



(HTTP://WWW.BILD.DE/)

ALLES (K)EINE FRAGE DER GRÖSSE



Kommt es wirklich auf die Länge an?

Sexualtherapeuten erklären, welches Maß bei den Geschlechtsorganen *normal* ist

09.06.2014 - 20:16 Uhr

„Ich bin soweit, ich bin soweit! Steck' ihn rein!“ – „Ich bin längst drin“

Diese Szene, die einst die liebestolle Samantha in der US-Serie „Sex and the City“ mit einem ihrer Sexpartner erlebte, ist wohl der Albtraum eines jeden Mannes. Denn der Penis eines Mannes ist (noch immer) ein Identifikationsmerkmal – und die Herren der Schöpfung wagen gerne mal den Größenvergleich.

Doch auch Frauen machen sich immer mehr Gedanken um ihr Geschlechtsteil. Immer mehr Schönheitschirurgen bieten Intim-OPs für Frauen an – zum Beispiel eine Verengung der Vagina, G-Punkt-Vergrößerung, Schamlippenverkleinerung. Noch gibt es keine zuverlässigen Zahlen, aber Sexualtherapeuten gehen von etwa 5000 Operationen im Jahr aus.

Doch was ist denn schon *normal*, wenn es um die Größe der Geschlechtsteile geht?

Laut einer niederländischen Studie misst der durchschnittliche Penis 14,6 Zentimeter. Der Durchmesser beträgt im Durchschnitt vier Zentimeter. Ebenso wie die männlichen Geschlechtsorgane unterscheiden sich auch die weiblichen in Form, Farbe und Größe. Bei manchen Frauen befinden sich zum Beispiel die inneren Schamlippen weiter außen als bei anderen. Britische Forscher haben die Vagina vermessen. Die Zahlen: Länge der inneren Schamlippen bis zehn Zentimeter, Länge der äußeren Schamlippen bis zwölf Zentimeter. Die Länge der Klitorisspitze beträgt bis zu 3,5 Zentimeter.

Aber: Niemand weiß so genau, wie eine durchschnittliche Schamlippe tatsächlich geformt ist oder ab wann sie größer ist als durchschnittlich oder gar zu groß. Sicher ist nur, dass auch große Schamlippen natürlich sind.

Doch wie entscheidend ist die Größe des Geschlechtsteils für die Qualität des Liebeslebens?

„Es ist nicht so wichtig, wie immer alle denken. Es geht vor allen Dingen darum, WIE der Penis benutzt wird“, sagt Sexualwissenschaftlerin Ann-Marlene Henning. „Männer, die nicht sehr üppig ausgestattet sind, müssen keine Komplexe haben. Es ist sogar häufig so, dass Männer, die *weniger* haben, viel mehr Kreativität im Bett entwickeln und dadurch auch die besseren



Sexologin Ann-Marlene Henning betreut in ihrer Hamburger Praxis Paare UND Singles, die Probleme mit ihrem Liebesleben haben
Foto: dpa

Liebhaber sind. Viele Männer mit größerem Penis denken, dass es nach dem Rein-Raus-Prinzip genügt, aber das ist ein Irrtum. Das ist für Frauen nicht besonders schön“, sagt Sexualwissenschaftlerin Ann-Marlene Henning (<http://doch-noch.de/tv/>).

Übrigens: Nicht kleine Penisse sind häufig das Problem für Frauen, sondern zu große. Sie können im erigierten Zustand den Muttermund berühren und das kann sehr unangenehm für die Frau sein.

„Wenn man davon ausgeht, dass der Sexakt nur ein kleiner Teil des gesamten Liebesspiels ist, dann wird dieses Thema definitiv überbewertet“, glaubt

Sexualtherapeutin Andrea Bräu aus München. „Eine viel wichtigere Ebene ist die Intimität beim Sex. Und auf dieser Ebene kommt es nicht auf Größe der Genitalien an. Der Mensch, der sich wirklich öffnet und zeigt, sich also verletzbar macht, mit dem will man schlafen. Alles andere geht rasch vorüber“, sagt Sex-Expertin Andrea Bräu (<http://www.beziehungspraxis.de/m20/Andrea-Bräu.html>) („Bettgeflüster: Die besten Kommunikationstipps für Paare“. 12,99 Euro, Südwest Verlag).

Orgastische Manschette sorgt für die perfekte Passform beim Sex

Die Vagina verändert sich im Leben einer Frau – zum Beispiel durch die Geburt eines Kindes. Viele Frauen haben anschließend Angst, dass sie *zu weit* sind. Aber diese Angst ist überwiegend unbegründet, denn die Vagina passt sich dem Penis des Geschlechtspartners durch die so genannte „orgastische Manschette“ beim Sex an. Damit dieser Effekt erreicht wird, ist es sehr wichtig, dass darauf geachtet wird, dass sich bei der Frau eine starke Erregung aufgebaut hat, bevor es zum Geschlechtsverkehr kommt. Nur dann ist das weibliche Geschlechtsteil so stark durchblutet, dass die Vagina ausreichend *angeschwollen* ist und sich dadurch die Manschette bilden kann. Die Vagina wird am Scheideneingang enger und umschließt den Penis.



Sexualtherapeutin und Buchautorin Andrea Bräu hat ihre Praxis in München
Foto: Thomas Owezarek

Sitzen die Größenprobleme am Körper oder im Kopf?

„Jeder definiert Größe anders. Die Frage ist doch, wie der Partner damit umgeht. Man muss ganz klar unterscheiden zwischen körperlichem und seelischem Sex. Der Unterschied ist in etwa so wie zwischen Verliebtsein und Liebe – eben eine völlig andere Ebene“, weiß Andrea Bräu.

Woher kommt bei Frauen der Trend zur Intimchirurgie?

„Der Trend zur Intimirasur geht dem voraus. Die zunehmende Darstellung voll- oder teilrasierter weiblicher Genitalien ist ein wesentlicher Faktor. Durch die Darstellung weiblicher Genitalien in

den Medien wurde die Aufmerksamkeit auf diesen bisher privaten Körperbereich gerichtet. Der Trend folgt der allgemeinen Schönheitsnorm von Jugendlichkeit“, sagt Bräu.

Demnach sei ein Genital gefragt, das wie das eines jungen Mädchens aussieht und der Oberseite eines Brötchens gleiche, wobei die äußeren Schamlippen die inneren verdecken.

Gibt es Geschlechtsteile, die beim Sex einfach nicht zusammenpassen?

Andrea Bräu: „Ja, das kann vorkommen. Zum Beispiel wenn der Mann einen Penis hat, der den Muttermund der Frau unangenehm berührt. Das ist einerseits natürlich anatomisch bedingt und andererseits auch über Stellungen beeinflussbar. Doch wenn der Mann permanent seine Stoßkraft kontrollieren muss, dann ist das kein großes Vergnügen. Manche Geschlechtsteile passen wiederum wie gemeißelt ineinander. Es ist ähnlich wie beim Küssen: Da kann es sich perfekt anfühlen – obwohl der Partner eine schmale Lippe hat – so ist es eben auch beim Sex.“

Wann sollte man sich wegen Unzufriedenheit mit der eigenen Intimzone Hilfe suchen?

„Niemand sollte einen großen Leidensdruck aufbauen. Wenn die Unzufriedenheit über einige Monate anhält, dann ist der Zeitpunkt gekommen, sich einem Sexualtherapeuten anzuvertrauen. Keiner sollte sich lange quälen – die Unsicherheiten werden immer größer und das Sexleben dadurch immer schlechter“, sagt Ann-Marlene Henning.

„Eine Intim-OP jedoch sollten Frauen niemals durchführen lassen, wenn ihr Geschlechtsteil *geföhlt* zu groß ist. Wenn also keine medizinischen Gründe vorliegen“, warnt Ann-Marlene Henning. „Wenn es allerdings körperliche Beschwerden gibt, wie zum Beispiel Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, beim Tragen enger Hosen oder beim Radfahren, dann kann eine Verkleinerung der inneren Schamlippen helfen“, sagt Andrea Bräu.

Auch eine durch die Geburt extrem geweitete Vagina kann durch eine OP verkleinert werden. Diese Operation sollte allerdings erst nach Abschluss der Familienplanung durchgeführt werden.



Liebe kann man lernen – und guter Sex auch. Das hat die Sexologin Ann-Marlene Henning (rechts) in ihrer TV-Sendung „Make Love“ (MDR) erklärt UND demonstriert

Foto: MDR/gebrueder beetz filmproduktion

Hier verrät Sexualtherapeutin Andrea Bräu Tipps für ein besseres Liebesleben – für JEDEN Geschlechtstypen:

★**Kurzer Penis** Geeignet sind alle Stellungen, die einen nahen Kontakt bieten, weil bei einem sehr kurzen Penis die Gefahr des „Herausrutschens“ groß ist. Empfehlenswert ist die Missionarsstellung. Auch die Stellung bei der die Frau anders

herum auf dem Mann sitzt und sich gegebenenfalls nach vorne beugt, funktioniert gut. Weniger

geeignet sind in einem solchen Fall Stellungen von hinten (Frau kniet, der Mann befindet sich hinter ihr). Der Weg vom Penis in die Vagina ist relativ lang und nicht sehr gerade.

★**Langer Penis:** Die Stellung von hinten bietet sich in diesem Fall an. Der Kontakt zwischen den Geschlechtsteilen ist relativ weit – dadurch ist die Gefahr, dass der Penis beim Sex an den Muttermund schmerzhaft heranstößt, eher gering. Auch die Löffelchen-Stellung passt in diesem Fall sehr gut – diese ist bei einem kurzen Penis auch eher schwierig.

★**Dicker Penis** Ganz wichtig hierbei ist, dass die Vagina nicht zu trocken ist, da es sonst zu starken Schmerzen beim Sex kommen kann. Daher sollte Frau beim Liebesakt dirigieren und selbst darüber entscheiden, wenn sie soweit ist – und nicht nur auf das Einfühlungsvermögen ihres Partner hoffen. Ansonsten gibt es keine spezielle Stellung, die die Penisdicke minimieren würde. Jedoch kann man herausfinden, in welcher Stellung die Frau möglichst entspannt ist, denn Anspannung macht das Ganze nur schwieriger und konditioniert womöglich noch Schmerz.

★**Dünnere Penis:** Der Mann könnte sich behelfen, indem er „Rührbewegungen“ durchführt, da die Reibung dadurch vergrößert wird und die Frau ihn so besser spüren kann. Man kann viele Stellungen ausprobieren, so dass auch denkbar wäre, dass der Eintrittswinkel so ist, dass die Frau ihn besser fühlt, also nicht unbedingt *gerade*, sondern eben auch durch Tauschen wer oben, wer unten oder verkehrt herum – nach dem Hubschrauber-Prinzip.

★**Enge Vagina:** Unbedingt auf Entspannung achten und vor allem Trockenheit beim Sex vermeiden! Das sind die wichtigsten Faktoren. Gleitmittel können dabei helfen. Es sind alle Stellungen möglich, wenn es *frau* denn gefällt.

★**Weite Vagina:** Wenn die Vagina durch eine Geburt geweitet ist, sollte unbedingt Beckenbodengymnastik durchgeführt werden. Auch Liebeskugeln können helfen, um die Muskeln zu trainieren. Bei den Stellungen sollte darauf geachtet werden, dass eine Anspannung des Beckenbodens leicht möglich ist – zum Beispiel liegt die Frau auf dem Rücken, der Mann kniet über ihr (also nicht liegend wie bei der Missionarsstellung) und hebt die Beine der Frau hoch bis zu seinen Schultern. Dabei können sich beide ansehen, aber der Winkel ist ein anderer und stimuliert mehr.



WER IST RACHEL STEVENS
„FHM“ WÄHLT „SEXIEST WOMAN“




(<http://www.stylebook.de/stars/Rachel-Stevens-von-FHM-zur-Sexiest-Woman-of-All-Time-gewählt-399040.html>) (<http://www.stylebook.de/stars/Charlize-Theron>)



96 DOLLAR
TRINKGELD FÜR
CHARLIZE THERON PRELLT ZECHEN
KROZZEN TROCKEN

Theron-gibt-96-Dollar-Trinkgeld-nach-Zechprellerei_1-399458.html)

Empfohlen von

 <p>STARBUCKS® Dein Genussmoment! <small>(http://a.twiago.com/adclick.php?id=1402598359&pid=373&tid=1402598359&wmid=1449&w...</small> <small>(http://a.twiago.com/adclick.php?...</small> Foto hochladen, teilnehmen! <small>(http://a...</small></p>	 <p>Der neue Jeep® Cherokee <small>(http://a.twiago.com/adclick.php?id=1402598359&pid=373&tid=1402598359&wmid=1468&w...</small> <small>(http://a.twiago.com/adclick.php?...</small> JETZT PROBE FAHREN! <small>(http://a.tv...</small></p>	 <p>Der Fiat 500 <small>(http://a.twiago.com/adclick.php?id=1402598359&pid=373&tid=1402598359&wmid=1639&w...</small> <small>(http://a.twiago.com/adclick.php?...</small> Jetzt mehr erfahren! <small>(http://a.twiagc...</small></p>
---	--	---



**DIE BESTEN WM WETTEN
+ 250€ WM BONUS!**

Jetzt den garantiert
höchsten Bonus am Markt
sichern!

www.sportingbet.de

(http://ww251.smartadserver.com/diff/251/3275903/go1.asp?

3275903%3B327416%3B7870865594054099717%3B1402594892622%3BS%3Bsystemtarget=%24qc%3d1307125542%3b%24ql%3dhigh%3b%24qpc%3d10178%3b%24qpp%3cplus%2fratgeber%2f2014%2fratgeber%2fgenitalien-kommt-es-wirklich-auf-die-groesse-an-sexualwissenschaftler-klaeren-auf-36292784.bild.html%3b%3B10642440%3Bclickvars=)



FÜR SINGLES MIT NIVEAU

Finden Sie jetzt gezielt den
Partner, der wirklich zu
Ihnen passt.

www.ElitePartner.de

(https://ww251.smartadserver.com/diff/251/2955395/go14.asp?

2955395%3B327416%3B7870865594054099717%3B1402594892622%3BS%3Bsystemtarget=%24qc%3d1307125542%3b%24ql%3dhigh%3b%24qpc%3d10178%3b%24qpp%3d0%plus%2fratgeber%2f2014%2fratgeber%2fgenitalien-kommt-es-wirklich-auf-die-groesse-an-sexualwissenschaftler-klaeren-auf-36292784.bild.html%3b%3B9657962%3Bclickvars=)



**PARTNERSUCHE MIT
DEM TESTSIEGER**

Deutschlands beste
Partnervermittlung
(DISQ 2013)

www.parship.de

(http://ww251.smartadserver.com/diff/251/3348683/go0.asp?

3348683%3B327416%3B7870865594054099717%3B1402594892622%3BS%3Bsystemtarget=%24qc%3d1307125542%3b%24ql%3dhigh%3b%24qpc%3d10178%3b%24qpp%3d0%plus%2fratgeber%2f2014%2fratgeber%2fgenitalien-kommt-es-wirklich-auf-die-groesse-an-sexualwissenschaftler-klaeren-auf-36292784.bild.html%3b%3B10640337%3Bclickvars=)

© Axel Springer AG 2012. Alle Rechte vorbehalten

