Wenn der Schwanz nicht steif wird

Maik, 24 Jahre, Kyritz

Ich habe seit drei Jahren Sex mit Männern. Das heisst ich versuche es. Die meisten habe ich zum Abspritzen bekommen. Nur bei mir hapert es sehr oft. Mein Schwanz wird sehr oft beim Sex nicht steif genug. Was kann ich da machen?

LOVE SEX SAFE - Antwort

Wenn der Schwanz nicht steif wird (oder der Ständer mittendrin schlapp macht), nagt so was ziemlich am Selbstbewusstsein. Beim nächsten Mal kommt dann meist noch die Angst dazu, dass es wieder nicht hinhaut. Ein Teufelskreis: Denn mit Stress und Angst im Nacken ist eine Erektion höchst unwahrscheinlich! Wer meint immer und überall -so zusagen auf Knopfdruck - einen Steifen bekommen zu müssen, setzt sich damit nur unnötig selbst unter Druck. Hier hilft es meist nur, die Sache relaxter anzugehen. Es gibt viele Möglichkeiten geilen Sex miteinander zu haben, ohne dass man dabei einen Ständer braucht. Auch auf anale Genüsse braucht man dabei nicht verzichten; die Palette reicht hier vom Fingern bis zu Dildos. Sobald sich die Gedanken beim Sex, nicht ausschließlich um die (ausbleibende) Erektion drehen, wird er wieder stehen wie vorher. Falls das Problem alleine nicht zu lösen ist, kann eine professionelle Beratung (z.B. bei einem Sexualtherapeuten) helfen.Auch folgende Möglichkeiten können dem besten Stück wieder zu mehr Auftrieb verhelfen:

Beckenbodentraining:
Nein, das ist nicht nur etwas für Frauen! Denn ein gezieltes Work-Out dieser Muskulatur kann die Durchblutung und Standfestigkeit des besten Stücks nachhaltig verbessern. Eine Studie konnte sogar zeigen, dass das Trainieren dieser Muskulatur dem Erfolg von Medikamenten wie z.B. Viagra in nichts nachsteht.

Alkohol:
Ein, zwei Gläser Wein, können die Versagensangst dämpfen und wieder zu ein paar Erfolgserlebnissen verhelfen. Aber nicht übertreiben: Ein Vollrausch führt garantiert zur toten Hose. Und wer mehr und regelmäßig trinkt, wird über kurz oder lang die Probleme mit dem Stehvermögen noch verschlimmern.

Cockringe:
Diese Ringe aus Gummi, Leder oder Metall, verhindern, dass das Blut aus dem Schwanz zurückfließt und man so die Erektion besser halten kann. Auch hier gilt: Nicht übertreiben! Wer Cockringe zu lange trägt, riskiert das der Blutstau die Gefäße dauerhaft schädigt.

Viagra und Co:

Diese Medikamente können helfen, wenn's anders nicht geht. Allerdings sind es keine "Wunderpillen", die - einmal eingeworfen - von allein die totale Geilheit herbeizaubern. Zwar können sie Standfestigkeit und Durchhaltevermögen erheblich steigern, leider dabei aber auch Herz und Kreislauf ziemlich belasten. Daher sollte man sich unbedingt vorher vom Arzt beraten lassen (z.B. um bestimmte Vorerkrankungen auszuschließen).
Zusammen mit Poppers eingenommen, besteht die Gefahr eines tödlichen Kreislaufzusammenbruchs. Auch bei Einnahme von HIV-Medikamenten ist Vorsicht angesagt. Unbedingt die Einnahme dieser Medikamente mit dem HIV-Arzt absprechen, denn die Dosierungen müssen dann völlig anders erfolgen - sonst gibt es beipielsweise gefährliche und schmerzhafte Dauerständer.

Und: Alles was gut ist für die Fitness, fürs Herz und für den Körper, ist auch gut für den Schwanz!

...noch mehr Coming-out-Storys?
HIV-Test und Beratung?
Probleme mit Eltern, Schule und anderen Jungs?
Queeres Brandenburg auf Facebook!
gayBrandenburg - Stammtische, Treffs, Party´s
Einen Platz auf dem gayBrandenburg- Wagen beim Berliner CSD?