



LINGAM MASSAGE  
Wecke deine volle sexuelle Energie

©Bliss Massage Studio

Vorwort.....	3
1. Einführung in eine Lingam Massage.....	4
1.1 Ursprung und Bedeutung des Wortes "Lingam" .....	4
1.2 Ziele und Bedeutung einer Lingam Massage.....	5
2. Worauf müssen Sie bei einer Lingam Massage achten.....	7
2. 1 Vorbereitung der Massage.....	7
2. 2 Ablauf der Lingam Massage.....	7
2. 3 Ende der Massage.....	8
3. Berichte von Kunden.....	9
4. Testosteronsteigernde Lebensmittel.....	10
5. Lernen Sie, Ihre sexuelle Energie zu verfeinern und zu verbessern.....	11
5.1 Kegel – Übungen für Männer.....	11
5. 2. Übungen für die Erektionsverbesserung nach dem Prof. Dr. med. Frank Sommer	12
5. 3. Multiple Orgasmen bei den Männern.....	13
5. 4 Mantak Chia and Michael Winn "Taoist Secrets of Love – Cultivating Male Sexual Energy" .....	14
6. Spannende Fakten über Penis.....	17
7. Zitate berühmter Persönlichkeiten.....	19
Quellen.....	20



**Vorwort**



*Ihr Körper spricht ständig zu Ihnen,  
wenn Sie sich die Zeit nehmen, ihm  
zuzuhören.*

*Jede Zelle reagiert auf jeden einzelnen Ihrer  
Gedanken und auf jedes Wort, das Sie  
aussprechen.*

*Der beste Weg, Ihrem Körper etwas Gutes zu  
tun, besteht darin, ihn zu lieben.*

*Louise Hay*

*Ich habe in diesem E-Book einige wertvolle Gedanken, Wissen, Tipps, Berichte von Kunden bezüglich einer Lingam Massage sowie Übungen und spannende Fakten um das männlichen „Top“ Organ zusammengestellt, damit die Männer, die diesen Artikel durchschauen und lesen, ihr bestes Stück mit vollem Einsatz nutzen zu können.*

*Ich bin seit einigen Jahren als Masseurin in der Erotik und Wellness Branche beschäftigt. Ich liebe meinen Job und ich freue mich über jeden Kunden, den ich massieren darf. Jeder Mensch ist ein Unikum und es ist für mich immer spannend, zu erfahren und zu entdecken, wie jeder Körperteil eines Menschen auf meine Massagegriffe und Berührungen reagieren wird und dabei zu wissen, dass ich mit meiner sinnlichen Massage einen Menschen für einen bestimmten Moment glücklicher mache.*

*Eine richtige Lingam Massage dauert ca. 1 Stunde (aber nicht länger als 1.5 Stunden) es wird ausschließlich der Genitalbereich des Mannes massiert. Es ist eine sehr vertraute und offene Genital- und Penismassage, in dem alle Bewegungen und Manipulationen der Masseurin im Mann eine unbeschreibliche Lebensenergie wecken.*

*Für die meisten Männer ist die Lingam Massage eine Ebene der Freude und pure Ekstase, die einfach nicht auf andere Weise erreicht werden kann. Eine Lingam Massage ist genau das, was jeder Mann braucht, um den Geist zu beleben, um seinen Körper mit neuer Energie zu versorgen und seine Sexualität zu heben.*

*Ich lade Sie ein zu einer Reise der Zärtlichkeit, der Harmonie und der Sinnlichkeit. Herzlich willkommen auf eine Reise in Ihren eigenen Körper!*

*Liebe Grüße von Jasmin.*

# 1. Einführung in eine Lingam Massage

## 1.1 Ursprung und Bedeutung des Wortes "Lingam"

Das Wort "Lingam" oder Linga sowie Linga-Murti, Linga-Pichta stammt aus dem Sanskrit (altindischer Literatursprache) wörtlich kann es viele verschiedenen Bedeutungen haben. Vom Kontext eines Artikels übersetzt man dieses Wort als *Zeichen, Symbol, Phallus, Beweis, Ergebnis*.

Das Linga oder Lingam ist das Symbol des Gottes Shiva, einer der wichtigsten Götter des Hinduismus und der Form, in der er am meisten verehrt wird. In der traditionellen indischen Gesellschaft versteht man Linga als ein Symbol der Energie- und Potenzialität des Gottes. Das Phallus-Symbol ist die Hauptaufgabe der Anbetung in Shaivite Tempel und der Häuser in ganz Indien. Die Verehrung des Lingas ist nicht exklusiv für den Hinduismus. Der Phallus wird von vielen antiken Gesellschaften verehrt.

Das Linga ist ein einfacher stilisierter Phallus, der fast immer auf dem Sockel eines stilisierten Yoni oder weiblicher Geschlechtsorgan liegt. Zusammen bilden das Linga und Yoni rep die Macht der kreativen Energie und Fruchtbarkeit.

Die Wissenschaft assoziiert den Shiva-Linga gewöhnlich mit der männlichen Schöpferkraft Shivas und interpretiert ihn als Symbol des Phallus. In Tantra und Neotantra wird der Begriff "Lingam" als Synonym zu "Penis" gebraucht. Aus dem Sanskrit wird hier das Lingam als "Wand des Lichts" übersetzt. Eine Lingam Massage konzentriert sich auf und um das heilige Organ des Mannes, sein Lingam. Diese Massage ist eine der größten und reinsten Freuden, welche ein Mensch empfangen kann.



Statue von Shiva in Bangalore (Indien)

\*\*\*

*Nach einer Legende zum Ursprung des Lingams entbrannte unter den Hindu-Hauptgöttern heftiger Streit um die Frage, wer von ihnen der Höchste sei; da erschien eine riesige Feuersäule am Himmel.*

*Brahma flog in Gestalt einer Wildgans in die Luft, um das obere Ende auszumachen, Vishnu tauchte mit gleicher Absicht in Ebergestalt in die Tiefen des Meeres hinab; beide erreichten jedoch ihr Ziel nicht.*

*Da nahm die Säule plötzlich Gestalt an und öffnete sich: In ihr erschien Shiva und alle Götter huldigten ihm als höchstem Gott.*

(Quelle: Wikipedia, Begriff „Linga“)

## 1.2 Ziele und Bedeutung einer Lingam Massage

*In einer Lingam Massage kann man die folgenden vier Hauptpunkte nennen: Lebensenergie (sexuelle Energie), Genuss (Vergnügen), therapeutische Wirkung, Entspannung.*

**Lebensenergie.** In Osten glaubt man, dass sexuelle Energie eine Lebensenergie ist, die während der sexuellen Interaktion mit einer Frau aktiv bei Männern erzeugt wird. Während des Orgasmus gibt es eine leistungsfähige Freigabe dieser Energie nach außen, das heißt, die Konzeption und Erstellung des neuen Lebens.

Aber in unserer Zeit, eine Zeit der globalen Förderung des freien Sex verliert eine korrekte Auslegung seinen wahren Wert, die Männer brauchen umsonst ihr Lebenspotenzial auf, verbringen ihre sexuelle Energie nach links und rechts.

Es gibt in Osten viele Lehren, die eine Technik der Akkumulation und Umverteilung einer sexuellen Energie beibringt. Das heißt, ein Mann kann nur einen kleinen Teil seiner Orgasmusenergie nach außen geben, und einen großen Teil dieser Energie benutzt er für die innere spirituelle Entwicklung oder sogar für den Wiederaufbau und Verjüngung seines Körpers.

Es geht um das Erleben einer tiefen Wahrnehmung seiner sexuellen Potenz und Vitalität, sowie Steigerung der belebenden Lebensenergie und -potenzial, Erneuerung und Regeneration des Organismus.

**Genuss.** Der Penis des Mannes ist die Haupterogene Zone und jede Manipulation an ihr wird nicht nur seine sexuelle Energie erregen, sondern führt zu einem exquisiten raffinierten Vergnügen.

Obwohl es der Hauptzweck einer Lingam Massage darin besteht, einem Mann Lebensenergie zu schenken, ist der Orgasmus nicht verboten. Orgasmus ist eine unvermeidliche Nebenwirkung eines sanften Liebkosens und ungewöhnlich angenehmen Empfindungen.

**Therapeutische Wirkung.** Wie wir wissen, alle Organe und Körperteile unseres Körpers sind miteinander verbunden, und wenn man auf einen Körperteil einwirkt, wirkt es sich automatisch auf die anderen aus.

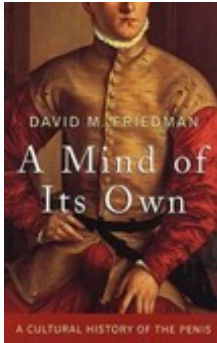
Auf dem Penis des Mannes gibt es eine Menge aktiver Punkte (Zonen), die mit inneren Organen verbunden sind. Wenn man diese Punkte durch Massage stimuliert, wirkt man automatisch auf die anderen Organe ein, dadurch verbessert sich ihre Funktionsfähigkeit.

Eine richtige Lingam Massage kann man als Penis-Reflexzonen-Massage bezeichnen. Wenn Sie den oberen Bereich des Penis drücken und massieren, vermindern sie Kopfschmerzen, den unteren Bereich des Penis, kann Magen und Verdauungsprobleme lösen. Wenn Sie die Spitze des Penis sanft in beiden Richtungen massieren, wird es Energie an die Prostata liefern. Vertrauen Sie der Masseurin, die diese Zonen kennt.

Lingam Massage hilft auch bei der Verbesserung vieler anderer Dinge. Sexuelle Lust, sexuelle Energie, Ejakulationskontrolle, Sinnlichkeit, Schlaf und Blutkreislauf können alle durch den Empfang einer authentischen und richtigen Lingam Massage verbessert werden. Sowie verbessert diese Massage auch die Durchblutung, erhöht Sauerstoffgehalt im Blut und lindert Depression.

Darüber hinaus ist eine Lingam Massage wirksam bei der Behandlung von Impotenz und Erektionsstörungen.

**Entspannung.** Eine Lingam Massage ist eine Massage, die wohlige, tiefste und totale Entspannung für Körper, Geist und Seele bringt. Nach einer Massage fühlen Sie sich viel jünger, Sie sind in einer Welt, die Sie den Alltag, Stress und Sorgen vergessen lässt, da die Massage für Entspannung Ihres Körpers und Geistes sorgt.



David Friedman „A Mind of Its Own: A Cultural History of the Penis“

*In seinem Buch erforscht der Autor den Platz des besten Stücks des Mannes in der Weltkultur, sowie untersucht er die Auswirkungen dieses männlichen Hauptorgans auf die Entwicklung der westlichen Zivilisation und Menschlichkeit. Es ist eine Mischung von den historischen Tatsachen, intimen Offenbarungen, wissenschaftlichen Fakten und von den witzigen Kommentaren sowie spannenden Wendungen.*

#### Auszüge aus dem Buch

- *"Es gab ein inoffizielles Verbot auf die detaillierte Untersuchung der Genitalien - sagt Goldstein . - Wenn du das Herz untersuchen hast – es wurde dir applaudiert, aber Penis? Ihn konnten nur die Perversen untersuchen. "*
- *[Über dem Fall der Erektion in einer stressigen Situation] Alle modernen Männer stammen von den Höhlenbewohnern ab, die vom Säbelzahn tiger weglaufen konnten, und zwar deswegen, weil diese die Erektion nicht störte. Diejenigen, die nicht schnell genug davon loskommen konnten, wurden gefangen und vom Tiger gefressen.*
- *Signale [Nerven], die aus dem Penis kommen, sind so mächtig, dass sie die Dinge machen, die kein anderes Organ leisten kann. Diese Signale sind in der Lage, das Gehirn selbst vorübergehend stark zu beeinflussen.*
- *Penis - das ehrlichste körperliche Organ von Männern. Er sagt immer die Wahrheit ... Egal, ob es sein "Besitzer" hören möchte oder nicht.*
- *Der Penis ist sowohl ein Held als auch ein Schurke im ewigen Drama, der jeden Mann (wie auch die gesamte Menschheit) formt.*
- *Seit Anbeginn der westlichen Zivilisation war der Penis etwas mehr als nur ein Teil des Körpers.*
- *"Viele Jahrhunderte wurde Penis vergöttert, dämonisiert, säkularisiert, seziiert, verwandelte sich in ein Problem; er wurde politisiert und von Psychoanalytikern analysiert, bis die moderne erektile Industrie ihn schließlich zum Objekt der medizinischen Behandlung gemacht hat.*

## **2. Worauf müssen Sie bei einer Lingam Massage achten**

### **2. 1 Vorbereitung der Massage**

Eine Lingam Massage ist ca. 2/3 Teil einer Erotikmassage und ist eine sehr zärtliche und behutsame Massage. Die Vorbereitung beginnt schon vor dem geplanten Termin. Entscheiden Sie sich für diese Massage, wenn Sie ausreichend Zeit dafür haben. Nehmen Sie sich 1,5 - 2 Stunden Zeit für die Vorbereitung und den gesamten Ablauf. Entscheiden Sie sich für die Lingam Massage mit einem offenen Herzen und Bewusstsein.

Nehmen Sie vor der Massage ein entspannendes Bad oder eine Dusche. Gehen Sie vor Beginn der Massage auf die Toilette. Die besten Ergebnisse entstehen, wenn Ihr Darm und Blase leer sind. In unserem Studio haben Sie auch eine Möglichkeit, sich zu duschen.

Beseitigen Sie alle Störfaktoren: Schalten Sie Ihr Handy aus, machen Sie keine Termine, die kurz nach der Massage sind. Um die Massage erfolgreich genießen zu können, müssen Sie den Stress des Alltags vergessen.

Vertrauen Sie der Masseurin, und sagen Sie ihr Bescheid, wenn Sie das erste Mal eine erotische Massage haben. Es ist ganz natürlich für den erstmaligen Empfänger, Nervosität vor der Massage zu erfahren. Aber ein warmer leicht-duftender schöner Raum, eine entspannende Meditationsmusik, eine sinnliche Massage mit einem warmen Öl beruhigt Sie und hilft Ihnen, die Massage zu genießen.

Legen Sie sich auf Bauch auf einen Futton und machen Sie es sich gemütlich. Entspannen Sie sich, machen Sie die Augen zu, denken Sie an eine Reise zu Ihnen selbst, an eine Reise in Ihren eigenen Körper.

### **2. 2 Ablauf der Lingam Massage**

Die Masseurin beginnt Ihre Massage mit leichten Berührungen Ihres Körpers, dann massiert sie sanft Ihre Beine, Po, Rücken, Schulter, Arme. Die Masseurin massiert dich sowie mit Händen als auch mit ihrem ganzen Körper, eine Body to Body Massage.

Achten Sie bitte auf Ihre Atmung während der Massage, das bewusste Atmen ist das Wichtigste bei der Massage. Mit bewusster und richtiger Atmung werden Sie sich nicht nur entspannen, sondern Sie geben Ihrem Organismus viel Energie.

Besonders gesund und viel effektiver für Ihre Entspannung ist die Bauchatmung. Stellen Sie sich vor, dass Sie einen besonders angenehmen Duft riechen. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper. Ein tiefes Einatmen – kurze Pause – ein mögliches langes Ausatmen. Machen Sie die Atmungsübungen schon vor dem Termin.

Lenken Sie die Masseurin bitte nicht ab. Konzentrieren Sie sich auf sich selber, hören Sie Ihren inneren Gefühlen zu, die geschlossenen Augen und bewusstes Atmen hilft Ihnen dabei, völlig und richtig zu entspannen.

Nach dem Umdrehen, wenn sie auf dem Rücken liegen, fängt die Masseurin an, Ihren Bauch, Oberschenke und Genitalbereich zu berühren und zu massieren. Sie beginnt sanft die Hoden mit einer Zärtlichkeit, die nicht in diesem sensiblen Bereich wehtut, zu massieren. Sie massiert den Hodensack zart, sodass Sie sich noch mehr entspannen. Weiter massiert die Welle des Lingam, unterschiedlicher Geschwindigkeit und Druck ... Nur die Lingam Massage dauert ca. 45 min. Lassen Sie sich überraschen ...

Jedes Mal kann eine Ejakulation sehr nahe sein, sie verlangsamt sich dann wieder. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass ein Orgasmus an sich nicht das Ziel einer Lingam-Massage ist. In vielen Fällen erleben Männer trockene Orgasmen oder Orgasmen ohne Ejakulation. Auf diese Weise kann man lernen, die Ejakulation zu meistern. Beherrschen Sie Ihre eigene Ejakulation, ermöglicht es Ihnen, mehrere Orgasmen ohne einen Tropfen Sperma zu erreichen. Orgasmus und Ejakulation sind zwei verschiedene Dinge, die man lernen kann, zu unterscheiden. Denken Sie immer daran, bewusst, tief, langsam mit Bauch zu atmen.

### 2. 3 Ende der Massage

Die Masseurin ist dein bester Freund während dieser Intimität, vertrauen Sie ihr. Wenn Sie sich Entscheiden zu ejakulieren, atmen Sie während des Orgasmus ganz tief.

Wenn die Massage "vollständig" ist, lassen Sie sich von der Masseurin achtsam sauber machen und entölen. Bleiben Sie dann noch einige Minuten (5 – 10 Min) ruhig liegen.

Sie können sich auf Ihren Wunsch auch duschen. Das Massageöl ist sehr gut für die Haut, deshalb ist es schade, wenn sie es abwaschen.

Schauen Sie in unsere Website, abonnieren Sie Bliss Massage Newsletter, damit alle Angebote, News, und alles Interessante um das Thema Massage in Ihrem E-Mail-Postfach erscheint.





### 3. Berichte von Kunden

**Versicherungsmann, 42 Jahre:** Ich bin viel unterwegs und manchmal habe ich einen ganz stressigen Tag. Ich habe für mich eine Erotik Massage mit Body to Body und Lingam Massage entdeckt. Während der 1-stündige Lingam Massage erlebe ich 2-3 Mal Orgasmen, am Ende bei Ejakulation einen Groooßen Orgasmus. Es ist für mich die beste Entspannung! Vielen Dank!

**Rentner, 65 Jahre:** Ich bin Witwer seit einigen Jahren, möchte aber ab und zu mein bestes Stück verwöhnen. Das Beste von der Erotikbranche finde ich für mich eine Lingam Massage. Es ist genau das, was ich brauche. Ich kann nicht immer zur Ejakulation kommen, aber trotzdem erlebe ich einen Orgasmus und es ist was ganz Besonderes. Ich sage mir immer, dass ich einen Termin mit meinem Schwanztherapeuten habe ... Besten Dank!

**Programmierer, 35 Jahre:** Ich habe vorher noch keine erotische Massage gehabt, obwohl ich darüber viel gelesen habe. Ich habe eine Freundin und eine Erotik Lingam Massage bedeutet für mich fremdzugehen. Ist es so? **Antwort:** Sie alleine entscheiden darüber, ob es Fremdgehen oder eine Dienstleistung für Sie ist. Stellen Sie sich vor, dass Ihre Freundin eine Yoni Massage bei einem Masseur in Tantra Studio hat. (Obwohl es nicht das Gleiche ist). Wenn sie es macht, dann nur aus reiner Neugierde, oder sie möchte eine andere Art von der Entspannung erleben; und überhaupt nicht deswegen, dass sie fremdgehen will ... Fremdgehen ist zu privat, eine Massage im Studio eignet sich dafür nicht.

**Bauarbeiter, 24 Jahre:** Ich bin Fan von der Lingam Massage. Meine Freundin macht mir eine erotische Massage, ab und zu besuche ich auch ein Tantra Studio oder ein erotisches Studio, wo es eine Lingam Massage im Angebot gibt. Ich mag es, eine Lingam Massage zu genießen. Jede Frau macht diese Massage auf Ihre eigene Art, aber nicht jede Masseurin kann es. Danke allen, wer diese Massage kann!

**Angestellter, 58 Jahre:** Ich habe gerade den obigen Ergebnisbericht des 65-jährigen Rentners gelesen und fand seine Formulierung vom "Schwanztherapeuten" recht treffend. Ich hatte mir schon immer ein längeres Verwöhnen meines Penis gewünscht, ohne gleich Geschlechtsverkehr ausüben zu müssen. Die Lösung fand ich beim Besuch eines Massagestudios. Dort buchte ich eine Body to Body und eine Lingam Massage und meine Erwartungen wurden voll erfüllt. Vielleicht hatte ich auch Glück mit einer sehr einfühlsamen Masseuse, denn sie verwöhnte mich mit ihrem sehr zierlichen und weichen Körper so gekonnt, dass ich fortan die Massagen nur noch bei ihr genießen wollte. Die Body to Body Massage ist immer eine sehr wohltuende Behandlung und entspannt alle Nerven und Muskeln meines Körpers. Das Wahrnehmen des gesamten nackten Körpers der Masseuse versetzt mich jedes Mal in eine Hochstimmung und treibt mich in ein nie gekanntes Gefühl der inneren Zufriedenheit, das natürlich in der Lingam Massage gipfelt. Durch gezielte Handgriffe verwandelt diese Art von Massage meine Hoden, meine Eichel, also meinen kompletten Penis in ein unwahrscheinliches Lustzentrum. Die körperliche Erregung erklimmt nie gedante Höhen und gipfelt mit dem unaufhaltsamen Herausströmen des Samens aus dem tiefsten Innern meines Körpers und entlädt sich mit einer gewaltigen Ejakulation. Noch lange zuckt meine Eichel unter dieser Entladung und langsam breitet sich in meinem Innern eine warme Welle der Zufriedenheit und des Entspannens aus. Und es ist wahr, diese zierliche hübsche Frau ist wirklich eine tolle Schwanztherapeutin, die weiß, wie man Männer zufrieden stellt, ohne mit ihnen zu schlafen. Wer es nicht glaubt, sollte diese Formen der Massage einfach ausprobieren.

#### 4. Testosteronsteigernde Lebensmittel

- **Obst:** Verwenden Sie vorzugsweise orangefarbene, gelbe und grüne Früchte, da sie mit viel Lutein das Wachstumshormon stimulieren. *Zitronen, Möhren, Mangos, Aprikosen, Melonen, Rosinen, Orangen, Ananas, Pfirsiche, Birnen, Kürbisse, gelbe Paprika, Trauben und Samen von roten Trauben.*
- **Rindfleisch:** liefert hochwertiges Eiweiß und viele weitere wichtige Nährstoffe, beispielsweise Magnesium, Kreatin, Zink.
- **Beeren:** *Kirschen, Wassermelone, Pflaumen, Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Backpflaumen, schwarze Johannisbeeren, Granatäpfel.*
- **Gemüse:** *Chinakohl, Blumenkohl* (enthält Indole-3-Carbinol - eine Substanz, die Enzyme für die Entstehung von Prostatakrebs aktiviert. Dieser Stoff ist nur in Grünkohl enthalten), *Brokkoli, Sellerie* (Releasing-Hormon Androsteron), *Rosenkohl, Avocado, Tomaten.*
- **Kräuter:** *Petersilie* (hoher Gehalt am organischen Zink), *Koriander, Rucola, Spinat* (erhöhtes Libido), *Lauch, Kresse.* Kräuter enthalten viele Mineralstoffe, Vitamine, Chlorophyll und pflanzliche Hormone und stimulieren die Produktion von männlichem Testosteron.
- **Fisch:** Nicht alle Arten von Fisch erhöhen Testosteron, sondern: *Hering, Barsch, Lachs, Sardellen, Forelle, Heilbutt, Garnele, Sardinen, Austern, Krebse und Weichtiere* (enthalten viel Zink).
- **Gewürze** unterdrücken das externe Xenoestrogen, das in vielen Früchten und Gemüsesorten zu finden ist. *Knoblauch, Kurkuma, Zwiebeln, Kardamom, Curry.* Das erklärt, warum bei Männern in Indien die Spermienaktivität eine der höchsten auf der Welt ist – das liegt an den Speisen, die die Verwendung von großen Mengen der oben genannten Gewürze beinhaltet.
- **Pflanzliche Öle** – diese Ölarten tragen dazu bei, den Testosteronspiegel zu erhöhen: Nussöl, Sesamöl, Olivenöl. All diese Öle müssen kalt gepresst und verfeinert sein.
- **Trockener Rotwein** - Rotwein hilft, den Testosteronspiegel zu steigern.
- 

**Die Produkte müssen vor allem frisch sein, sollten nicht thermisch behandelt worden sein (geröstet, gekocht, Eintopf, etc.) oder höchstens mit einer Temperatur unter 60 Grad erwärmt werden.**

**Essen Sie jedes Produkt, es sollte aber nicht zu viel auf einmal sein. Trinken Sie kein Wasser während der Mahlzeiten. Sie sollten nur saure Getränke zu sich nehmen.**

## 5. Lernen Sie, Ihre sexuelle Energie zu verfeinern und zu verbessern

### 5.1 Kegel – Übungen für Männer

*Beckenbodenübungen oder Kegel-Übungen für Männer wurden erstmals im Jahr 1948 von dem amerikanischen Gynäkologen Arnold Kegel beschrieben.*

*Diese Übungen sind in der Regel dafür vorgesehen, um vorzeitige Ejakulation bei Männern zu verhindern, sowie die Größe und Intensität der Erektion zu steigern.*

Kegel-Übungen können jederzeit und überall durchgeführt werden. Das Wichtigste ist, dass man seine Grenzen kennt und es nicht übertreibt, d.h. dass Sie Ihren Muskeln eine Pause zwischen den Übungen gönnen sollten. Bevor Sie mit diesen Übungen beginnen, sollten Ihre Hände frei machen und die übrigen Muskeln entspannen.

#### Komplexe Kegel-Übungen

##### **Nummer 1:**

In einer beliebigen Körperstellung beginnen. Spannen Sie an und entspannen Sie den PC-Muskel. Machen Sie diese Übung zwei Mal am Tag, je 15 Mal. Wenn Sie glauben, dass Sie die Anzahl der Kontraktionen erhöhen können, steigern Sie diese bis auf 50. Diese Übung sollte ca. 2 Wochen lang durchgeführt werden.

*PC – Muskel liegt zwischen Scham- und Steißbein und umschließt die Geschlechtsorgane im Beckenbodenbereich.*

##### **Nummer 2:**

Nach 2 Wochen Training ist es notwendig, die Übungen komplizierter zu machen. Gehen Sie dafür auf 15 Kontraktionen zurück/ Entspannung in einer Zeitspanne (2 Mal pro Tag). Dieses Mal sollte die Muskelentspannung nicht sofort nach der Reduktion stattfinden, sondern erst nach 3 Sekunden.

##### **Nummer 3:**

Trainingseffizienz wird erreicht, wenn Sie alle 2 Wochen abwechselnde kurze und lange Reihe von Übungen machen.

*Diese Übungen sind für relativ gesunde Menschen ohne offensichtliche Missbildungen der Genitalien konzipiert. Wenn Sie Zweifel daran haben, ob Sie die Übungen machen dürfen, fragen Sie Ihren Arzt. Vermeiden Sie Müdigkeit während der Übungen.*

<http://www.beckenbodentraining-männer.com/>

***Beckenbodentraining für Männer: Da finden Sie Anleitung, Übungen und Trainingsplan sowie Online PC Muskel Trainer – Beckenbodentraining für Männer. Viel Spaß und Erfolg beim Training!***

## 5. 2. Übungen für die Erektionsverbesserung nach dem Prof. Dr. med. Frank Sommer



Dr. med. Frank Sommer - Urologe, Androloge und Sportmediziner ist weltweit als der erste Professor für Männergesundheit bekannt. Er ist an der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf tätig.

Er hilft den Männern Erektionsstörungen erfolgreich zu heilen. Dr. Sommer empfiehlt den Männern spezielle Übungen, die die Arbeit "des Muskels der Potenz" verbessern, und so verbessern sich die Durchblutung im Penis und die Erektion.

Die drei unten genannten Muskelübungen sind zweimal in der Woche für insgesamt 20 Minuten zu machen

- 1. Kniebeugen, die sind super und stabilisieren auch den unteren Rücken und den Bauch.
- 2. Für den Rücken, die muss man sich zeigen lassen: Etwa Koffer hoch heben und zu sich heranziehen bis zum Bauchnabel - vorgebeugtes Rudern wird das genannt.
- 3. Liegestütze, beginnend auf Knien, bis die Beine ganz durchgestreckt sind, dann ein Bein hochheben oder einarmige Liegestütze machen. Das trainiert die Brust, den Trizeps und stabilisiert den Rumpf.

Mehr Informationen sowie Übungen von Herrn Prof. Frank Sommer zur Verbesserung der sexuellen Leistungsfähigkeit und mehr finden Sie als PDF hier:

<http://www.maennergesundheit.info/ratgeber/vigorrobic/index.html>

[http://www.maennergesundheit.info/publikationen\\_wissenschaft.html](http://www.maennergesundheit.info/publikationen_wissenschaft.html)

Interview mit Prof. Frank Sommer für die Zeitung FAZ: „Ab dreißig geht es beim Mann bergab“:

<http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/gesundheit-ab-dreissig-geht-es-beim-mann-bergab-12545386.html>

Zusammenfassung der wichtigsten und interessantesten Antworten zur Männergesundheit von Prof. Dr. Frank Sommer auf die 46 Fragen der BILD.de-Leser:

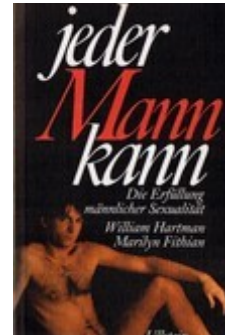
<http://www.bild.de/ratgeber/gesundheit/gesundheit/maennergesundheit-frank-sommer-14463462.bild.html>

### 5. 3. Multiple Orgasmen bei den Männern



*Nicht nur Frauen, sondern auch Männer können mehrere Orgasmen nacheinander erleben. Multiple Höhepunkte sind viel intensiver und tiefer, sie umfassen den kompletten Körper.*

*Amerikanische Sexualforscher Dr. William Hartman und Dr. Marylyn Fithian haben das mit mehreren Tests nachgewiesen.*



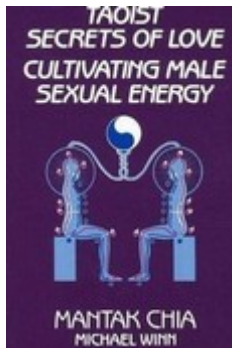
Bei vielen Männern kommt es zum Höhenpunkt einige Sekunden vor dem Samenerguss. Beim Training kann man es durchaus nutzen, d. h., Sie können die Ejakulation möglichst lange hinauszuzögern, da Männer nicht beliebig oft ejakulieren können.

Einzeltraining: Während der sanften Masturbation den Moment des Höhenpunkts abwarten und so die Ejakulation innenhalten. In ca. 4 – 6 Wochen sind Sie in der Lage, Ihre Ejakulation zu kontrollieren und bzw. Ihren Orgasmus zu multiplizieren.

- *Das Ziehen des Hodensacks.* Kurz vor der Ejakulation wird der Hodensack eng an den Körper herangezogen, damit der Samen heraus befördert werden kann. Indem Sie Daumen und Zeigefinger ringförmig oberhalb der Hoden legen und den Hodensack dann vom Körper wegziehen, lässt sich der Samenerguss verzögern oder sogar vorher stoppen.
- *Druck auf das Frenulum.* Legen Sie die Fingerspitzen von Zeige- und Ringfinger auf das Frenulum, das Bändchen direkt unter der Eichel, und drücken Sie diesen Bereich mit Hilfe des Daumens zusammen. Wenn Ihre Partnerin dies übernimmt, dann umfasst sie den Penis mit der Hand und drückt mit dem Daumen auf das Frenulum. Dieser Druck wird entweder zehn Sekunden sanft ausgeübt oder fünf Sekunden so fest und tief wie möglich - auf jeden Fall so lange, bis der Ejakulationsdrang abklingt. Manche Männer sprechen auch darauf an, wenn sie den Penis mit der gesamten Hand umfassen, wobei der Daumen auf die Eichelspitze oder -unterseite Druck ausübt. Auch das Drücken auf den Penischaft am Ansatz kann Wirkung zeigen.

Mit den hier vorgestellten Methoden und Techniken haben Sie eine Reihe von Hilfsmitteln an der Hand, um Ihre Erregung und Ihre Ejakulation zu kontrollieren. Manchmal klappt es aber auch nicht. Untersuchungen und Befragungen haben ergeben, dass nur 1 % aller Männer „häufig und regelmäßig“ multiple Orgasmen erlebt. Bei den regelmäßigen Beckenbodenübungen und Training mit der Ejakulationskontrolle können Sie bald auch zu diesem 1 % gehören. Übung macht den Meister.

## 5. 4 Mantak Chia and Michael Winn "Taoist Secrets of Love – Cultivating Male Sexual Energy".



*Im Mittelpunkt dieses Buches steht die taoistische Philosophie und taoistische Yoga. Es ist eine Lehre, die zeigt, wie man die leistungsfähige und erreichbare Kraft des Organismus - sexuelle Energie – beherrschen kann.*

*Die Autoren dieses Buchs sind der Meinung, dass wenn man mindestens eine von der taoistischen Methoden (Ausübung mit sexueller Energie) erlernt, kann man nicht nur fit für eine lange Zeit bleiben, Impotenz behandeln und Freude seiner Liebsten schenken, sondern auch das Lebensgefühl radikal zum Guten ändern.*

### Auszüge aus dem Buch.

- Sexuelle Energie ist ein extremes Multi-Unternehmen und kann auf sehr viele Funktionen umgewandelt werden. Dies ist einer der Gründe, warum sie wie ein Nährstoff für unser geistiges Wesen ist. Sie kann leicht absorbiert werden, als wäre sie eine Babynahrung.
- Sperma ist eine Quelle der männlichen sexuellen Energie ... Wenn ein Mann sein Sperma hält und seine Energie steuert, kann es viele außergewöhnliche Fähigkeiten, einschließlich Heilung und Hellsehen ... entwickeln - Christ, Buddhist, Muslim oder Taoist - alle nutzen die enthaltene Energie in einem lebensfähigen Samen für Demonstration von "Wunder".
- Es wird gesagt, dass man sieben Jahre braucht, um die Rhythmen des weiblichen Körpers zu erkennen, sieben Jahre - um ihren Verstand zu erlernen und sieben Jahre – um ihren Geist zu verstehen.
- Vermeiden Sie Sex ohne Liebe. Dies schafft Ungleichgewicht in Ihrem körperlichen, mentalen und spirituellen Körper und verlangsamt das reale Wachstum.
- Beeindruckende Statistik: Bei einer Ejakulation „verschwendet“ ein Mann 200 – 500 Millionen Spermien. Wenn diese sich mit einer entsprechenden Menge der weiblichen Eizellen verbinden, dann würde diese Ejakulation die ganze moderne Bevölkerung der Vereinigten Staaten ergeben. Ein normaler Mann ejakuliert in seinem ganzen Leben so viel Samen, dass dieser für die Geburt einer Billion Menschen genug wäre. Somit kann jeder Mann sexuelle Energie sparen, die stärker als eine Atombombe ist. Wenn dieses riesige Reservoir an körperlicher Energie auf die Verwirklichung der Liebe und geistige Harmonie gerichtet sein würde, würden die Möglichkeiten für eine friedliche Existenz unbegrenzt sein.
- Bei häufiger Ejakulation wird schließlich die Vitalität des Mannes ausgeschöpft. Dabei beginnt er, Ausdauer zu verlieren, sein Augenlicht wird geschwächt, es kommt verstärkt zum Haarausfall, man wird schnell älter.
- "Wenn ein Mann Geschlechtsverkehr ohne Samenerguss hat, erhöht er seine Lebensessenz. Wenn er es zweimal macht, werden sein Hör-und Sehvermögen klarer. Wenn er es drei Mal macht, verschwinden all seine körperlichen Beschwerden. Beim vierten Mal wird er beginnen, seinen inneren Frieden zu erleben. Beim fünften Mal beginnt sein Blut schneller zu fließen. Beim sechsten Mal bekommen seine Genitalien neue Fähigkeiten. Beim siebten Mal werden seine Hüften und Gesäß gefestigt. Nach dem

achten Mal strahlt sein Körper die Gesundheit aus. Nach dem neunten Mal wird die Zeit seines Lebens zunehmen“. " Canon taoistische Weisheit", Sammlung von dem Kaiser Tang.

- Eine Frau kann ihren Mann in sexueller Hinsicht wahrnehmen wie sie es mag. Die Taoisten sagen, dass ihr Wesen Yin fast unerschöpflich ist. Die Fähigkeit der Männer, Liebe zu machen ist von der Menge der Energie begrenzt, die er nutzen kann, um eine Erektion aufrechtzuerhalten. Sein Wesen Yang wird leicht müde. Sexuell ist Frau stärker als ein Mann, denn das hat eine biologische Notwendigkeit (Z. B. Schwangerschaft und Geburt des Kindes, etc.)
- Im Hinblick auf die Krankheiten meinen Taoisten, dass sie alle, einschließlich Impotenz, eine Reaktion auf den ganzheitlichen gesundheitlichen Zustand des Körpers sind. Sie verstehen, dass der Penis nur ein Teil des entstehenden Problems ist. Geschwächte Blutzirkulation, flache Atmung und Junkfood - all das kann gesundheitliche Probleme verursachen. Rauchen schädigt v.a. dem Kreislauf, da es zu Spasmen der Blutgefäße führt, und wirkt sich auf die Atmung aus. Alkohol und Koffein lassen den Körper ebenfalls schnell altern. Deswegen sollten sie vermieden werden, wenn Sie sich bemühen, ihre sexuelle Energie zu verbessern. Das Problem der erektilen Dysfunktion ist mit dem Zustand des gesamten Körpers verbunden, und es sollte mit der Beachtung des ganzen Körpers gelöst werden, durch die Verbesserung der sexuellen Energie und Erhöhung der allgemeinen Gesundheit.

*Im Buch gibt es zahlreiche Übungen und Trainings, die Sie nutzen können. Die Übungen sind alternativ zur traditionellen Medizin, bevor Sie damit beginnen, lesen Sie das ganze Buch durch, um das daoistische Yoga kennenzulernen und sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Hier sind nur einige Beispiele solcher Übungen. Wie genau und wie lange diese Übungen gemacht werden sollten, können Sie im Buch nachlesen. Im Internet können Sie das Buch im PDF-Format finden und zwar in Englisch (oder Russisch).*

1. **Diese Massage** ist angenehm und sehr nützlich für Ihre Gesundheit. Das wird gleich deutlich, wenn sich angenehme Empfindung rasch auf die anderen Teile des Körpers ausbreitet, während Sie leicht seinen Penis reiben. Diese Massage besteht aus zwei Teilen.
  - (A) Zonenmassage: Diese wird von einem Daumen und Zeigefinger massiert. Massieren Sie ausgehend vom oberen Teil (dem Kopf) des Penis und entlang des Schaftes des Penis in beide Richtungen – vom Kopf zur Wurzel - mit einer kreisförmigen Bewegung auf den oberen und unteren Seiten des Schaftes des Penis.
  - (B) " Reiben des Schildkrötenkopfs": um die Massage des Peniskopfes zu machen, halten Sie den Kopf zwischen Zeige- und Mittelfinger. Massieren Sie die Spitze des Penis mit dem Daumen in einer kreisförmigen Bewegung, mit einem sanften Druck auf den Kopf. Dieser Bereich ist mit der Prostata verbunden, und ihre Massage ist sehr vorteilhaft. Wiederholen Sie diese Massage 100-300 Mal in beide Richtungen. Es wird Energie an die Prostata liefern.

*Vermeiden Sie die Ejakulation. Wenn Sie glauben, dass Sie zu nervös sind, führen Sie eine ganz langsame und achtsame Massage durch.*

2. **Prostata-Massage** wird mit einem Finger in einem Handschuh mit Gleitmittel oder Massageöl gemacht.

- Massieren und drücken Sie vorsichtig die Prostata mit einem Finger, Sie können den Finger in den analen Schließmuskel ein- und ausführen, variieren Sie dabei das Tempo der Bewegungen für eine maximale Stimulation. Machen Sie auch eine Vibration des Schließmuskels, der eine Menge Anzahl von lokalen Nervenenden und Prostata stimuliert. Sie können auch auf den Punkt „Huiying“ (Hodengegend, Damm) drücken. Reiben Sie diesen Punkt hin und her Hunderte Male, es wird auch die Prostata stimuliert.
- Das Drücken auf den Punkt um den Anus erregt auch die Prostata. Waschen Sie bitte sorgfältig den Anus mit Wasser und milder Seife. Drücken und reiben Sie die Gegend um den Schließmuskel. Es wird die Prostata und alle höheren endokrinen Drüsen, einschließlich der Zirbeldrüse und Hypophyse stimulieren. Diese Massage ist die beste Art und Weise, um den Blutkreislauf zu unterstützen, zu harmonisieren und zu vergrößern.

### 3. **Übungen, um Spermienzahl zu erhöhen**

- Diese Übung stimuliert die Produktion von Spermien und Hormonen und erhöht männliche Potenz. Reiben Sie die Hände, bis sie heiß werden. Heben Sie den Penis mit einer Hand und greifen Sie einen Hoden mit der anderen Hand und drücken sie sanft. Erhöhen Sie den Druck nach und nach und ziehen Sie ihn gleichzeitig vorsichtig zur Seite. Wiederholen Sie das Gleiche mit einem anderen Hoden.
- Massage mit lokalem Druck auf den Hoden: Reiben Sie die Hände, um sie heißzumachen. Halten Sie den Penis mit einer Hand, und massieren Sie die Hoden mit dem Daumen der anderen Hand in kreisenden Bewegungen in beiden Richtungen. Wechseln Sie die Hände und wiederholen Sie es in beide Richtungen.

### 4. **Übungen, die Ihre Nieren stimulieren**

Urinieren auf Zehenspitzen. Um männliche sexuelle Leistung zu verbessern, ist es sehr wichtig, die Nieren zu stärken. Regelmäßige Anwendung dieser Übung hilft Impotenz zu heilen und vorzeitige Ejakulation zu verhindern - auch aufgrund der Stärkung der Nieren. Sie ist sehr einfach, dafür müssen Sie auf den Zehenspitzen stehend urinieren, dabei sollten Sie Ihren Rücken und Taille gerade halten. Beißen Sie die Zähne fest zusammen, spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und lassen Sie den Urin mit Mühe abfließen, während Sie langsam ausatmen. Dieser Prozess stärkt und strafft die Nieren-Energie.

---

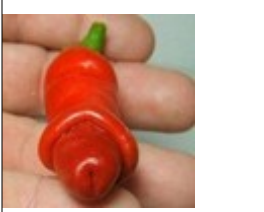
### **Witze**

*Gott sagt zu Adam: "Ich hab eine gute und eine schlechte Nachricht für dich. Welche willst du zuerst hören?" - "Die Gute!" sagt Adam. "Also" sagt Gott "du bekommst sowohl ein Gehirn als auch einen Penis..." - "Und was ist die Schlechte?" fragt Adam. Da antwortet Gott: "Du kannst leider nicht beides auf einmal benutzen."*

Mehr Witze über Penis finden Sie hier: [http://www.bommi2000.de/witze/witze\\_penis.pdf](http://www.bommi2000.de/witze/witze_penis.pdf)



## 6. Spannende Fakten über Penis.

- 

2011 schrieb die indische Zeitung "Times of India", dass ein muslimischer Priester allen muslimischen Frauen verbot, die Produkte in Hand zu nehmen, die an einem Penis erinnern (Banane, Gurke, etc.). Die von Ihrem in Stücke geschnittenen Produkte dürfen Sie aber essen.

*Pepper Chilly Willy*
- In Finnland ist es verboten, penisförmige Lebensmittel in der Öffentlichkeit zu essen. Öffentliche Verwendung bestimmter Lebensmittel seitens der Frauen kann als eine Art sexueller Verführung betrachtet werden - so sehen das Juristen in Finnland. Nun umfasst die Liste "verbotener Früchte", die nicht in der Öffentlichkeit gegessen werden dürfen, alle Produkte, die einem Penis ähneln (Gurken, Bananen, Karotten, Hot Dogs, Eis und Süßigkeiten auf dem Stiel).
- Männliche Chamäleons wie Echsen und Schlangen besitzen einen sogenannten Hemipenis. Er besteht aus zwei separaten Penissen, wobei bei der Paarung jedoch nur einer zum Einsatz kommt. Bei Männern heißt es Diphalieist, eine sehr seltene Doppelfehlbildung des Penis. Sie tritt beim Menschen nur einmal unter rund zehn Millionen Neugeborenen auf. Seit 1609 wurden weltweit etwa 100 Fälle bekannt. Aber diese Männer sind meistens impotent. Außerdem gibt es weltweit ca. 75 Männer, die drei oder mehr Hoden haben.
- Viele glauben, dass die Länge des Zeigefingers (bzw. der Nase oder des Fußes) und die Länge des Penis zusammenhängen. Es stimmt aber nicht. Sehr oft haben Vater und Sohn die gleiche Penislänge.
- Den längsten Penis, der jemals gemessen und dokumentiert wurde, hat der amerikanische Schauspieler und professioneller Videospiel-Entwickler Jonah Falcon. Er hat den Titel "Größter Penis der Welt" erhalten! Sein bestes Stück misst im schlaffen Zustand stolze 24 und im erigierten Zustand ganze 34,5 Zentimeter.
- Der kürzeste Penis, der je gemessen wurde, hatte im erigierten Zustand nur 1 cm. Es wurden Fälle registriert, wenn der Penisschaft komplett fehlt – der Kopf beginnt direkt am Schambein. Dieses Phänomen wird als "angeborene Hypoplasie" gezeichnet.
- Der irische Psychologe Dr. Richard Lynn von der Universität Ulster hat verschiedene Studien zu Penis-Längen ausgewertet, natürlich im erigierten Zustand, und auf Grundlage dessen eine Weltrangliste aufgestellt. Danach sind Männer in Kongo im Durchschnitt besonders gut bestückt, in Korea dagegen etwas zu kurz gekommen. Hier die Liste für einige Länder (Angaben im erigierten Zustand): Kongo - 18,03 cm, Island - 16,51 cm, Italien - 15,74 cm, Südafrika - 15,24 cm, Griechenland - 14,73 cm, Großbritannien - 13,97 cm, Frankreich - 13,46 cm, Russland - 13,20 cm, USA - 12,95 cm, China - 10,92 - cm, Südkorea, Nordkorea - 9,65 cm. Der durchschnittliche Germane hat eine Penislänge von 14,5 Zentimetern – Damit liegt er verglichen mit 25 europäischen

Ländern auf Platz 10. Größtes Gewicht, das ein erigierter Penis jemals halten konnte: 2 Kilo.



Penis von  
Rasputin

Russlands einziges Erotikmuseum befindet sich in St. Petersburg. Eines der Ausstellungsstücke ist ein ca. 30 cm langer Penis von Grigorij Rasputin (ein russischer Bauer, Mystiker und persönlicher Berater des Zaren Nikolai II). "Mit dieser Ausstellung können wir aufhören, Amerika zu beneiden, wo es einen Penis von Napoleon Bonaparte (2,5 cm.) gibt, Napoleons Penis ist nur ein kleiner "Pod", der nichts im Vergleich zu unserem Rasputins Organ ist ...", - sagte der Leiter des Museums.

- Die Hautfarbe von Penis und Hoden ist normalerweise dunkler als die am restlichen Körper. Dies liegt an der Tatsache, dass die Haut am Penis größer ist als es scheint, da der Penis flexible Größe hat. Die Menge der Pigmente ist deswegen größer als in den anderen Bereichen der Haut.
- Einer von 400 Männern ist gelenkig genug, um sich selbst oral befriedigen zu können. Schätzungsweise haben jedoch alle 400 zu einem bestimmten Zeitpunkt ihr Bestes gegeben.
- Für eine Ejakulation wird kein Hirn benötigt, da der Befehl dazu ausschließlich vom Rückenmark gegeben wird.
- Es gibt zwei Arten von Penis. Fleischpenis ist im schlaffen Zustand schon relativ groß und wächst bei der Erektion nur noch unwesentlich an. Blutpenis ist ohne Erregung recht klein, wächst aber durch Erektion noch erheblich an. Etwa 80 % Männer haben Blutpenisse und nur 20 % sind Fleischpenis Inhaber.



Rauchen kann den Penis um bis zu einen Zentimeter verkürzen! Grund: Nikotin schädigt die Blutgefäße durch Kalkablagerungen, Penisgewebe kann sich nicht mehr so gut dehnen. Bei den Männern, die das Rauchen vermeiden, erhöht sich die Penisgröße wieder.

- Für den Penis gibt es über 600 Synonyme, und in jeder Sprache klingen sie natürlich anders. Hier ist ein kleiner Überblick: *Englisch*: Phallus, Tool, Dick, Cock, Knob, Schlong, Prick, Wiener, Johnson. *Französisch*: Banane, Bazar, Bite, Zob, Verge, Pitoune. *Italienisch*: Pene, Cazzo, Fallo, Verga, Pisello, Minchia. *Spanisch*: Pene, Rabo, Pija, Falo, Verga, Pinga. *Russisch*: Chwost, Cher, Chobot, Chlen, Druschok, Palka, Schlang, Konez, Malysch.

## 7. Zitate berühmter Persönlichkeiten

- Penis ist für die meisten Menschen nur etwas, was zum Anhang eines Mannes gehört. Für den Typen, über den ich spreche, ist ein Mann etwas, was der Anhang zum Penis ist.  
**Gilbert Adair** (britischer Schriftsteller, Filmkritiker, Kolumnist)
- Aber es ist nicht so schlimm - ich habe ein Polizeiabzeichen, eine Pistole und einen Penis.  
**Chuck Palahniuk** (US-amerikanischer Autor und Freiberufler Journalist)
- Das dritte Mädchen, mit dem ich geschlafen habe, hat meinen Penis "den Sinn des Lebens" genannt.  
**Haruki Murakami** (japanischer Autor von Romanen und Erzählungen)
- Ich fühlte eine Erektion – es ist so, wie wenn dein Penis groß, hart und stumpf wie dein Gedankengang wird.  
**Gregory David Roberts** (australischer Buchautor)
- Beim echten Mann soll Gehirn stärker als der Penis sein. Nur Reichtum und Sexualität können keine Freude bringen.  
**Sharon Yvonne Stone** (US-amerikanische Filmschauspielerin)
- Wenn Sie es mit einem Penis zu tun haben, können Sie ihn fast zu Tode würgen, er wird davon nur härter.  
**Paul Joannides**
- Der durchschnittliche Penis hat einige Teile, die eine besondere Sensibilität haben, und alle anderen Teile sind nur dafür da, um damit anzugeben.  
**Paul Joannides**
- Wenn man 48 Milliarden im Jahr verdient, kann man sich nicht für die Größe seines Penis entschuldigen.  
**Christopher Taylor Buckley** (US-amerikanischer Schriftsteller, Journalist)
- Des einen Penis Freud ist des anderen Penis Neid.  
**Andreas Tenzer** (deutscher Philosoph und Pädagoge)
- Der Penis gehorcht keineswegs dem Befehl seines Herrn.  
**Leonardo da Vinci**
- Der Penis ist einer der vielen Beweise, dass man mit kleinen Dingen große Freude bereiten kann.  
**Michael Marie Jung** (deutscher Aphoristiker und Persönlichkeitsbetreuer)
- Der Penis ist die Inthronisierung des Mittels als Zweck.  
**Theodor W. Adorno** (deutscher Philosoph)
- Männer haben ein Hirn und einen Penis, aber nur so viel Blut, dass nur eins von beiden funktioniert!  
**Robin Williams** (US-amerikanischer Schauspieler, Komiker, Oskar-Preisträger)

- Mit der Resignation ist es wie mit der Ejakulation: Sie sollte nicht zu früh kommen.  
Markus M. Ronner (Schweizer Theologe, Publizist, Journalist)

## Quellen

- Internet, überwiegend in Englischer oder Russischer Sprache
- [quotesbox.org/](http://quotesbox.org/)
- <http://www.faz.net/>
- <http://leben.freenet.de/maennerlifestyle>
- <http://www.maennergeseundheit.info>
- Katharina Butz, Detlef Icheln "Penis pur"
- David Friedman „A Mind of Its Own: A Cultural History of the Penis“
- Chia, Mantak and Winn, Michael. "Taoist Secrets of Love – Cultivating Male Sexual Energy"

