklich geniessen kannst, musst du aber spüren.

Was mache ich gegen starkes Anspannen?

Ein gutes Mittel gegen zu starke Anspannung der Beckenbodenmuskeln ist Bewegung: Wenn du dein Becken immer ein wenig bewegst (schaukeln, kreisen), müssen sich auch die Beckenbodenmuskeln etwas bewegen. Mehr Tipps zum Bewegen des Beckens findest du [in diesem Text](#).

Ein weiteres gutes Mittel gegen zu starke Anspannung ist, wenn du lernst, die Beckenbodenmuskeln zu spüren und mit ihnen zu spielen. Spielen heisst zum Beispiel, dass du sie rhythmisch anspannst und entspannst. Damit kannst du auch den inneren Teil des Penis gut massieren.

Wie spüre ich die Beckenbodenmuskeln?

Beckenbodenmuskeln spüren ist Übungssache. Tu mal so, als ob du den Urinstrahl zurückzuhalten wolltest – und dann lass wieder los. Tu das aber nicht auf dem Klo während du pinkelst, das ist nicht so gesund für die Blase. Wenn du es nackt vor dem Spiegel machst, solltest du sehen, wie sich deine Hoden beim Anspannen der Muskeln leicht nach oben bewegen. Schau, ob du das hinkriegst.

Du kannst dieses Anspannen-Entspannen während des Tages immer wieder machen – beim Sitzen, beim Stehen,

im Liegen. Je öfter du das machst, desto besser lernst du deinen Beckenbodenmuskel zu spüren.

Becken- von Pomuskeln unterscheiden

Für viele Männer ist es schwierig, Beckenbodenmuskeln und Pomuskeln unabhängig voneinander anzuspannen und zu entspannen. Beim Sex spannen sie alles ganz fest an. Schau mal ob du es hinkriegst, die Pomuskeln und die Beckenbodenmuskeln unabhängig voneinander anzuspannen: Halte die Hände auf deine Pobacken und achte darauf, was passiert, wenn du die Beckenbodenmuskeln anspannst. Wenn deine Pobacken auch hart werden, versuch, sie zu entspannen, während die Beckenbodenmuskeln angespannt sind.

Und dann versuch auch, deine Pobacken anzuspannen, während deine Beckenbodenmuskeln entspannt sind.

Und dann spann erst die linke Pobacke an, dann die rechte. Jetzt lass zuerst die rechte wieder los und dann die linke. Spiel so viel wie möglich mit diesen Muskeln, du lernst sie dadurch immer besser zu spüren und unabhängig voneinander anzuspannen. Probier es im Stehen, im Liegen und im Sitzen.

Hinten von vorn unterscheiden

Das ist jetzt die höhere Kunst. Schau, ob es dir gelingt, die hinteren Beckenbodenmuskeln ein bisschen von den vorderen zu unterscheiden: Tu so als ob du im Darm Kot zurückhältst. Entspann wieder. Jetzt tu so als ob du Urin zurückhältst. Entspann wieder. Gelingt es dir, hinten zu entspannen, während du vorn anspannst – und umgekehrt? Auch diese Übung kannst du gar nicht oft genug machen – im Stehen, im Liegen und im Sitzen.

Und was mach ich beim Sex?

Zunächst einmal: Achte bei der Selbstbefriedigung darauf, was du mit deinen Beckenboden- und Pomuskeln machst. Und dann schau einmal, ob du es hinkriegst, während du dich erregst, mit ihnen zu spielen: Probier die Dinge, die wir in diesem Text beschrieben haben, beim Sex aus.

Möglicherweise geht deine Erektion weg, wenn du das ausprobierst. Das kann daran liegen, dass deine Technik der Erregung bis jetzt mit sehr hoher Spannung verbunden ist. Lass dich dadurch nicht beirren: Gewöhne deinen Penis langsam an die neue Technik und an bewegtere Muskeln.

Warum ist Bauchatmen so gut und wie mach ich (m) das?

Bauchatmen entspannt

Viele Menschen atmen nicht mit dem Bauch, sondern mit der Brust. Sie ziehen beim Einatmen den Bauch ein und die Schultern hoch, beim Ausatmen gehen die Schultern wieder runter. Diese Art zu atmen ist nicht sehr entspannend. Bauchatmung hingegen entspannt.

Darum ist Bauchatmen gut, wenn du Angst hast oder wütend oder aufgeregt bist. In der Angst spannt sich der Körper an, und du atmest kurz und flach. Manchmal hechelt man da richtig, ohne dass man es merkt. Dadurch kann einem richtig mulmig und schwindlig werden. Wenn du in so einer Situation ganz bewusst langsam mit dem Bauch atmest, wirst du merken, dass dich das sofort ein bisschen beruhigt. Denn es entspannt den Körper. Du kannst beim Aus- und wieder Einatmen auch ganz langsam auf 100 zählen.

Wie lerne ich Bauchatmen?

Setz oder lege dich bequem hin. Lege die Hände auf den Unterbauch. Wenn du eine enge Hose anhast, mach sie auf. Und dann atme aus. So viel wie möglich. Merkst du wie sich der Bauch zusammenzieht? Wenn alle Luft draussen ist und der Bauch wieder Luft will, lass sie wieder reinfließen. Jetzt weitet sich der Bauch aus. Bis er ganz rund ist. Und dann atme wieder aus. Die Arbeit geschieht beim Ausatmen: die Bauchmuskeln ziehen sich dann etwas zusammen, der Bauch wird kleiner. Beim Einatmen lassen sie nach und weiten sich aus. Du wirst vielleicht merken, dass das Einatmen wie von selbst kommt. Konzentriere dich also vor allem auf das Ausatmen. Es kann gut möglich sein, dass du zwei bis dreimal so lang ausatmest wie du einatmest. Wenn du sehr entspannt bist, gibt es eine kurze Pause nach dem Ausatmen, bevor du wieder einatmest.

Wichtig ist, dass du **langsam** atmest. So spürst du besser, was in deinem Körper abläuft. Und du kannst dich bewusst darauf konzentrieren, zu entspannen.

Übe das Bauchatmen auch stehend vor dem Spiegel. Dann kannst besser darauf achten, dass deine Brust und deine Schultern beim Atmen ruhig bleiben und nicht die Atemarbeit übernehmen. Wenn die Schultern beim Einatmen hochgehen, ist das ein Zeichen dafür, dass du mit der Brust atmest, nicht mit dem Bauch!

Wenn du regelmässig Bauchatmen übst, bekommst du mit der Zeit ein Gefühl für den Unterschied zwischen Atmen mit der Brust und Atmen mit dem Bauch. Achte während des Tages immer wieder drauf, wie du atmest und atme bewusst langsam mit dem Bauch, so oft es dir einfällt. Mit der Zeit geht das Bauchatmen immer automatischer. Achte auch darauf, wie sich das auf deine Gefühle auswirkt, wenn du langsam mit dem Bauch atmest. Merkst du, dass es dich ruhiger und sicherer macht?

Bauchatmen und Sex

Bauchatmen ist auch beim Sex hilfreich. Einerseits, weil es dich entspannt. Wenn du beim Sex so mit dem Bauch aus- und einatmest, kann sich deine [sexuelle Erregung](#) auch viel besser im ganzen Körper verteilen. Du nimmst sie dann grösser und besser wahr. Und sie hat im Körper Platz und muss sich nicht gleich mit dem [Samenerguss](#) entladen.

Wenn du schon ein bisschen Übung mit dem Bauchatmen hast, konzentrier dich auch auf deinen Beckenboden. Beim Einatmen entspannt sich die Beckenbodenmuskulatur, beim Ausatmen zieht sie sich leicht zusammen. Wenn du lernst, das wahrzunehmen, kannst du die Beckenbodenmuskeln gezielt entspannen. Übungen dazu findest du [in diesem Text](#).

Übungstipps für Fortgeschrittene

Wenn du unsere [Beckenbodenübungen](#), die [Beckenbewegungsübungen](#) und die [Atemübungen](#) schon gemacht hast, kannst du anfangen, alles miteinander zu verbinden.

Beckenschaukel und gleichzeitig Spiel mit Beckenbodenmuskeln

- Probier aus, ob du es hinkriegst, beim nach vorn Schaukeln mit dem Becken (Katzenbuckel) gleichzeitig die Beckenbodenmuskeln anzuspannen. Beim nach hinten Schaukeln (Hohlkreuz) entspannst du sie. Das kannst du im Stehen, im Sitzen, auf allen Vieren und im Liegen ausprobieren.
- Heb den Unterarm und balle die Faust, während du die Beckenbodenmuskeln anspannst. Beim Einatmen mach die Hand auf und entspann den Arm. Stell dir vor, deine Hand ist der Beckenbodenmuskel, der sich anspannt und entspannt, und stell dir vor, der Unterarm ist dein Penis, mit dem du in eine Scheide oder eine andere Höhle eindringst.
- Üb das oft und in allen möglichen Stellungen, es lohnt sich, das zu können. Wenn du dieses Spiel des Beckens und der Muskeln während dem Sex machst, sorgst du für eine gute [Erektion](#) und dafür, dass du deine sexuelle Erregung gut und intensiv spürst. Denn dein Geschlecht wird dadurch sehr gut durchblutet.

Beckenschaukel, Spiel mit den Beckenbodenmuskeln und Atmung

- Möglicherweise hast du bei der letzten Übung schon ganz automatisch richtig geatmet: Wenn das Becken nach vorn geht, atme aus. Und wenn es nach hinten geht, atmest du ein.
- Achte darauf, dass dein Mund beim Ausatmen mindestens einen Finger breit offen ist. Die Luft fliesst nämlich so viel leichter aus dem Körper heraus, und du musst nicht pressen. Ausserdem entspannst du so den Kiefermuskel, und das hilft dir ganz allgemein gegen Verspannung. Besonders gut ist, wenn du dabei ein Ton machst, zum Beispiel ein «Aaaaaah». Dann kommt den Brustkorb ins Vibrieren, und dieses Vibrieren übersetzt sich bis in dein Geschlecht. Es ist also stimulierend. Es hat gute Gründe, warum Leute, die den Sex geniessen, beim Sex nicht mit verkniffenen Mündern vor sich hinschweigen!
- Und jetzt schau, ob es dir gelingt, beim Ausatmen die Muskeln im Becken anzuspannen. Und beim Einatmen die Muskeln zu entspannen. Das ist eigentlich ganz natürlich, jeder Sportler kennt das: Beim Schiessen oder wenn man mit Kraft drauf losgeht, atmet man aus.
- Und nun die hohe Kunst: Beim Ausatmen und Muskeln anspannen geh gleichzeitig mit dem Becken nach vorn. Und beim Einatmen und Muskeln entspannen geh mit dem Becken nach hinten. Klingt zunächst vielleicht kompliziert und verwirrt. Aber: das ist der ganz natürliche Ablauf beim Sex, den viele Männer einfach noch nicht so richtig gelernt haben.

Variationen

- Kreise auch mit dem Becken, bewege es seitwärts. Wenn du nicht nur schaukelst, sondern auch kreist, verteilt sich die sexuelle Erregung besser im Körper, und du hast dann letztendlich auch einen intensiveren Orgasmus. Ausserdem freut sich jede Frau, wenn du auch Kreisen kannst. Die Scheide mag nämlich so eine Kreismassage ihrer Wände...
- Probier möglichst viele Bewegungen aus. Je mehr du mit der Bewegung, deinen Muskeln und deinem Atem spielst, desto besser nimmst du sie wahr und kannst deinen Penis und deine sexuelle Erregung steuern.

- Übe im Stehen, auf dem Rücken, auf allen Vieren. Der Sinn dahinter ist, dass du die Bewegungen dann beim Sex in möglichst vielen Positionen einsetzen kannst, wenn du willst.
- Mach mal schneller, mal langsamer, mal heftiger, mal weniger heftig. Heftig muss nicht schnell heissen: Du kannst dich auch ganz langsam, aber wuchtig nach vorn bewegen, und dazu noch einen lauten Ton von dir geben (du kannst das üben, während Musik läuft, wenn du dir den Ton deiner eigenen Stimme beim Sex noch nicht so gewohnt bist).

Wieso ist Üben für meine (m) Sexualität so wichtig?

Du hast dich über Jahre bei der sexuellen Erregung an bestimmte Berührungen, Bewegungen und Muskelspannungen gewöhnt. Die kannst du jetzt als [sexuell erregend](#) empfinden. Warum eigentlich? In deinem Geschlecht hat es unglaublich viele Nervenendigungen (so nennt man die Enden der Nerven). Wenn sie stimuliert werden, schicken sie über die Nerven sogenannte Nervenimpulse (Nachrichten) an das Gehirn. Es gibt verschiedene Arten von Nervenendigungen, sie sind für Verschiedenes empfindlich: die einen für sanfte Berührungen, die anderen für Druck, andere für Schmerz, andere für bestimmte Bewegungen, andere für Anspannen der Muskeln u.s.w.

Wenn das Gehirn über die Nerven Information zugeschickt bekommt, weiss es zunächst einmal wenig damit anzufangen. Erst mit der Zeit lernt es, zwischen verschiedenen Nachrichten zu unterscheiden, diese als angenehm oder unangenehm zu erkennen und mit sexueller Erregung zu verbinden. Ein Baby muss also erst lernen, zu spüren, und [ein Kind muss lernen](#), sich zu erregen. Mit jeder Berührung, mit jeder Bewegung, mit jeder Muskelaktion werden die Bahnen zwischen den Nervenendigung und dem Gehirn – also die Nerven – dicker und schneller. Und die Fläche, die im Gehirn für sie zuständig ist, wächst auch immer mehr.

Was passiert nun, wenn du dich immer auf die gleiche Art und Weise selbst befriedigst? Dann werden die Bahnen zwischen ganz bestimmten Nervenendigungen und deinem Gehirn immer dicker und glatter. Dank zahllosen Wiederholungen laufen die Nervenimpulse, die zum Gehirn geschickt werden, so schnell wie auf einer Superautobahn. Berührungen, Bewegungen und Muskelarbeit, die du in der sexuellen Erregung machst, übersetzten sich in die Fantasien, die ganz automatisch kommen. Das Gehirn lernt immer besser, sie erregend zu finden. Und deine sexuellen Vorlieben richten sich danach aus.

Andere Nervenendigungen, die du nicht stimulierst, schlafen da etwas ein; ihre Bahnen zum Gehirn sind holprig wie schlecht gepflegte Feldwege. Wenn ein Mann sich allein immer in steifer Körperhaltung und mit viel Druck oder Rubbeln erregt, ist es daher verständlich, wenn er beim [Geschlechtsverkehr](#) um seine Erregung kämpft oder sogar ganz schlapp macht. Die [Scheide](#) bietet eben feuchtere, sanftere Stimulation, die sein [Penis](#) nicht kennt, und er ist es sich auch nicht gewöhnt, sein Becken zu bewegen, wenn er sexuell erregt ist. Er muss diese ungenützten Feldwege erst durch viele Wiederholungen beim Üben [sanieren und ausbauen](#).

Regelmässig Üben ist anstrengend – besonders am Anfang, wenn du noch keine Erfolge merkst. Wichtig ist, dass du nicht erwartest, dass ein neuer Handgriff oder eine neue Bewegung gleich toll und erregend ist: Das geht gar nicht – denk an den holprigen Feldweg. Logisch ist also auch, dass du deine [Erektion](#) verlierst, wenn du etwas Neues übst. Dann greife einfach zwischendurch kurz auf deine vertrauten, eingeübten Methoden und Fantasien zurück und stell die Erektion so wieder her. Wechsle also zwischen Vertraut und Neu ab. Wenn du [neue Berührungen](#), [Atemtricks](#), [Bewegungen und Muskelspiele](#) sehr oft wiederholst, kannst du die ungenützten Feldwege mit der Zeit immer besser ausbauen. Du wirst dich immer besser auf neue Arten erregen können, dabei werden dir allmählich neue Fantasien kommen, und du wirst neue sexuelle Vorlieben entwickeln.

Wenn du absolut keine Lust hast, unsere Übungen zu machen und du trotzdem ein bisschen dazulernen willst, versuch folgendes: Spiel ein bisschen mit deiner vertrauten Methode der Selbstbefriedigung. Drück zwischendurch ein bisschen weniger, streichle auch an einer benachbarten Stelle, nimm die linke statt die rechte Hand, schmier ein bisschen Spucke auf den Penis, rubble nicht immer gleichförmig, sondern schneller und langsamer, spiel mit deinem Becken, atme tief aus, und probier was passiert, wenn du das ganze im Stehen tust: Je mehr du so mit deiner Erregungsmethode spielst, desto mehr kannst du Seitenstrassen deiner Autobahn ausbauen und so das Menü deiner sexuellen Erregungsquellen so ganz allmählich ausweiten.

Ich (m) komme zu schnell – was tun?

Warum kommt «es»? 1. Wenig Gespür

Wenn du schnell kommst, bist du ein sexuell gesunder Mann, der leicht sexuell erregbar ist und die [sexuelle Erregung](#) gut steigern kann. Möglicherweise hast du auch grosse Lust, zu [ejakulieren](#). Wenn du allerdings immer zielstrebig auf den Samenerguss zustuerst, kümmerst du dich weniger um den Weg dahin und spürst dich nicht so gut.

Es gibt beim Sex diesen Point of no return – den «Punkt ohne Wiederkehr». Das ist der Punkt, an dem du nicht mehr bremsen kannst – du kommst, auch wenn du nicht willst. Das ist, wie wenn du mit einem Ferrari zu einer Steilküste hinfährst. Die sexuelle Erregung ist der Ferrari, die Steilküste ist der Punkt ohne Wiederkehr. Wenn du deinen Point of no Return nicht spürst, kannst du deinen Ferrari nicht genug früh bremsen und schiesst sozusagen über den Abgrund ins Wasser...

Daher kommt es, wenn es will – und nicht *du* kommst, wenn *du* willst.

Der erste Schritt dazu, deine sexuelle Erregung besser zu kontrollieren ist also: **Lerne deinen Penis in der sexuellen Erregung besser spüren**. Wie geht das? Wir geben dir weiter unten Tipps. Dummerweise geht es nicht ohne Üben...

Warum kommt «es»? 2. Hohe Muskelspannung

Viele Männer berühren ihren Penis heftig und schnell, wenn sie sich erregen, und dabei halten sie den Körper still und spannen die Po- und Beckenbodenmuskeln an. So treiben sie die sexuelle Erregung schnell in die Höhe. Denn schnelles Rubbeln, Druck und hohe Muskelspannung macht bei den meisten jungen Männern, dass sie schneller kommen. Vielleicht spannst du die Muskeln im Po und im Becken sogar absichtlich an, um den Samenerguss zurückzuhalten. Doch dadurch kommst du dummerweise noch schneller...

Ein guter Trick gegen schnelles Kommen ist also, die Muskeln nicht so stark anzuspannen, wenn du sexuell erregt bist – vor allem am Becken und am Po. Das ist gar nicht so einfach, da die Spannung in den Muskeln in der sexuellen Erregung ganz automatisch ansteigt, und wenn du ganz entspannt bist, schläfst du ein. Was also tun? *Bewegen*. Wenn du dich bewegst beim Sex, können sich deine Muskeln nicht verkrampfen, sie schlafen aber auch nicht ein. Und ausserdem ist die Durchblutung besser. Und damit spürst du dich auch besser (siehe Punkt 1 ganz oben).

Der zweite wichtige Tipp ist also: **Komm beim Sex in Bewegung**. Bis das richtig klappt, musst du allerdings auch üben. Tipps liest du weiter unten.

Warum kommt «es»? 3. Stress und Aufregung

Wahrscheinlich kommst du noch schneller, wenn Sex mit einer anderen Person hast. Das kann daran liegen, dass du sie/ihn einfach so heiss und erregend findest. Vielleicht bist du auch aufgeregt und gestresst, weil du es ihr/ihm rechtmachen und nicht zu schnell kommen willst. Dadurch spannst du den Körper ganz automatisch an. Oder du wählst für den Sex eine Stellung, die für deinen Körper anstrengend ist. Vielleicht spannst du die Muskeln im Po und im Becken sogar absichtlich an, um die Ejakulation zurückzuhalten. Doch wie oben schon erwähnt, ist Muskeln Anspannen eine gute Methode, schneller zu kommen...

Was tun? Nun, die Übungen, die wir dir unten angeben, helfen alle, deine sexuelle Erregung besser zu spüren und zu steuern. Dadurch wirst du auch beim Sex mit einer anderen Person selbstsicherer. Ausserdem kannst du durch tiefes Atmen und Bewegen dafür sorgen, dass du nicht so in die «Stress-Spannung» hineinkommst. Also empfehlen wir dir sehr, die Übungen unten zu machen.

Falls du vor allem beim Sex zu zweit zu schnell kommst – und allein nicht –, interessieren dich möglicherweise vor allem unsere [Tipps für den Sex zu zweit, wenn du nicht so schnell kommen willst](#).

Regelmässig Üben hilft sehr!

Das ist wie wenn du Sport treibst. Am Anfang braucht es Überwindung, zu trainieren. Aber irgendwann erkennst du, dass sich etwas tut: Dein Körper ist fitter, und was du trainierst, gelingt dir besser. Das ist genauso, wenn du ein Mann bist, der schneller kommt, als er möchte, und der seine sexuelle Erregung unter Kontrolle bekommen möchte. Die gute Nachricht ist, dass das ein Ziel ist, welches Männer mit gezielter Übung ziemlich rasch erreichen. Alle Tipps, die wir hier angeben, helfen dir. Aber es reicht nicht, wenn du sie durchliest und ein, zweimal ausprobierst! Ein paar Wochen regelmässig Üben (also mehrmals die Woche...) solltest du dir schon geben. Auch wenn du vielleicht *JETZT SOFORT* eine Besserung möchtest, ein bisschen Zeit und Geduld braucht es also schon.

Tipp: Penis besser spüren lernen

Die erste Hilfe zum besseren Kontrollieren der Ejakulation ist: langsamer werden. Du spürst viel besser, was in deinem Penis abläuft, wenn du ihn mit langsamen Bewegungen berührst, als wenn du schnell rubbelst. Es gibt

Hunderte verschiedener Arten, den Penis zu berühren. Am besten, du machst deine Hand feucht, damit es schön glitscht. Besonders geeignet ist ein gutes Öl, z.B. Mandelöl. Such dir einen ruhigen, gemütlichen Ort und nimm dir ein bisschen Zeit und schau, was es alles für Berührungen gibt: langsamere, leichtere, festere – und schau mal was passiert, wenn du deinen Penis nicht mit der üblichen Hand (bei den meisten ist das die Rechte), sondern mit der anderen berührst. Schau doch mal, ob du vor der Selbstbefriedigung ein paar Minuten Penis-Erforschung machen kannst. Auch wenn du das am Anfang vielleicht stinklangweilig findest, du wirst mit der Zeit ein feineres Gespür entwickeln dafür, was in deinem Penis abläuft. Und das brauchst du, damit du ihn besser kontrollieren kannst.

Tipp: Point of no return spüren lernen

Diese Übung ist anstrengend – aber sie hilft dir sehr, Kontrolle über den Zeitpunkt des Samenergusses zu bekommen.

- Such dir einen ruhigen, gemütlichen Ort.
- Nimm deine Hand und berühre deinen Penis damit, um dich zu erregen.
- Wenn du das Gefühl hast, «jetzt kommts gleich», berühre den Penis weniger oder langsamer – im Notfall kannst du ihn auch ganz loslassen. Dadurch kann die sexuelle Erregung wieder etwas absinken. Möglicherweise ist dann der Penis auch nicht mehr so steif.
- Errege dich jetzt wieder.
- Wenn du wieder merkst, dass es brenzlich wird, berühre den Penis weniger oder langsam – und lass ihn im Notfall los.
- Mach so oft es geht – am besten fünf Mal, bevor du zulässt, dass du kommst.

Vielleicht gelingt es dir am Anfang nur ein Mal. Vielleicht kannst du dich nur wenige Sekunden erregen, bevor du Pause machen musst, damit du nicht kommst. Vielleicht gelingt es dir am Anfang sogar überhaupt nicht, zu spüren, wann du den «Punkt ohne Wiederkehr» erreichst, und du schiesst sofort darüber hinweg. Macht nichts: Je öfter du diese Übung machst, desto besser wird es dir gelingen, die Erregung rechtzeitig durch sanftere Berührungen abzubremsen oder notfalls zu stoppen.

Tipp: Für Beckenbewegung sorgen

Die beste Methode, beim Sex nicht steif zu sein, sondern locker und bewegt, ist, wenn du dein Becken dabei bewegst. Dazu haben wir [einen Text mit vielen Übungen geschrieben](#). Es ist für dich besonders wichtig, dass du diese Übungen machst. Denn denk dran: Wenn du dich beim Sex bewegst, verspannen sich deine Muskeln nicht so sehr und du kannst deine Erregung besser kontrollieren. Ausserdem spürst du besser, was in deinem Geschlecht abläuft, weil die Durchblutung besser ist.

Tipp: Beim Sex tief durchatmen

Viele Männer atmen beim Sex flach, vergessen das Atmen oder halten die Luft an. Achte bei allen sexuellen Handlungen daher darauf, dass du [tief mit dem Bauch atmest](#). So verspannst du dich weniger und beruhigst dich auch, falls du gesteresst und aufgeregert bist. Das tiefe Atmen ist für Männer, die schnell kommen, noch aus einem anderen Grund sehr wichtig: Sie macht mehr Raum in deinem Körper, so dass sich die sexuelle Erregung darin besser verteilen kann. So muss sie nicht so schnell in einem Samenerguss entladen werden. Sexuelle Erregung braucht also Platz in deinem Körper.

Tipp: Beckenmuskeln noch besser spüren lernen

Es gibt ein paar gezielte Übungen, die dir helfen, besser zu spüren und zu steuern, was in deinem Penis und seinem Umfeld beim Sex abläuft. [Lies dazu bitte diesen Text](#). Wenn du sie regelmässig machst, garantieren wir dir, dass sie dir helfen, deine sexuelle Erregung besser zu kontrollieren.

Das Wichtigste zum Schluss: Erregung geniessen lernen

Für viele Männer ist die sexuelle Erregung nur Mittel zum Zweck: Sie wollen «kommen» und geniessen die Entspannung danach. Eigentlich verständlich, dass sie daher bei der Selbstbefriedigung «trainieren», so schnell wie möglich zu kommen. Und ebenso verständlich, dass es ihnen schwerfällt, den Samenerguss herauszuzögern. Denn wozu auch? Wer will schon, dass eine Reise länger dauert, wenn er sie nicht genießt? Darum ist es wichtig, dass du lernst, die sexuelle Erregung zu geniessen: Erst wenn du die sexuelle Erregung genießt, macht es für dich auch Sinn, dass sie länger dauert. Geniessen lernst du allmählich. Was dir dabei hilft: Langsamer werden, neue Berührungen ausprobieren, Spüren lernen, mehr bewegen, tiefer atmen. Alle unsere Übungstipps helfen dir, den Sex auf die Dauer mehr zu geniessen.

Tipps für den Sex zu zweit, wenn du (m) nicht so schnell kommen willst

Warum komm ich beim Sex zu zweit so schnell?

Wenn du nur beim Sex mit deiner Partnerin/deinem Partner schneller kommst, als du möchtest, kann das daran liegen, dass du sie/ihn einfach so heiss und erregend findest. Vielleicht bist du auch aufgeregter und gestresster, weil du es ihr/ihm rechtmachen und nicht zu schnell kommen willst. Dadurch spannst du den Körper ganz automatisch an. Vielleicht spannst du die Muskeln im Po und im Becken sogar absichtlich an, um die [Ejakulation](#) zurückzuhalten. Dummerweise ist Muskeln stark Anspannen eine gute Methode, schneller zu kommen... Grundsätzlich ist es wichtig, dass du nicht nur an deine Partner/-innen und ihre «Befriedigung» denkst, sondern dich darauf konzentrierst, deine eigene [sexuelle Erregung](#) zu spüren. Denn wie solltest du sie sonst steuern und im entscheidenden Augenblick bremsen können?

Wenn du nicht nur beim Sex zu zweit, sondern auch allein sehr schnell kommst und die Ejakulation nicht hinauszögern kannst, lies bitte auch [diesen Text](#).

Tipps für den Geschlechtsverkehr

Viele Männer kommen beim [Geschlechtsverkehr](#) schon rein deshalb schnell, weil sie sich körperlich ziemlich anstrengen. Das gilt vor allem für die Missionarsstellung, also wenn sie oben sind. Sie spannen alle Muskeln an, um sich über der Frau zu halten und bewegen sich ziemlich steif – fast wie wenn sie Liegestütze machen würden. Durch dieses Anspannen kommen sie schneller.

Es gibt bessere Möglichkeiten für den Sex: Leg dich so auf deine Partnerin, dass dein Becken auf ihrem Becken liegt. Den Druck hält sie gut aus. Deine Knie sind leicht angewinkelt, deine Unterbeine liegen ruhig auf dem Bett. Deinen Oberkörper hältst du leicht hoch, in dem du dich mit den Armen so abstützt, dass die Unterarme auf dem Bett liegen. Dein Gewicht ruht also auf den Unterarmen, auf dem Becken und auf den Unterbeinen.

Statt jetzt steif mit dem Penis in die [Scheide](#) zu stossen, mach beim Eindringen mit dem Penis einen Katzenbuckel – als würde deine Rückenmitte zur Decke gehen. Und beim Rausziehen mach ein Hohlkreuz. Die Bewegung geht also vom Rücken aus, nicht vom Po! Das ist ganz wichtig, so übernimmt der Rücken die Arbeit, und der Po verspannt sich nicht so. Am besten, du übst das erst allein – leg dabei ein mitteldickes Kissen unter dein Becken.

Diese Katzenbuckel-/Hohlkreuzbewegung ist eigentlich eine Schaukelbewegung. Sie lässt sich für sämtliche Sex-Stellungen einsetzen. Eventuell bringt es dir etwas, wenn du zusätzlich den Körper beim Geschlechtsverkehr so drehst, dass sich deine Füsse allenfalls etwas abstützen können. So fällt es deinem Körper leichter, in eine entspanntere Bewegung zu kommen. Eine gute Füssstütze ist zum Beispiel die Wand oder ein Bettrahmen. Achte auch darauf, dass du nicht die Luft anhältst, sondern tief und langsam [mit dem Bauch atmest](#). So wird dein Körper besser durchlüftet und die sexuelle Erregung hat mehr «Platz».

Gewöhnung an das Geschlecht der Partnerin/des Partners

Es kann helfen, wenn du dich [beim Petting](#) an deine Partnerin/deinen Partner und an die sexuelle Erregung, die du mit ihr/ihm hast, gewöhnst. Lasst euch Zeit. Legt euch erst entspannt hin, schaut euch an. Erst dann beginnt ihr euch langsam zu streicheln.

Wenn du mit einer Frau zusammen bist, leg deine Hand auf ihre [Vulva](#). Was spürst du? Lass dir Zeit zu spüren. Führe einen oder mehrere Finger in die [Scheide](#) ein. Erkunde sie mit den Fingern. Wie fühlt sie sich an? Wenn die Scheide dir vertrauter ist, wirst du ruhiger, wenn es darum geht, mit dem Penis in sie einzudringen. Wenn du mit einem Mann zusammen bist, erkunde mit deiner Hand sein Geschlecht. Achte immer wieder auch darauf, was deine Muskeln machen: Sind sie verkrampft? Oder gelingt es dir, sie immer in Bewegung zu halten? Und atme immer tief und langsam.

Gewöhnung an das Penetrieren

Du kannst das Eindringen auch üben, in dem du mit dem Penis in den Mund deiner Partnerin/deines Partners eindringst. Lass dich dabei nicht einfach lutschen oder saugen, sondern bewege deinen Penis mit der oben beschriebenen Schaukelbewegung und bestimme selbst, wie schnell er wie weit eindringen will.

Wichtig ist, dass du immer genau drauf achtest, was du spürst und fühlst. Wenn du das nicht tust, merkst du vielleicht nicht, dass du ganz heimlich wieder in eine Verspannung kommst und vergisst, zu atmen.

Deine Partnerin/dein Partner kann auch eine Hand zu einer Röhre/Höhle formen und mit Öl/Gleitmittel einschmieren. Dring mit deinem Penis in diese Höhle ein, in dem du mit der Schaukelbewegung hinein und hinausbewegst. Du bist der, der eindringt; du liegst also nicht einfach da und lässt dich rubbeln.

Wenn du merkst, dass du gleich kommen wirst, hör auf, zu bewegen und [atme langsam mit dem Bauch](#). Wenn du willst, dass dein Partner/deine Partnerin den Penis los lässt, sag es ihm/ihr. Wichtig ist, dass du genau drauf achtest, was du spürst.

Prostata und Prostatamassage

Die Prostata oder Vorsteherdrüse ist ein kastaniengrosses Organ, das innerhalb des männlichen Körpers ist, genau genommen umgibt sie direkt unterhalb der Blase die Harnröhre. Es besteht aus 30 bis 50 Einzeldrüsen, die durch Muskelfasern und elastisches Bindegewebe verbunden sind und von einer derben Kapsel umgeben sind. Die Drüsen produzieren ein Sekret (so nennt man Drüsenflüssigkeit), das dünnflüssig und leicht sauer ist, und das [bei der Ejakulation einen guten Teil des Ejakulats](#) ausmacht.

Im Bereich der Prostata befinden sich Nervenendigungen, die sexuell erregt werden können (Sie entsprechen den [Paraurethraldrüsen der G-Zone](#) bei der Frau). Wenn du den Damm massierst (das ist der Bereich zwischen Hodensack und Anus), stimulierst du diese Nervenendigungen indirekt. Bei Analmassagen wird sie über den After stimuliert.

Auch viele Analspielzeuge sind für die Prostatamassage gebaut. Wenn du dich dafür interessierst und mindestens 18 bist, lass dich am besten im Erotic-Shop beraten. Bevor du irgend etwas ausprobierst, lies bitte unseren [Text über den Analsex](#), der Anus ist nämlich ziemlich empfindlich und leicht verletzbar. Vor Prostatamassagen zu zweit lest bitte unsere [Texte über sexuell übertragbare Infektionen](#). Wir empfehlen in jedem Fall Latexhandschuhe.

Bin ich schwul, bi oder hetero?

- Homosexuell bedeutet, wenn man sich mehr von Menschen des gleichen Geschlechts sexuell angezogen fühlt und lieber mit Menschen des gleichen Geschlechts sexuelle Handlungen macht. («homo» kommt aus dem Griechischen und heisst so viel wie «gleich».)
- Bisexuell bedeutet, wenn man sich gleich viel von Menschen des gleichen Geschlechts wie von Menschen des anderen Geschlechts angezogen fühlt und mit beiden Geschlechtern gern sexuelle Handlungen macht. («bi» kommt aus dem Latein und heisst so viel wie «zwei».)
- Heterosexuell bedeutet, wenn man sich mehr von Menschen des anderen Geschlechts sexuell angezogen fühlt und lieber mit Menschen des anderen Geschlechts sexuelle Handlungen macht. («hetero» kommt aus dem Griechischen und heisst so viel wie «anders».)

Die Wörter homosexuell, bisexuell oder heterosexuell beziehen sich also darauf, welches Geschlecht oder welche Geschlechter uns sexuell anziehen und erregen. Man benützt die Wörter homosexuell, bisexuell oder heterosexuell für Männer wie für Frauen. Bei Männern nennt man homosexuell auch schwul, bei Frauen lesbisch. In der Alltagssprache sagt man auch homo, bi oder hetero.

Jeder zweite Mann hat auch homosexuelle Erlebnisse

Der bekannte Amerikanische Sexologe Alfred Kinsey erkannte schon Mitte des letzten Jahrhunderts, dass Menschen nicht einfach in zwei Gruppen, «heterosexuell» und «homosexuell» gruppiert werden können. Er entwickelte daher eine Skala, die es möglich macht, noch genauer anzugeben, wen man sexuell anziehend und erregend findet. Die Skala geht von 0 bis 6 und bezieht sich auf die sexuellen Erlebnisse, die ein Mensch gehabt hat. Unter «Erlebnis» fällt dabei alles, das sexuelle Erregung ausgelöst hat – also nicht nur sexuelle Handlungen, sondern auch Bilder, Phantasien u.s.w.:

- 0: Ausschliesslich heterosexuell
- 1: Vor allem heterosexuell, vereinzelt homosexuell
- 2: Vor allem heterosexuell, manchmal homosexuell
- 3: Gleich viel heterosexuell wie homosexuell
- 4: Vor allem homosexuell, manchmal heterosexuell
- 5: Vor allem homosexuell, vereinzelt heterosexuell
- 6: Ausschliesslich homosexuell

In seiner berühmten Umfrage bei amerikanischen Männern fand Kinsey heraus, dass die Hälfte der Männer, bevor sie mittleres Lebensalter erreichten, irgendwann irgend eine Art von homosexuellen Erlebnissen hatte. 37 Prozent der Männer hatten in der Pubertät mindestens ein homosexuelles Erlebnis, das zum Orgasmus führte.

Viele Menschen «wandern» im Verlauf ihres Lebens mehr oder weniger auf der Kinsey-Skala rauf und/oder runter. Das hängt damit zusammen, dass mit den sexuellen Erfahrungen und Lernschritten, die wir machen, sich auch unsere Fähigkeit entwickelt, eine breitere Palette an Dingen und Menschen sexuell anziehend und erregend zu erleben, womit unser sexuelles Erleben reicher wird.

In der Pubertät ist die Neugier und Lust auf sexuelle Erfahrungen besonders gross. Viele Jungen probieren darum auch sexuelle Handlungen mit anderen Jungen aus. Diese Erfahrungen helfen ihnen einerseits, besser herauszufinden, was sie anzieht und sexuell erregt, andererseits lernen sie sich im Umgang mit anderen Jungen auch selbst als Mann besser kennen.

Was bei Homosexualität, Bisexualität und Heterosexualität keine Rolle spielt

Ob du dich schwul, bi oder hetero nennen willst, erkennst du NICHT daran...

- wie wichtig für dich Körperpflege und Körperschmuck sind
 - wie gern du dich am ganzen Körper auch zärtlich berührst
 - ob du deinen Körper nicht nur zackig, sondern gern auch fliegend bewegst
 - ob du gern in den After penetriert wirst
 - wie oft du unwillkürliche Erektionen hast
 - auf welche Musik oder Filme du stehst
 - welchen Wert du auf deine Kleidung und einen guten Stil legst
 - wie gern du tanzt
 - welche Interessen oder Berufswünsche du hast
 - ob du abenteuerlustig oder häuslich bist
 - wie du deine Freizeit gestaltest und welche Hobbys du hast
 - welche Sportarten du gern hast
 - ob du besser mit Mädchen oder Jungen reden kannst
 - ob du deine Gefühle zeigst oder überspielst
 - ob du vorlaut oder schüchtern bist
- ... du erkennst es NUR daran, wer dich sexuell anzieht und erregt.

Was hat Schwulsein mit Männlichkeit zu tun?

Ob du dich schwul, bi oder hetero nennst, hat mit Männlichkeit gar nichts zu tun. Männlich ist, wenn du dich und deine Sexualität ernst nimmst und offen bist für sexuelle Lernschritte und für die Entwicklung dessen, was dich sexuell anzieht und erregt.