

# **CLUB DER MEISTERUNG DES LIEBEMACHENS**



**ENTDECKE DIE GEHEIMNISSE  
EINER ERFOLGREICHEN,  
GLÜCKLICHEN BEZIEHUNG**

*„Falls du dich jemals gewunder hast, wieso manche Männer größere Penisse haben... Hier hast du die pure Wahrheit, die dir vorenthalten wird“*

# DIE GROSSER PENIS ANLEITUNG



**ENDLICH ENTHÜLLT:** Sie sagten, dass diese kaum bekannte Methode zur Penisvergrößerung zu „offensichtlich“ war... Aber sie funktioniert!

# **Inhalt**

[Einleitung: Die Größe spielt doch eine Rolle!](#)

[Welche Vorteile bringt mir ein größerer Penis noch?](#)

[Mehr Libido, Testosteron & Erektionsqualität durch Penistraining!](#)

[Welche Ergebnisse sind mit Penis-Training möglich?](#)

[Das Training mit der Penispumpe](#)

[Das Training mit dem Stretcher](#)

[Manuelles Training](#)

[Trainingspläne](#)

[Meine Tipps für mehr Erfolg beim Training](#)

[Schlusswort](#)

**Penis-Training**  
**zur Penisvergrößerung,**  
**Penisbegradigung und Verbesserung**  
**der Erektionsqualität**  
**Manuelle Techniken, Penispumpen**  
**und Expander**

# **So geht es richtig! Mein persönlicher Guide zu effektivem Training:**

Hintergrundwissen

Grundwissen Pumpen & Stretchen

Manuelles Training

Trainingspläne für Anfänger &  
Fortgeschrittene

Persönliche Erfahrungen & Erfolge

Wertvolle Tipps

**Copyright by Helmut Vogel**

**[www.ueberlebeimbett.com](http://www.ueberlebeimbett.com)**

# **Vorwort**

Willkommen! Du hast mein E-Book heruntergeladen, weil du erfolgreich deinen Penis vergrößern willst. Du hast eine gute Entscheidung getroffen. Seit einiger Zeit helfe ich erfolgreich Männern wie dir privat und im Internet, Penistraining richtig umzusetzen.

Das ist nämlich neben den richtigen Trainingsgeräten bzw. Methoden das Wichtigste: Kontinuierliches, korrektes Training. Wenn du schon recherchiert hast, wirst du gemerkt haben, dass diese Informationen in hunderten Teilen auf hunderten Internetseiten verstreut liegen. Zumeist ohne persönliche Erfahrungen und Tipps aus erster Hand.

Aus diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben. Ich liefere dir alle Informationen, die du für dein Training brauchst, komprimiert in diesem Guide. Mein Ziel:

**Ich vermittele Dir alle Grundlagen, die Du brauchst um deinen Penis effektiv trainieren und deine Potenz optimieren zu können.**

Alles andere liegt dann bei dir, deiner Motivation und deinem Ehrgeiz! Du musst nicht

weilersuchen, ich bringe dir alles bei, was du wissen musst:

- Wie und warum funktioniert Penis-Training?
- Welche Erfolge sind damit möglich?
- Welche Fehler gilt es zu vermeiden?
- Welche Hilfsmittel zur Penisvergrößerung sind sinnvoll – welche nicht?
- Nach welchem Trainingsplan sollte ich vorgehen?

Die Antworten auf diese und viele weitere Fragen liefere ich dir in diesem Ebook.

Woher ich das alles weiß? Ich arbeite selber seit einigen Jahren an meiner Potenz und an meinem Penis und habe in diesen Jahren alles gelesen, was das Internet hergibt. Ich bin ein wahres Penistrainings-Wiki und weiß aus eigener Erfahrung, worauf es ankommt, was funktioniert und was nicht.

Also dann, los geht's: Viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg bei deinem Training!

**Hinweis:** Alles was ich hier berichte, beruht auf meinen eigenen Erfahrungen durch persönliche Anwendung der Übungen und Geräte über einige Jahre. Ich bin kein Mediziner, sondern ein Mann wie du, der lediglich im Moment mehr weiß, als du. Ärztlichen Rat biete ich dir nicht – das darf und kann ich nicht. Meinen Empfehlungen folgst du somit auf eigene Gefahr und im Zweifel solltest du Rat beim Arzt deines Vertrauens suchen.



# **Inhalt**

## [Vorwort](#)

## [Inhalt dieses eBooks](#)

### [Einleitung: Die Größe spielt doch eine Rolle!](#)

### [Welche Vorteile bringt mir ein größerer Penis noch?](#)

### [Mehr Libido, Testosteron & Erektionsqualität durch Penistraining!](#)

### [Welche Ergebnisse sind mit Penis-Training möglich?](#)

#### [Voraussetzungen für den Erfolg – das musst du mitbringen!](#)

## [Das Training mit der Penispumpe](#)

### [Was kann das Training mit einer Penispumpe bringen?](#)

### [Welche Penispumpe sollte ich verwenden?](#)

### [So läuft ein Training ab](#)

### [Nach dem Pumptraining](#)

### [Mögliche Resultate](#)

## [Das Training mit dem Stretcher](#)

### [Was kann das Training mit einem Stretcher bringen?](#)

### [Die Vorzüge eines Stretchers gegenüber einer Penispumpe](#)

### [Richtig trainieren](#)

### [Der Trainingsplan](#)

### [Wie muss ich mir das Anlegen des Stretchers und die Umsetzung vorstellen?](#)

### [Was bei dem guten Stretcher wichtig ist](#)

### [Allgemeine Hinweise zur Anwendung](#)

### [Pflege der Materialien](#)

## [Manuelles Training](#)

### [Vor- & Nachteile](#)

### [Übung 1: Stretchen](#)

### [Übung 2: Jelqen](#)

### [Was kann man erwarten?](#)

## [Trainingspläne](#)

### [Anfängerplan 1: Manuell & Pumpe](#)

[Anfängerplan 2: Pumpe & Stretch-Gurt](#)

[Fortgeschritten: Manuell, Pumpe & Gurt](#)

[Gefühl, Konsequenz & Motivation sind entscheidend](#)

[Meine Tipps für mehr Erfolg beim Training](#)

[Tipp 1: PC-Muskel Training](#)

[Tipp 2: Penisringe nutzen](#)

[Tipp 3: Ernährung, Sport und Supplemente](#)

[Schlusswort](#)

## **Einleitung: Die Größe spielt doch eine Rolle!**

„Es kommt nicht auf die Penisgröße an, sondern auf die Technik“ Klar.

Darf ich vorstellen: Die hartnäckigste Lüge, die die Frauenwelt zu bieten hat. In Befragungen und gegenüber Männern sagen Frauen das immer. Warum? Na klar, weil sie nicht wie schwanzfixierte, oberflächliche Wesen erscheinen wollen. Ihren besten Freundinnen erzählen diese Frauen ganz andere Dinge. Warum sind Dildos eigentlich immer mindestens 17 cm lang?

Sehen wir das Ganze mal pragmatisch: Eine gewisse Penislänge bzw. Penisdicke muss vorhanden sein, um die wichtigen für die Stimulation der Frau zuständigen Bereiche zu erreichen, richtig? Richtig. Was soll „die Technik“ also bewirken? In diesem Punkt ganz bestimmt gar nichts. Natürlich kann man eine Frau durch Berührungen etc. an gewissen Stellen besonders erregen, das mag „Technik“ genannt sein. Wenn dein Penis aber zu klein ist, dann verdirbt dies beiden den Spaß. Es reicht einfach nicht.

In einer Studie von Mautz et al., durchgeführt an der Universität Ottawa in Kanada, (Quelle) kam heraus, dass Frauen Männer mit größeren Penissen stets attraktiver finden.

Glaube die Lüge nicht, die dir erzählt wird. Je größer der Penis, desto besser der Sex – bis zu einem gewissen Grad natürlich. Es ist ganz einfach Zeit, dass du deinen Penis vergrößerst und ich helfe dir dabei.

## **Welche Vorteile bringt mir ein größerer Penis noch?**

Verdammt viel. Sehen wir mal, was ein kleiner Penis mit uns macht und was sich ändert, wenn wir diesen Penis vergrößern:

**Problem 1:** Es mangelt uns an Selbstbewusstsein. Unser Penis ist unsere Männlichkeit, ist unser Penis klein, dann leidet auch die Männlichkeit und damit unser Selbstbewusstsein. Ganz unterbewusst sehen wir in anderen Männern unbesiegbare Konkurrenz.

**Problem 2:** Wir können keine Frauen ansprechen. Erstmal ist Punkt 1 der Grund dafür, nämlich, dass wir Probleme mit unserem Selbstbewusstsein haben. Unterbewusst stellen wir uns, schon bevor wir eine Frau ansprechen, die Frage aus Punkt 3 – und dann lassen wir es bleiben.

**Problem 3:** „Was ist, wenn es zum Sex kommt? Was wird sie sagen, wie reagieren?“ Diese Frage

war in meinem Kopf damals ständig präsent. Man hat einfach unglaubliche Hemmungen, mit einer Frau intim zu werden, wenn man um seinen kleinen Penis Bescheid weiß. Letztendlich haben wir Angst vor einem enttäuschten Blick der Frau, wenn wir die Hosen herunterlassen.

**Problem 4:** Sex ist eher Stress als Spaß und geht meistens schief. Wenn wir in der Situation sind, gleich Sex zu haben, werden wir nervös. Kann ich die Frau befriedigen? Oder wird sie enttäuscht sein? Ein enttäuschter Blick nach dem Sex ist wie ein Hieb mit dem Messer. Narben garantiert. Mit der Nervosität können weitere Probleme kommen: Entweder wir bekommen keine Erektion, oder wir sind fertig, bevor wir angefangen haben – vorzeitiger Samenerguss.

Ich könnte jetzt noch 10 weitere Punkte aufzählen, aber letztendlich lassen sich alle kurz zusammenfassen:

Wir haben Angst, wir sind nicht Selbstbewusst, wir haben keinen Spaß am Sex, wir stehen unter Druck – die Lebensqualität leidet immens.

Ich bin wirklich gerade froh, dass du das hier liest. Denn du bist jetzt endlich, wie ich früher, an dem

Punkt angekommen, an dem du bereit bist alles zu ändern. Du brauchst nicht viel, nur ein bisschen Ausdauer sowie die richtigen Hilfsmittel. Die besten Produkte und alle weiteren Informationen zum erfolgreichen Training halte ich hier für dich bereit.

Worauf wartest du? Fang an! Ändere dein Leben! Schöpfe neues Selbstbewusstsein, werde ein Mann, der in anderen Männern keine Konkurrenz sieht. Werde ein Mann, der Sex genießt.

## **Mehr Libido, Testosteron & Erektionsqualität durch Penistraining!**

Du bist hier, weil du mit der Größe deines besten Stückes nicht zufrieden bist und ich habe dir ja bereits zu verstehen gegeben, dass du einiges dafür tun kannst, dieses Problem aus der Welt zu schaffen. **Doch die Frage „Wie kann man seinen Penis vergrößern?“ birgt fast immer noch andere Baustellen.** Ich habe es geschafft und bin heute in der glücklichen Situation sagen zu können, dass ich zu 100% zufrieden bin mit mir und meinem Sexualleben.

Das dies nicht immer so war, habe ich dir ja bereits erzählt. Ich war unzufrieden mit meiner Penisgröße – es gab jedoch noch weitere Dinge, die bei mir nicht innerhalb normaler Parameter funktionierten.

Von den Begriffen Libido, Testosteron & Erektionsqualität hast du sicher schon gehört,



aber ich möchte dir kurz erklären, wie diese Dinge untereinander verlinkt sind und was diese mit dem Thema Penis-Training am Hut haben.

- **Was ist Libido?** Unter diesem Begriff versteht man das Verlangen bzw. die Lust an erotischen Interaktionen mit dem anderen Geschlecht. Männer verspüren diese im Normalfall bereits, wenn sie an eine Frau denken oder einer begegnen – bei Frauen muss dieser Trieb oft erst durch erotische oder romantische Aktionen angeregt werden.
- **Was ist Testosteron?** Dies ist das Hormon, das uns Männer zu Männern macht. Wenn unsere Körper in der Pubertät anfangen dieses Sexualhormon zu produzieren, dann wachsen die Geschlechtsteile, die Stimme wird tiefer, Muskeln bauen sich auf und der Bartwuchs beginnt. Es ist also nicht weiter verwunderlich, dass die Höhe des Testosteronspiegels essenziell wichtig für ein funktionierendes Sexleben und Lebensqualität allgemein ist.

- **Was bedeutet Erektionsqualität?** Wie der Name schon sagt, bezeichnet dieser Begriff die Qualität deiner Erektion. Im Optimalfall wird der Penis steif sobald du erregt bist und erreicht eine gewisse Härte, wenn du bereit zum Sex bist. Ist dies nicht der Fall, so stimmt etwas mit deiner Erektionsqualität nicht. Doch auch wenn dies generell bei dir funktioniert, so kannst du mit gezieltem Training einiges dafür tun, um Härte und Dauer deiner Erektion zu verbessern.
- **Doch wie hängen diese Begriffe zusammen?** Nun, es sollte dir einleuchten, dass dein Sexleben und deine Freude im Leben stark eingeschränkt werden, sollte einer der obigen Punkte bei dir nicht funktionieren. Die Grundlage ist meist das Testosteron, hast du davon genug, so funktioniert der Rest meistens auch – auf der anderen Seite ist es meist so, dass wenn zu wenig Sexualhormone vorhanden sind, auch die Lust schwindet und du Probleme mit der Erektion bekommst.

Interessant ist jedoch, dass du trotz eines hohen Testosteronspiegels Probleme haben kannst, eine Erektion zu bekommen oder vielleicht die Lust auf Frauen verlierst. Andererseits passiert es, dass Männer trotz niedrigem Testosteron eine Erektion bekommen können und sogar Sex haben – hier macht sich das Problem oft anderweitig bemerkbar, z.B. durch Abgeschlagenheit oder wenig Muskelmasse bzw. zu viel Körperfett.

Es gibt also durchaus direkte Zusammenhänge zwischen diesen Begriffen und es ist wichtig, sie allesamt zu verstehen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Nur so kannst du deinem Problem auf den Grund gehen, deine Potenz effektiv trainieren und dafür sorgen, dass du den Weg zurück zu einer gesunden Sexualität findest.

## **Welche Ergebnisse sind mit Penis-Training möglich?**

Das Training mit einer Penispumpe oder einem Stretch-Gürtel kann viele positive Effekte auf deinen Körper haben, doch was genau kann man erreichen?

Die Hersteller werben vor allem damit, dass ihre Geräte bei folgenden Punkten helfen können:

- Penisvergrößerung (Verdickung & Verlängerung)
- Penisbegradigung (z.B. bei IPP-Patienten)
- Vergrößerung der Eichel
- Verbesserung der Erektionsqualität
- Hilfe bei retraktivem Penis (nach OP, durch Übergewicht oder altersbedingt)
- Verbesserung der Libido
- Hilfe bei frühzeitigem Samenerguss

Es gibt sogar Hersteller, die genaue Zahlen im Bezug auf die Penisvergrößerung nennen, diese reichen bis zu über 7cm – doch ist das realistisch?

Eine populäre Studie zu einem der bekanntesten Expander ergab ein durchschnittliches Längenwachstum von 2cm innerhalb von 6 Monaten. Diese wird natürlich oft zitiert, zu bedenken ist aber, dass hier hauptsächlich Probanden teilnahmen, die bestimmte Krankheitssymptome aufwiesen (z.B. Diabetis, retraktiver Penis, IPP). Dass ein Penisgurt hier sehr effektiv helfen kann, ist schonmal eine gute Nachricht, ob er aber auch dem Normalbürger mit seinem „simplen“ Größenproblem helfen kann, ist eine andere Frage.

Ich selbst betreibe Penis Training seit 2 Jahren und 2 Monaten, wobei ich dieses nicht von Anfang an wirklich effektiv verfolgt habe. Gestartet habe ich mit manuellem Training und eher schlechtem als rechtem Pumpen. Erst später erfuhr ich von den sogenannten Extendern. Viele typische Anfängerfehler haben dazu geführt, dass meine Erfolge länger auf sich warten ließen als nötig – das muss dir nicht passieren!

### **Meine persönlichen Erfolge:**

- 2,6cm Längenwachstum in einem Zeitraum von 10 Monaten

- Vergrößerung des durchschnittlichen Penisumfangs um 1,6cm
- Erhebliche Verbesserung der Erektionsqualität
- Optische Vergrößerung im schlaffen Zustand (vom Blutpenis zum Fleischpenis)
- Steigerung von Libido, Selbstbewusstsein und Lebensfreude
- Ich habe die volle Kontrolle beim Sex und keine Probleme mehr mit vorzeitigen Samenergüssen

Ich bin mit meinem Werdegang sehr zufrieden, habe aber feststellen können, dass es sehr wichtig ist, richtig zu trainieren. Zum einen, um keine Zeit und kein Potenzial zu verschwenden und zum anderen, um Verletzungen aus dem Weg zu gehen.

Um zu vermeiden, dass du dieselben Fehler machst wie ich, beschreibe ich in diesem Buch das Training, das ich auf Grundlage von umfangreichen Recherchen und Selbstversuchen als das Effektivste ansehe. Zudem habe ich im Laufe der Zeit neben dem aktiven Training viele weitere Wege gefunden, die Potenz auf

natürlichen Wege zu stärken – auch davon werde ich dir berichten.

Die Aussagen, dass ein Penistraining mit Vakuumpumpe, Stretchern und manuellen Übungen bei diversen Krankheitsbildern und auch bei der Vergrößerung des Gliedes helfen kann, sind also durchaus realistisch. Jetzt liegt es an dir, ob du genügend Motivation und Durchhaltevermögen aufbringen kannst, um das Training effektiv durchziehen zu können.

## **Voraussetzungen für den Erfolg – das musst du mitbringen!**

Das richtige Trainingsgerät und ein effektiver Plan sind eine Sache, aber es gehört mehr dazu um wirklich Erfolg beim Penis-Training zu haben:

- **Faktor Zeit**

Du musst dein Training regelmäßig und ausgiebig absolvieren, sonst bringt es nichts. Deshalb ist genügend Zeit eine Grundvoraussetzung für deinen Trainingserfolg.

- **Soziales Umfeld**

Lebst du mit Frau oder Freundin zusammen? Dann musst du entweder in der Lage sein, dich gut zu verstellen bzw. dein Training im Geheimen durchzuführen oder besser noch: Dein



Partner/Deine Partnerin unterstützt dich bei deinem Vorhaben.

- **Durchhaltevermögen**

Es dauert lange, bis sich nachhaltige Erfolge einstellen – unter Umständen vergehen viele Monate. Hier gilt es die Motivation aufrecht zu erhalten und nicht aufzugeben.

- **Körpergefühl**

Du musst deinen Körper kennenlernen, um zu wissen wann es zu viel des Guten oder zu wenig ist. Gehe mit Verstand an die Sache heran und stecke dir keine zu hohen, kurzfristigen Ziele.

## **Was nicht funktioniert**

Wenn Du dich schon ein wenig mit dem Thema Penisvergrößerung auseinandergesetzt hast, dann sind dir mit Sicherheit nicht die vielen Angebote zu „Pillen“ entgangen, die X Zentimeter in X Wochen versprechen. Dazu möchte ich kurz sagen:

**So einfach funktioniert das nicht! Gäbe es Pillen, die dazu in der Lage sind ein selektives Gewebswachstum hervorzurufen, so wäre das ein riesen Durchbruch in der Medizin – davon hättest Du gehört.**

Klar, die Vorstellung davon, einfach eine Pille einzuwerfen, ist natürlich verlockend und genau deshalb fallen immer wieder Männer darauf herein. Ohne Motivation, ohne Durchhaltevermögen und ohne regelmäßig über lange Zeit selbst Hand anzulegen ist eine natürliche Penisvergrößerung nicht möglich – aber keine Sorge: Mit meinen Tipps integrierst du dein Training optimal in den Alltag.

Auch der Nutzen für die Potenz ist bei diesen angeblichen Wunderpillen kaum oder gar nicht vorhanden. Ich empfehle dir die folgenden Artikel, die genau darüber aufklären, was in diesen Pillen enthalten ist, warum sie nicht funktionieren und welche Alternativen es gibt:

- <http://potenzdokter.de/penirium-erfahrungen/>
- <http://penispumpe-erfahrungen.de/xtrasize-test/>



## **Das Training mit der Penispumpe**

Jeder kennt sie, für viele ist sie jedoch nicht mehr als ein Sexspielzeug oder Spaßprodukt. Oftmals wird sie sogar mit „Losern“ oder „Freaks“ in Verbindung gebracht – die Penispumpe.

Das sind jedoch alles ziemlich dämliche Vorurteile, die durch Filme und Bauernweisheiten geprägt wurden. Eine gute Penispumpe in den richtigen Händen kann ein mächtiges Werkzeug sein und für effektives Penis-Training kann sie meiner Meinung nach ein essenzieller Bestandteil sein.

## **Was kann das Training mit einer Penispumpe bringen?**

Klassisch wird die Penispumpe bei Krankheitsbildern wie erektiler Dysfunktion, einem krummen Penis oder bei einem retraktiven Glied eingesetzt. Viele sprechen hier von guten Erfolgen: In Verbindung mit einem Penisring, der nach dem „Aufpumpen“ des Penis angelegt wird, kann sozusagen eine künstliche Erektion hervorgerufen werden. Meine persönlichen Erfahrungen beziehen sich jedoch auf folgende Bereiche:

- Eine direkte, temporäre Penisvergrößerung
- Nachhaltige Verlängerung und v. a. Verdickung des Penis
- Verbesserung der Erektionsqualität

## **Welche Penispumpe sollte ich verwenden?**

Es gibt viele Produkte auf dem Markt, die sich als Penispumpe bezeichnen, doch nicht alle sind für ein effektives Training geeignet. Merkmale wie hochwertiges Material, eine Druckanzeige, eine einfach zu bedienende einhändige Pumpe sowie die passende Manschette sind Grundvoraussetzungen.

## **So läuft ein Training ab**

**Warmup:** Zu Beginn solltest du deinen Penis zunächst aufwärmen. Am besten übst du leichten Druck mit der Hand auf deinen Penis aus und fährst in einer Art Melk-Bewegung auf und ab, bis sich das Gewebe warm und durchblutet anfühlt. Unterstützen kannst du das Aufwärmen, indem du z.B. für einige Minuten warmes Wasser über deinen Penis laufen lässt oder ihn mit einem warmen Waschlappen umwickelst.

**Gleitgel:** Trage etwas Gleitgel auf einen Penis und die Manschette auf. Wichtig ist, dass du ein gutes Gleitgel auf Wasserbasis verwendest und keine fettigen Cremes oder Öle. Fettige Substanzen greifen das Silikon der Manschette an und machen diese spröde, was schließlich zu Rissen führen kann.

**Pumpvorgang:** Jetzt führst du deinen erigierten Penis vorsichtig durch die Manschette in den Zylinder ein, drückst die Penispumpe fest gegen dein Schambein und beginnst langsam zu pumpen. Taste dich langsam heran und pumpe anfangs nie über 2 inHG, um das Gewebe nicht zu überlasten. Ein „Durchgang“ sollte, zumindest anfangs, nie länger als 10-15 Minuten dauern, da sonst die Gefahr besteht, dass Adern platzen oder die Blut- bzw. Nährstoffversorgung des Penigewebes zu lange unterbrochen wird. Letzteres kann im schlimmsten Fall zu erheblichen Schäden führen, deshalb sollte man immer auf sein Gefühl hören. Ein guter Indikator ist auch die Temperatur des Penis, wird er kalt, so heißt es aufzuhören oder zumindest eine Pause einzulegen.

Genauere Trainingsanleitungen findest du in dem Kapitel „Trainingspläne“ dieses eBooks.

## **Nach dem Pumptraining**

Ich empfehle nach dem Pumpen noch für ein paar Minuten zu Jelqen (siehe Kapitel „manuelles Training“) oder zu Masturbieren (ohne Ejakulation, um etwas für die Kontrolle beim Sex, die Libido und den Testosteronspiegel zu tun), um den Blutfluss wieder in Gang zu bringen.

Stretchen (siehe Kapitel „manuelles Training“) solltest du nach dem Pumptraining nichtmehr, da dies dann oft zu unangenehmen Gefühlen oder sogar zu Schmerzen führt. Auch einen Expander solltest du direkt nach dem Pumptraining nicht anlegen.

## **Mögliche Resultate**

Auffallen wird dir, dass dein Penis direkt größer – länger & dicker - wird und ein beeindruckendes Bild abgibt. Dieser Zustand hält leider nicht allzu lange an, jedoch ist oft sogar am nächsten Tag noch ein kleiner Pump-Effekt vorhanden. Trainierst du jeden Tag mit der Penispumpe, so stellt sich meiner Erfahrung nach eine Art



dauerhafter Pump ein – das motiviert und fühlt sich einfach gut an.

Zur Vorbereitung auf den Geschlechtsverkehr oder vor einem Saunabesuch kann man so auf jeden Fall einen ordentlichen Schub Selbstbewusstsein tanken. Um noch länger von diesem Pump-Effekt profitieren zu können, gebe ich dir im Kapitel „Tipps“ noch einige Hinweise.

Mittelfristig (Tage-Wochen) erfahren Viele eine Verbesserung der Erektionsqualität. Langfristig (Monate-Jahre) ist laut diversen Erfahrungsberichten im Internet auch ein nachhaltiges Wachstum des Penistgewebes möglich. Dabei unterstützt eine Penispumpe scheinbar vor allem das Dickenwachstum.

## Link-Tipps zur Penispumpe

- Tipps zur Anwendung & Wahl einer Penispumpe: <http://penispumpe-erfahrungen.de/was-bringt-eine-penispumpe-anwendung/>
- Umfassender Artikel zum Thema Penispumpe: <http://potenzdokter.de/penispumpe/>

## **Das Training mit dem Stretcher**

Was ein Stretcher, Extender oder Expander ist, beantwortet schon seine Bezeichnung, bzw. Übersetzung: Der Stretcher zeichnet sich dadurch aus, dass er den Penis über längere Zeit beständig dehnt. Dabei wird natürlich eher sanft gedehnt, es ist also nicht so, dass gewaltsam Zug ausgeübt wird. Das Ganze funktioniert sehr bequem, ohne viel Aufwand und auf jeden Fall schmerzlos, wenn man den Stretcher korrekt anwendet.

Gewebe wird gedehnt - durch diese Dehnung sollen neue Zellen gebildet werden – das ist das Prinzip. Das kennst du vielleicht von Naturvölkern, die ihre Ohrläppchen, Lippen oder Häuse dehnen und über die Zeit immer länger werden lassen. Oder aus der Medizin: Hier werden zum Teil ganze Körperteile durch das kontinuierliche Stretching verlängert. Genau das soll auch mit dem Penis passieren.

# Was kann das Training mit einem Stretcher bringen?

Ein Stretch-Gurt kann erfahrungsgemäß vor allem bei folgenden Dingen helfen:

- **Penisvergrößerung:**

Durch die Anwendung über einen längeren Zeitraum kann ein Stretcher dafür sorgen, dass du einen dauerhaft größeren Penis bekommst. Aber auch kurzfristig lassen sich temporäre Erfolge verzeichnen. Nach einer Anwendung ist der Penis in der Regel schon für mehrere Stunden vergrößert. Dieses „Wachstum“ ist dann erstmal wieder rückläufig. Nach einigen Wochen bleibt dieser Effekt immer länger erhalten, bis die dazugewonnenen Zentimeter nach einigen Monaten schließlich dauerhaft bleiben – genau so war es bei mir.

- **Penisbegradigung:**

Stretch-Gurte können sowohl bei Peyronie als auch bei einer Penisdeviation dazu beitragen, dass sich das Krankheitsbild nicht weiter verschlimmert oder gar mildert. Erfahrungen von Menschen mit Penisverkrümmungen zeigen, dass eine Begradigung des Penis mit

einem Stretcher möglich sein kann. Ich selbst habe damit zum Glück keine Erfahrung machen müssen, jedoch stimmt mich das positive Bild, das ich bei meinen Recherchen gewonnen habe sehr zuversichtlich, dass Personen mit diesen Problemen geholfen werden kann.

- **Bessere Erektionen:**

Besonders im Alter ein Problem, aber auch in jungen Jahren relevant. Ein Stretch-Gurt kann die nachlassende Erektionsfähigkeit des Mannes positiv beeinflussen. Die Durchblutung des Penis wird durch Anwendung eines Stretchers deutlich gefördert und kann somit Linderung bei Erektionsstörungen bringen. Sowohl die Zuverlässigkeit als auch die Qualität meiner Erektion nahm durch das Training mit dem Stretcher signifikant zu.

Diese drei Dinge stufe ich als besonders relevant ein, jedoch kann ein Stretcher weitere positive Effekte haben:

Das stetige Training soll dazu führen, dass die Libido steigt und dass Männern, die beim Sex zu früh kommen, geholfen wird. Wie das

funktioniert? Nun, die Hersteller beschreiben es zum Teil so, dass die Hirn-Penis-Verbindung durch das tägliche Tragen des Stretchers auf Ebene der Nervenbahnen trainiert wird. Das kann ich durchaus nachvollziehen, jedoch glaube ich auch, dass alleine die positiven Effekte auf die Psyche, die das Penis-Training mit sich bringt, zu gesteigerter Libido und mehr Kontrolle beim Sex führen.

Man könnte also sagen, dass ein guter Stretcher und das regelmäßige Training damit ein starkes Mittel zur Steigerung der allgemeinen Potenz darstellt.

## **Die Vorzüge eines Stretchers gegenüber einer Penispumpe**

Von Vorteil ist ganz klar, dass man sich weniger Zeit für das Training nehmen muss. Die Benutzung einer Penispumpe erfordert aktives Tun, man muss Zeit investieren. Meine empfohlenen Stretcher lassen sich über den Tag unter der Kleidung tragen und selbst im Schlaf ist ein Training möglich – rein passiv.

Ein Stretcher ist sehr bequem zu tragen. Man muss ihn sich also nicht als unangenehme Last

vorstellen - nach einer Weile vergisst man teilweise sogar, dass man ihn trägt.

Beschäftigt man sich eingehend mit dem Thema natürliche Penisvergrößerung, so wird schnell klar, dass es von großer Wichtigkeit ist, dass das Training sehr regelmäßig und über möglichst lange Zeiträume stattfindet. Das ist mit einer Penispumpe oder manuellen Übungen kaum möglich. Genau darin liegt der größte Vorteil eines guten Penis-Stretchers.

## **Richtig trainieren**

Obwohl ich weiß, dass sich bestimmt 70% der Leser nicht daran halten, sage ich es:

Übertreibe es nicht. Du musst unbedingt langsam beginnen und nicht sofort am 3. Tag die volle Zugkraft über 10 Stunden am Tag anwenden. Nehmt meinen Rat ernst und lasst euch Zeit, den größeren Schwanz braucht ihr schließlich nicht von heute auf morgen, oder?

Habt ihr zu Beginn Schmerzen oder bilden sich Blasen, dann habt ihr es übertrieben. Hört auf euren Freund, wenn er euch sagt: „Aua, mach mal nicht so hart!“ und führt euer Training gewissenhaft aus.

Ihr habt nur den einen Penis!

## **Der Trainingsplan**

Zunächst erfolgt die Phase der Eingewöhnung über die ersten 10 Tage. Bei jedem Stretcher wird erstmal langsam begonnen, damit sich der Penis auf die neuen Belastungen einstellen kann und damit du seine Signale richtig deuten kannst.

**Tag 1:** Trage deinen Stretcher am ersten Tag mit sehr geringer Zugkraft und maximal eine Stunde am Stück. Nachdem du den Stretcher abgenommen hast, solltest du deinen Penis genau begutachten. Gibt es Schwellungen oder starke Rötungen, dann trainiere erst weiter, wenn alles verheilt ist und verinnerliche noch einmal die Gebrauchsanweisung deines Stretchers. Möglicherweise war die Zugkraft zu stark eingestellt. Wenn alles gut ist, weiter zu Tag 2!

**Tag 2:** Die Zugkraft wird nicht gesteigert. Wenn du die Anwendung am Tag zuvor gut vertragen hast, trage deine Stretcher heute eine Stunde länger. Also 2 Stunden. Auch hier gilt: Nach dem Tragen kontrollieren.

**Tag 3-10:** Du kannst deinen Stretcher jetzt jeden Tag eine Stunde länger tragen. Die Zugkraft darf



allerdings noch immer nicht verändert werden! Und weiterhin den Penis beobachten. Gibt es Schmerzen, Schwellungen, starke Rötungen, so solltest du vorsichtiger werden.

**Ab Tag 10:** Dein Penis sollte sich jetzt an deinen neuen täglichen Begleiter gewöhnt haben. Mit der Steigerung der Zugkraft solltest du sehr verantwortungsbewusst umgehen.

**Zugkraft steigern:** Ich würde sagen, dass du nach ca. 2-3 Wochen das erste Mal über eine Steigerung der Zugkraft nachdenken kannst. Du wirst selbst ein Gefühl dafür entwickeln, wie viel Zugkraft dein Penis verträgt. Du kannst jetzt nach eigenem Ermessen steigern – wenn du Schmerzen, Blasen, Rötungen bekommst, gilt wieder: Vorsichtiger werden und bei der alten Zugkraft bleiben, bis es geht.

Du wirst jetzt ein Gefühl für das Tragen des Stretchers entwickeln und selbst entscheiden können, wann du das nächste Mal steigerst.

**Generelle Regel:** Ich empfehle, den Stretcher an 7 Tagen pro Woche mindestens 6 Stunden pro Tag zu tragen, maximal jedoch 12 Stunden. Ich bewege mich meistens im Bereich von 8-10

Stunden und trage den Stretcher selten weniger als 6 Tage die Woche.

## **Wie muss ich mir das Anlegen des Stretchers vorstellen?**

Man legt zuerst eine Fixierung an der Eichel an. Man befestigt also ein Element des Stretchers an der Eichel. Hier spielt das richtige Anlegen und vor allem die Wahl der richtigen Eichelfixierung des jeweiligen Herstellers eine große Rolle.

An dieser Fixierung wird ein Gurt oder ein Stangensystem befestigt, die je nach Stretcher dann am Körper angebracht werden. Es gibt bei einigen Produkten verschiedene Tragemethoden (Hüfte, Schulter, Knie...) und auch bei der Zugrichtung sollte täglich variiert werden.

Das mal zur Veranschaulichung, natürlich bestehen die Gurte nicht nur aus 2 Teilen, da kommt schon einiges mehr auf dich zu. Das ist aber grob das Prinzip und je nach Modell unterscheidet sich die Vorgehensweise ein wenig. Die Modellwahl auf jeden Fall spielt eine sehr große Rolle, denn viele Produkte erlauben kein effektives Training.

## **Was bei dem guten Stretcher wichtig ist**

Es gibt sehr viele Stretcher auf dem Markt und alle folgen grundsätzlich demselben Prinzip. Die Verarbeitung und die Umsetzung des Prinzips in die Praxis unterscheidet sich aber zum Teil gravierend:

Das wichtigste bei den Stretchern ist die Eichelfixierung. Diese kann bequem sein und somit dafür sorgen, dass man oft und lange stretchen kann, oder sie kann unbequem/unpassend sein und dafür sorgen, dass Schmerzen verursacht werden, sich Blasen bilden etc. Gute Produkte arbeiten mit leichtem Unterdruck und Adhäsion, wobei der Penis hier sanft in der Dehnung gehalten wird. Weniger gute Stretcher strangulieren den Penis regelrecht, sind dadurch unbequem und wirken sich negativ auf die Blutzirkulation aus.

Das hat entsprechend auch erhebliche Auswirkungen auf deinen Trainingserfolg. Du wirst sicher nicht diszipliniert und regelmäßig trainieren, wenn dir dein Stretcher Schmerzen bereitet.

Zudem solltest du dich unbedingt für ein Gurt-System entscheiden. Dieses ist fast unsichtbar unter der Kleidung zu tragen und dadurch wesentlich praktikabler im Alltag. Ein guter Stangen-Expander hat zwar auch seine Vorteile, die jedoch weniger essenziell sind und so empfehle ich ein solches System eher zur Ergänzung.

Deshalb ist es wichtig, dass du nicht zum billigsten Modell greifst, sondern dir meine Empfehlungen ansiehst. Dadurch sparst du letztendlich Geld und sorgst dafür, dass dich dein Training auch zum gewünschten Ziel führt. Persönlich verwende ich ein Produkt von Swiss-Tec, zu finden hier: [▷ phallosan.de](https://phallosan.de)

## **Allgemeine Hinweise zur Anwendung**

Der Penis sollte beim Anlegen des Stretchers möglichst nicht erigiert sein. Du solltest, wenn möglich, keine Vorhaut in das Stretching mit einbeziehen. Am besten die Vorhaut bleibt zurückgezogen, damit sie nicht so sehr mitgedehnt wird. Andernfalls kann es sein, dass deine Vorhaut zu einem übergroßen Hautlappen wird.

# **Pflege der Materialien**

Ihr solltet euch hier auf die Bedienungsanleitung des jeweiligen Stretchers beziehen. Je nach verwendetem Material gibt es besondere Pflegehinweise. Viele Materialien reagieren empfindlich auf Seifen etc. – also bitte genau die Pflegehinweise der Bedienungsanleitung befolgen. Generell gilt:

- Halte die Einzelteile möglichst trocken
- Verwende nach jeder Reinigung Babypuder um die Lebensdauer der elastischen Latex- bzw. Silikon-Teile zu erhöhen
- Falls du Gleitgel benötigst, so halte dich fern von fettigen Substanzen und setze ausschließlich auf Produkte auf Wasserbasis

## Link-Tipps zum Stretcher

- Das von mir bevorzugte Produkt im Test:  
<http://penis-vergroessern.com/natuerliche-penisverlaengerung-phallosan-forte-test-erfahrungen/>
- Drei Stretcher im Test & Vergleich:  
<http://potenzdokter.de/penis-extender-strecker/>

## **Manuelles Training**

Manuelles Training wird mit der Hand ausgeführt und zielt, genau wie das Training mit Pumpe & Stretcher, in erster Linie auf die Verbesserung der Erektionsqualität und die Penilvergrößerung ab. Die wichtigsten Übungen dabei sind Stretchen und Jelqen – diese beschreibe ich später noch eingehend.

## **Vor- & Nachteile**

Die Vorteile liegen auf der Hand: Es kostet nichts und man kann direkt starten, außerdem lässt sich die Intensität gut kontrollieren und steigern.

Die Nachteile sind weniger offensichtlich: Zunächst kann man natürlich mit manuellem Training alleine nicht allzu viel erreichen, weshalb man dieses mit Gurt und/oder Pumpe ergänzen sollte. Außerdem ist das manuelle Training zeitaufwändig und anstrengend – das ist für mich der größte Nachteil, schließlich kann und will sich nicht jeder täglich eine Stunde oder mehr mit seinem Penis beschäftigen.

## **Übung 1: Stretchen**

Beim Stretchen, also Dehnen, wird, wie man es von anderen Körperteilen kennt, das Penisgewebe in eine bestimmte Richtung gezogen, wodurch eben dieser Dehnungseffekt hervorgerufen wird.

Dem Stretchen sollte immer ein kurzes Aufwärmprogramm, wie du es ja bereits im Kapitel zum Pumptraining kennengelernt hast, vorausgehen. Die Übung selbst ist schnell erklärt:

Man umgreift die Eichel am Ansatz mit einem OK-Griff, wobei Daumen und Zeigefinger zum Körper zeigen, und übt dann Zug in eine bestimmte Richtung aus. Anfänger sollten sich vor allem auf die Dehnung nach links bzw. rechts konzentrieren, da hier oft die schnellsten Erfolge erzielt werden können. Halte den Zug jeweils für 30 Sekunden und setze dann erneut an. Das gesamte Stretch-Training sollte zumindest 5-10 Minuten dauern (mehr dazu im Kapitel „Trainingspläne“) und (mehrmals) täglich ausgeführt werden.

## **Übung 2: Jelqen**

Beim Jelqen umgreift man die Peniswurzel im erigierten Zustand mit einem OK-Griff, drückt fest zu und fährt dann langsam den Penisschaft bis zur



Eichel hinauf. Dieser Vorgang sollte ca. 4 Sekunden dauern. Anschließend setzt man wieder unten an und wiederholt das Ganze für mindestens 5-10 Minuten.

Die Übung kann entweder „wet“, also mit einem Gleitmittel, ausgeführt werden oder „dry“, sprich ohne Gleithilfe. Letztere Vorgehensweise empfiehlt sich eher für Männer mit mehr Vorhaut, da die Haut bei jedem Jelq hoch- bzw. runtergezogen wird. Dry-Jelqs sind in der Regel intensiver, daher empfehle ich Anfängern eher mit Gleitgel zu arbeiten.

Der Jelq eignet sich, in sanfter Form, vor allem auch als Auf- und Abwärmprogramm vor bzw. nach Stretch-, Gurt- oder Pumptraining, da er die Durchblutung anregt und das Gewebe leicht dehnt.

## **Was kann man erwarten?**

Stretchen führt zu Längen- und Dickenwachstum, Jelqen eher zu Dickenwachstum – zumindest in der Theorie. Am besten ist eine Kombination aus beidem, besser noch die Kombination von manuellem Training mit Pump-/Gurt-Training. In der Praxis erleben Personen, die ausschließlich

manuell trainieren kaum langfristige Erfolge – das hat mir auch meine eigene Erfahrung in den Anfängen des Penis-Trainings gezeigt.

Genauere Informationen, wie du manuelles Training effektiv in deinen Trainingsplan einbaust bekommst du im Kapitel „Trainingspläne“.

## **Link-Tipps zum manuellen Training**

- Alle gängigen Methoden zur Penisvergrößerung, u. a. auch manuelles Training: <http://potenzdokter.de/penis-vergroessern/>

## **Trainingspläne**

Anfangs habe ich dir gesagt, dass ein gutes Körpergefühl wichtig für gutes Training ist. Fürs Training solltest du also ein Gefühl entwickeln damit du weißt, was du deinem besten Stück zumuten kannst, wann es zu viel und wann zu wenig ist. Intensives Training ist genauso wichtig, wie genügend Regeneration.

In diesem Kapitel zeige ich dir verschiedene Ansätze, wie du ein gutes Penistraining als Anfänger und Fortgeschrittener gestalten kannst.

### **Anfängerplan 1: Manuell & Pumpe**

Mit diesem Plan sollte meiner Meinung nach jedem ein ordentlicher Erfolg möglich sein. Ich empfehle zumindest für 3 Monate bei diesem Modell zu bleiben. Wer sich bereit fühlt und etwas ergänzen bzw. verlängern will, der kann das tun, sollte dabei aber wirklich auf die Signale seines Körpers hören. Empfehlungen & Tests zu guten Pumpen findest Du in den nachfolgenden Link-Tipps.

**Frequenz:** Zunächst jeden zweiten Tag, dann im 5/2er Rhythmus, sprich 5 Tage Training gefolgt von 2 Pausetagen.

**Aufwärmen ca. 5 Minuten:** Warmes Wasser/warme Waschlappen und/oder Melken des Penis und leichtes Jelqen+Stretchen.

**Stretching für 15 Minuten:** In der ersten Woche abwechselnd nach links bzw. rechts dehnen in 30-Sekunden-Intervallen. In der zweiten Woche nach unten und oben im gleichen Rhythmus. Wöchentlich wechseln.

**Pumpen:** Beginne mit einem einmaligen Pumpvorgang von 10 Minuten in der ersten Woche. Erweitere diesen um einen zweiten Vorgang für ebenfalls 10 Minuten ab der zweiten oder dritten Woche – je nach Gefühl.

**Jelqen:** Lasse dem Pumpen ein 5-minütiges Jelq-Training folgen, um den Trainingseffekt und die Durchblutung zu verstärken. Steigere dich im Verlauf der Wochen um wöchentlich 1 Minute, bis du bei 10 Minuten angekommen bist.

## **Anfängerplan 2: Pumpe & Stretch-Gurt**

Dieser Plan ist vor allem für diejenigen geeignet, die keine Lust/Zeit haben ein ausgiebiges, manuelles Training durchzuführen. Außerdem kann man durch die lange Tragedauer eines Stretchers oft schneller und größere Erfolge erzielen (Im Alltag und bei einigen sogar im Schlaf.)

**Frequenz:** Den Stretch-Gurt kannst du jeden Tag tragen, das Pumptraining empfehle ich zunächst jeden zweiten Tag und später im 5/2er Rhythmus (s.o.).

**Trainingsdauer:** Trage den Stretcher 6 bis maximal 10 Stunden am Tag – je nach Gefühl und Möglichkeit. Das abendliche Pumptraining sollte zunächst aus einem 10-minütigen Pumpvorgang und ab der zweiten oder dritten Woche aus 2x10 Minuten Pumpen bestehen. Wärme dich vor dem Pumpen wie gewohnt durch lockeres Jelqen und/oder warmes Wasser auf, sowie nach danach wieder ab.

## **Fortgeschritten: Manuell, Pumpe & Gurt**

Als Fortgeschrittener, nach mindestens 3 Monaten, solltest du bereits ein gutes Gefühl für dein Training entwickelt haben und selber wissen, was du dir zumuten kannst und was nicht. Eine kleine Anregung möchte ich euch mit diesem Plan liefern, den ich selbst lange ausgeführt habe und mit dem ich wohl die meisten Erfolge erzielen konnte.

**Morgens:** Direkt nach dem Aufstehen, am besten mit der „Morgenlatte“, leichtes Jelqen und warmes Wasser (ich nutze eine Rotlicht-Lampe) zum Aufwärmen. Anschließend für 15-30 Minuten intensives Stretchen, gefolgt von einem kurzen „Abwärmen“. Jetzt lege ich meinen Stretch-Gurt an.

**Abends:** Am Abend, nach ca. 10 stündiger Tragezeit, lege ich den Stretch-Gurt ab und starte erneut mit einem Aufwärmprogramm, um die Durchblutung in Gang zu bringen. Nun jelqe ich für 10-15 Minuten und lege dann meine Penispumpe an, mit der ich zwei Durchgänge á 10 Minuten bei ca. 5 inHG absolviere.

Die Nacht dient dann zur Regeneration. Alternativ kann man bestimmte Gurte auch in der Nacht tragen und so den Tag noch unbeschwerter erleben, da kein Gerät unter der Kleidung versteckt werden muss. Infos zu einem derartigen Stretcher findest du in den Link-Tipps am Ende des entsprechenden Kapitels.



## **Welcher Plan ist der beste? Wie fange ich an?**

Ein Stretcher erlaubt es das Training optimal in den Alltag zu integrieren. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die meisten Männer, die beim Penis-Training scheitern, genau an diesem Punkt scheitern:

Sie schaffen es einfach nicht regelmäßig zu trainieren oder empfinden es als zu mühsam.

Aus diesem Grund empfehle ich jedem Anfänger, der sich ambitionierte Ziele gesetzt hat einen Stretcher zu verwenden. Meine persönlichen Erfahrungen sowie umfassende Recherchen haben mir gezeigt, dass das Prinzip der kontinuierlichen Dehnung die größten Erfolge verspricht.

Um dir die Produktwahl zu erleichtern empfehle ich dir den folgenden Artikel, der sich mit drei ausgewählten Stretchern befasst:

<http://potenzdokter.de/penis-extender-strecker/>

## **Gefühl, Konsequenz & Motivation sind entscheidend**

Am wichtigsten ist es, dran zu bleiben. Erste kleine Erfolge stellen sich meist recht schnell ein - die Erektion wird besser, die Libido steigt und der Penis hat immer einen leichten Pump, erscheint also größer – aber für ein langfristiges Wachstum musst du einiges tun und über lange Zeit konsequent trainieren. Ideen wie du dein Programm optimal an deine Bedürfnisse anpassen kannst und wie du dich weiter steigern kannst, kommen dabei von ganz alleine, denn wer motiviert ist und am Ball bleibt, der entwickelt über kurz oder lang das so wichtige Gespür dafür. Viel Erfolg!

## **Link-Tipps zu Trainingsplänen & Co.**

- Konkrete Tipps zur Penisverdickung:  
<http://penis-vergroessern.com/natuerliche-penisverdickung-trainingsplan/>
- Konkrete Tipps zur Penisverlängerung:  
<http://penis-vergroessern.com/natuerliche-penisverlaengerung-trainingsplan/>
- Trainingspläne für verschiedene Methoden:  
<http://potenzdokter.de/penis-training/>

# Meine Tipps für mehr Erfolg beim Training

## Tipp 1: PC-Muskel Training

Der PC Muskel – einfach: Der Muskel mit dem du den Urinstrahl unterbrechen kannst – ist maßgeblich für eine starke Erektion verantwortlich. Beim Anspannen dieses Muskels wird vermehrt Blut in den Penis gepumpt, das kann beim Training sehr hilfreich sein. So kann man z.B. auf diese Weise die Durchblutung des Gliedes während des Pump-Trainings ankurbeln, um so den Trainingseffekt zu verstärken.

Außerdem kann ein immer länger und dicker werdender Penis dazu führen, dass eure Erektion weniger hart ist – logisch, denn der Körper muss nun mehr Gewebe mit Blut aufpumpen als vorher. Hier kann man optimal mit dem PC-Muskel Training entgegenwirken und seine Erektion sogar noch härter machen.

Zum Training: Spanne deinen PC-Muskel jeweils für ein paar Sekunden an und lasse ihn dann wieder locker, wiederhole das 10-20 Mal am Stück und in 3 Durchgängen täglich. Du kannst dieses Training überall ausführen, egal ob im sitzen,

stehen oder laufen. Steigere dich über mehrere Wochen und integriere auch diese Übung in dein Aufwärmprogramm vor dem Penis-Training.

## **Tipp 2: Penisringe nutzen**

Kennst du Penisringe? Sie werden um Penis-Basis und Hoden gelegt um die Erektion zu verstärken und beim Sex länger aufrecht zu erhalten – ein toller Effekt. Außerdem kannst du durch das Anlegen eines Penisringes nach dem Pump- oder Manuellen-Training den temporären Vergrößerungseffekt länger aufrechterhalten. Besonders reizvoll vor einem Date oder dem Saunabesuch.

Achte beim Kauf darauf, dass du die richtige Größe wählst und trage diese Ringe nicht zu lange, um die Blutzirkulation nicht zu stören. Achte dabei wie immer auf dein Körpergefühl.

## **Tipp 3: Ernährung, Sport und Supplemente**

Deine allgemeine Gesundheit, vor allem die Gefäßgesundheit, ist eine Grundvoraussetzung für eine starke Potenz und Erektion. Sogar Kardiologen stellen einem Patienten mit Herz-/Gefäßproblemen oft als erstes die Frage: Sind Sie

fähig eine Erektion zu bekommen? Der Zusammenhang ist also maßgeblich. Auch das Training verläuft weitaus effektiver, wenn dein Körper gesund ist. Bestimmte Nahrungsmittel und Ergänzungen können dabei im besonderen Maße unterstützend wirken und deine Erektion verbessern. Nährstoffe die Du dabei fokussieren solltest sind z. B.:

- Zink (Immunfunktion, Testosteron, Libido; findest Du z. B. in Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten)
- L-Arginin & L-Citrullin (Durchblutung, Gefäßgesundheit, Erektion; findest Du generell in eiweißreicher Kost)
- Nitrate (Durchblutung, Gefäßgesundheit, Erektion; findest Du vornehmlich in Gemüse – besonders in z. B. Roter Bete)
- Vitamin D + Vitamin K2 + Calcium (Immunfunktion, Testosteron, Libido; viel grünes Gemüse, Fisch, Leber und vor allem: Sonne)

Generell empfehle ich die oben genannten Nährstoffe durch Nahrungsergänzungen zu supplementieren. Es ist schwer, diese sehr potenten Stoffe in ausreichender Menge über die

Nahrung aufzunehmen – zumindest nicht in einer Menge, die dir einen zusätzlichen Potenz-Boost beschert.

Verschenke kein Potential und tu etwas für deinen Körper, die besseren Erfolge beim Penistraining sind nur ein netter Nebeneffekt: Mehr Vitalität, mehr Leistungsfähigkeit und mehr Attraktivität – leg heute noch los!

## **Link-Tipps zu Penisringen, Nahrungsergänzungen & Co.**

- Alles zum Thema Penisringe:  
<http://penispumpe-erfahrungen.de/was-bringt-ein-penisring/>
- Empfohlene Nahrungsergänzungen und ihre Wirkung: <http://penis-vergroessern.com/mehr-testosteron-hoehere-libido-staerkere-erektionen/>
- Umfassender PC-Muskel-Training Ratgeber: <http://potenzdokter.de/pc-muskel-training/>



## **Schlusswort**

Ich hoffe ich konnte dir mit meinen persönlichen Erfahrungen einen ersten Einblick in die Welt des Penis-Trainings geben. Wichtig ist, wie ich immer wieder betont habe, dass du genug Motivation mitbringst und dann im regelmäßigen Training deine eigenen Erfahrungen machst.

Mir hat das Training sehr viel gebracht, sowohl physisch – einen größeren Penis, eine bessere Erektion – als auch psychisch – mehr Lust, mehr Antrieb, mehr Lebensfreude. Ich bin heute wesentlich selbstbewusster und habe allgemein mehr Spaß im Leben. Ich bin sicher, dass es bei dir einen ähnlichen Effekt geben wird!

Dein

Helmut Vogel

