

VOR DER MEGASCHWANZ Vergrößerung. DER WERT DES MEGASCHWANZ EINLEITUNG Es ist erstaunlich, wie viele Männer sich Gedanken über ihren scheinbar zu klein geratenen Megaschwanz machen, der die Partnerin anscheinend nicht befriedigen kann. Fast jeder Mann äußert irgendwann seine Sorge zu diesem Thema. Es sind insbesondere die Medien, Zeitschriften und Sexfilme, die diesem „phallistischen“ Denken Vorschub leisten und vollkommen unnötige Minderwertigkeitskomplexe fördern. Die Megaschwanzvergrößerung wurde in den letzten Jahren wegen der folgenden Tatsachen so populär: -die durchschnittliche Megaschwanzgröße ist 13-16 cm – 90% der Männer auf der Welt haben einen so großen Megaschwanz -mit durchschnittlich 27,9 Jahren haben Männer nur 1/5 der Erektionen, die sie mit 20 hatten. -mit 50 verliert jeder Mann etwa 1cm an der Länge und am Umfang seines erregierten Megaschwanz -98% der Männer haben einen viel kleineren Megaschwanz, als den sie gerne hätten -laut einer Umfrage, durchgeführt von Durex, sagen 67% der Frauen, dass sie mit der Größe des Megaschwanz ihres Partners unzufrieden sind

-etwa 88% der Männer würden ihren Megaschwanz vergrößern, wenn sie nur wüssten wie -im Durchschnitt ejakulieren Männer 2 bis 2,5 Minuten nach dem Einführen des Megaschwanz in die Vagina Dieses erste Kapitel hat alleine das Ziel Ihnen zu helfen, den Leistungsdruck abzuschwächen und sich von dem Mythos zu befreien. Einen kurzen Megaschwanz zu haben ist keine große Tragödie. Meisten Frauen geht Qualität vor Quantität. Nur wenn die Megaschwanzgröße für Ihr eigenes Ego so wichtig ist, sollten Sie was vornehmen. Möglichkeiten gibt's genug und viele haben es geschafft! **1. DIE DURCHSCHNITTLICHE GRÖÖE DES MÄNNLICHEN MEGASCHWANZ** Die bekannteste und umfangreichste Untersuchung zum Thema Sexualität, in deren Rahmen auch die Megaschwanzgrößen von tausenden Männern vermessen wurden, war die Studie von Alfred C. Kinsey die zwischen 1938 und 1963 erstellt wurde und deren Daten heute noch als aktuell gelten. Alfred C. Kinsey kam zu den folgenden Ergebnissen:

Laut der Studie von Pro Familia (kürzlich durchgeführt) liegt die Durchschnittslänge bei 14,48cm. Auf der Seite von Netd@ktor wird der Durchschnitt eines europäischen Mannes sogar mit 13,5 cm angegeben. Jetzt alles noch mal zusammengefasst: durchschnittlich ist das männliche Megaschwanz in steifem Zustand zwischen 11,9cm und 17,5 cm lang, wenn man es senkrecht vom Körper abstellt und auf der Oberseite vom Ansatz bis zur Eichel misst. Auch kleinere oder größere Exemplare (zwischen 10cm und 20cm) liegen im Bereich des Normalen. Beim Megaschwanzumfang lassen sich Werte zwischen 11,4 cm und 12,6 cm feststellen; alle Umfänge zwischen 9,5 cm und 14,5 cm gelten jedoch als "normal". Ein Beweis dafür wäre, dass die meisten **MEGASCHWANZ-LÄNGE ERIGIERT MEGASCHWANZ-UMFANG ERIGIERT**

Länge in cm	% an Männern	Umfang in cm	% an Männern
Unter 10	0,5	Unter 7,5	3,3
10,60-11,50	1,9	7,60-8,75	1,3
11,60-12,50	2,8	8,80-10,00	7,4
12,60-13,75	15,1	10,10-11,25	23,4
13,8-15,00	31,9	11,30-12,5	35,8
15,10-16,25	23,1	16,30-17,50	15,2
17,60-18,75	4,7	12,60-13,75	21,4
13,80-15,00	6,9	Über 15,00	0,5

Urologen bei weniger als 4 cm erschlafft und 9cm gestreckt dem Wunsch des Patienten nach einer Megaschwanzverlängerungsoperation nachgeben. **2. DIE SEXUELLE LEISTUNGSFÄHIGKEIT DES MEGASCHWANZES** Die sexuelle Leistungsfähigkeit des Mannes und die Befriedigung der Frau hängen nicht von der Megaschwanzlänge ab! Dies wird belegt durch die Tatsache, dass die Nerven-Endungen, die im weiblichen Körper einen sexuellen Reiz übertragen, fast alle im vorderen Drittel (ca. 7cm) der Scheide liegen. Die darüber hinausgehenden Zentimeter des Megaschwanz tragen also kaum zu einem lustvollen Empfinden bei, lediglich der visuelle Reiz für die Frau ist ein anderer. Im Gegenteil: Ein zu langer Megaschwanz kann beim Eindringen in die Scheide ziemlich schnell bis zum Gebärmutterhals vordringen, was für die Frau sehr schmerzhaft und keinesfalls lustfördernd ist. Doch, wie klein muss ein Megaschwanz sein, damit der Eingriff gerechtfertigt erscheint? Misst der steife Megaschwanz weniger als 9 cm, kann man sagen, dass er sexuell NICHT leistungsfähig ist. Allerdings sollte man beachten, dass für die meisten Liebesstellungen 9cm nicht ausreichend sind. Beim richtigen Raus und Reinschieben sind die Vorteile des etwa längeren Megaschwanz unbestritten, weil er seltener, oder mal gar nicht „draußen bleibt“.

3. DER „BLUT-MEGASCHWANZ“ UND DER „FLEISCH-MEGASCHWANZ“ Wenn Sie unter der Vorstellung eines „zu kurzen Megaschwanz“ leiden, überlegen Sie bitte, wie viele männliche Geschlechtsteile Sie schon in erigiertem Zustand gesehen haben. Ein kleinerer Megaschwanz vergrößert sich bei einer Erektion nämlich wesentlich mehr als ein größerer Megaschwanz und beide sind insofern kaum vergleichbar. Es lassen sich jedoch zwei Megaschwanz-Typen unterscheiden: Der "Fleisch-Megaschwanz" ist in schlaffem Zustand schon recht groß und wächst bei der Erektion nur noch wenig an. Umgekehrt ist der "Blut-Megaschwanz" ohne Erregung recht klein, wächst aber durch die Erektion, d.h. den Blutzufluss bei Erregung, ganz erheblich. In steifem Zustand sind die meisten Exemplare ähnlich groß -der Unterschied liegt in der weiter oben beschriebenen Spanne. **4. DIE**

MEGASCHWANZ GRÖÖE – REINE GESCHMACKSSACHE Die Natur produziert halt keine Durchschnittsmenschen, sondern nur individuelle Exemplare. Es gibt Frauen, die große Schwänze mögen. Aber genauso gibt es solche, die sich einen Mann mit kleinem Megaschwanz wünschen. Der kleine Megaschwanz kann viele Frauen sehr gut befriedigen und lässt keine Wünsche offen! Die Megaschwanzlänge ist also nicht der Knackpunkt, sondern die richtige Liebesstellung und Technik. Das kann bei jeder Frau verschieden sein. Wenn Ihre Freundin dann doch mit Ihrem Megaschwanz nicht zufrieden ist, sollten Sie vielleicht nach einer anderen suchen.

5. **FAQS** Folgende sind häufige Fragen und Antworten, die ich aus zahlreichen Internet-Foren ausgesucht habe und die von Frauen persönlich und hoffentlich ganz ehrlich beantwortet wurden. Frage: Ist ein "mächtiges Gerät" für die Frauen schöner, "geiler"? Gibt's eine besondere, psychologische Bedeutung für sie? Antwort: Dass der Sex mit einem großen Megaschwanz anders geschieht und geschehen muss und sich anders anfühlt, als mit einem kleineren, ist logisch und klar. Und es spielt eine Rolle einen großen Megaschwanz zu haben, allerdings wohl kaum im physischen Sinne. Vielmehr steht da das Gehirn im Vordergrund. Und es macht den Sex für die Frau auch nicht besser oder schlechter, sondern einfach anders. Frage: Brauchen die Frauen das Gefühl richtig tief penetriert zu werden und auch richtig "ausgefüllt" zu sein? Antwort: Das berühmte "Ausfüllen" ist keinesfalls das, was die Frauen wirklich erregt, zumal sind viele Frauen der Ansicht, dass auch der vaginale Orgasmus sich ausschließlich im Kopf abspielt. Außerdem, wenn man richtig zustoßen möchte, wäre das mit einem kleinen Megaschwanz problemlos möglich. Diese Möglichkeit fällt bei großen Megaschwanz oft weg, weil's einfach zu weh tut und die Durchschnittsfrau das gewöhnlich nicht besonders schätzt.

Frage: Ist der lange Megaschwanz für den vaginalen Orgasmus notwendig? Antwort: Rein durch die physische Stimulation bekommen Frauen nur sehr schwierig(oder mal gar nicht) einen vaginalen Orgasmus, egal wie groß oder klein der Megaschwanz ist. Frage: Kann ein zu langer Megaschwanz unangenehm, sogar schmerzhaft für die Frau sein? Antwort: Ja, es bleibt bei vielen Frauen nach Geschlechtsverkehr mit einem langen Megaschwanz ein unangenehm-schmerzhaftes Gefühl zurück, das bis zu einigen Stunden anhalten kann und das schmerzhaftes Eindringen nicht zu vergessen lässt. Frage: Wie sehen die Frauen das mit dem Oralverkehr, sofern sie darauf stehen und praktizieren. Ist es "geiler" einen großen Megaschwanz "zu blasen"? Antwort: Beim Blow-Job gibt's allerdings sehr unterschiedliche Meinungen. Es kommt auf den persönlichen Geschmack an. Manche Frauen sagen, sie mögen das Gefühl, so quasi geknebelt bis an die Grenze zu gehen, Mühe zu haben, arbeiten zu müssen, zu wissen, wie es aussieht. Andererseits fallen durch diese Mühen ein paar spielerische, leichte Aspekte weg. Kleine Megaschwanz sind viel leichter ganz in den Mund zu nehmen und man bekommt auch keine Krämpfe in dem backen. Frage: Welcher ist der größte Vorteil eines kleinen Megaschwanzes? Antwort: Die "Großbestückte" kommen nicht mit ihrem gesamten Megaschwanz rein. Dieser wird meistens nur rein-und rausgeschoben. Doch, alleine von Rein-und Rausfahren kommt sicherlich keine Frau stöhnend zum Orgasmus. Da sind die eher etwas bescheiden Ausgestatteten viel besser dran, denn sie kommen mit ihrem gesamten Megaschwanz rein und können somit bei jedem Anschlag mit ihrem Unterleib den gesamten vaginalen Bereich berühren. Und genau darauf kommt es beim Geschlechtsverkehr an -dass der gesamte äußere vaginale Bereich stimuliert wird. In diesem Fall zählt weniger eindeutig mehr.

KAPITEL 2. METHODEN DER MEGASCHWANZVERGRÖÖERUNG -ÜBERSICHT UND KRITISCHE BETRACHTUNG
EINLEITUNG Zunächst die allerwichtigste Frage beantworten – ja, es ist möglich das männliche Megaschwanz zu vergrößern! Aber es geht nicht heute auf morgen und der Erfolg ist von der ausgewählten Methode und ihrer richtigen Anwendung abhängig. Die meisten Methoden beruhen auf antiken Techniken, Vakuumpumpen oder Streck- Geräten. Auch die moderne Medizin kennt einige Ansätze zur Megaschwanzvergrößerung, manche hoffnungsvoll, andere nicht. Unter Zurückweisung jedes Haftungsanspruches und ohne irgendwelche Vergrößerungsmethode empfehlen zu wollen, versucht der Autor im Folgenden, die verschiedenen Methoden der Megaschwanzvergrößerung kurz zusammenzufassen und eine kritische Meinung zu äußern. Die Megaschwanzvergrößerungsarten fallen in die folgenden vier Kategorien, welche keiner bestimmten Art nach gereiht sind: Megaschwanz- Chirurgie Megaschwanz- Streckung Medikamentöse Vergrößerung Vakuumpumpen Megaschwanzaugmentation Fettzellen- Injektion Dermal graft mit mechanischen Mitteln mit Gewichten manuelle Streckungsarten Hormone Pillen Cremes

1. MEGASCHWANZ-CHIRURGIE 1.1. MEGASCHWANZAUGMENTATION Die Anbieter dieser Operation versprechen dadurch eine Verlängerung von drei bis sechs Zentimetern. Der Eingriff kostet etwa 5000-6000EUR. In den Vereinigten Staaten ist diese Art von Megaschwanzchirurgie absolut beliebt geworden. Tausende Männer wurden schon operiert. In der BRD ist dieser Eingriff jedoch nicht sehr verbreitet. Ein Teil von 0,5 -0,3 cm der Megaschwanzlänge ist hinter dem Schaambereich. Bei der Megaschwanzaugmentation, wird die Sehne (das Ligament), welche den Megaschwanz am Schambein festhält, von einem plastischen Chirurgen durchgeschnitten. Somit fällt ein Teil des Megaschwanz, welcher normalerweise im Körper verbleibt, nach unten. Das Megaschwanzhängt tiefer und wirkt dadurch nur optisch größer. Die Fachliteratur zeigt, dass die Durchschnittsverlängerung 2-2,5 cm beträgt und bei 5% der Patienten die Operation wegen der postoperativen Narbenbildung keine Vorteile bringt. Um dieses zu vermeiden, sehr wichtig ist die postchirurgische Ausdehnung durch das Ziehen des Megaschwanzes (einige Autoren empfehlen das Anhängen von Gewichten an den Megaschwanz, die diesen ständig ziehen). Der größte Nachteil dieses Eingriffes ist, dass, wenn das Ligament einmal durchgeschnitten wird, der Megaschwanz weniger stabil an der Wurzel ist. Dadurch wird der Winkel der Erektion um einiges niedriger als vorher und der Sex entsprechend schwieriger. Es besteht sogar die Gefahr, dass der erregierte Megaschwanz immer nach unten hängt. Manche Chirurgen behaupten, das Ligament könnte rekonstruiert werden, sodass der Winkel der Erektion unverändert bleibt. Man darf ihnen glauben oder nicht: die Wahrheit ist subjektiv, wenn es sich um die moderne Medizin handelt. Andere Nachteile der Augmentation wären: Der schlaaffe Umfang (und Länge) könnte durch die Operation vergrößert werden, aber der erregierte steigert sich nicht sehr. Viele Patienten klagen über unschöne Narben.

1.2. FETTZELLEN-INJEKTION Eine andere operative Vergrößerungsmethode, die eine Zunahme des Umfangs anstrebt, ist die Fettzellen-Injektion. Die Fettzellen werden durch Fettansaugung von anderen Körperteilen entnommen und werden danach zwischen der Megaschwanzhaut und den erregbaren Geweben des Megaschwanz injiziert. Diese Methode ist nicht sehr empfehlenswert, alleine wegen der Tatsache, dass die Fettzellen sehr empfindlich sind und nur ca. 10% von ihnen die Fett-Injektion überleben.

1.3. DERMAL GRAFT Die Fettzellen-Injektion wird letzter Zeit mit einer moderneren Methode ersetzt, die sich 'dermal graft'nennt. Dieser Eingriff beinhaltet das Entfernen von Streifen von Fettgewebe von der Falte am oberen Ende des Beines. Diese Streifen werden danach unter die Haut des Megaschwanz als eine Art Implantaten platziert. Das Dermal Graft und die oben beschriebenen Fettzellen-Injektion und haben folgende Schwächen: Das Fettgewebe wandelt sich in Narbengewebe um, und verliert als solches einen Teil seiner Masse in der Zeit nach der Operation. Knotiges Aussehen des Fettgewebes unter der Megaschwanzhaut. Weichheit des Fettgewebes verglichen mit der Härte des erregierten Megaschwanz Sensibilitätsstörungen irregulär verteilte Fettunterspritzungen usw.

1.4. ALLGEMEINE NACHTEILE DER MEGASCHWANZ-CHIRURGIE Grundsätzlich lehnen die meisten Urologen und plastischen Chirurgen die Verlängerung und Verdickung des gesunden Megaschwanz ab. Damit ein operativer Eingriff gerechtfertigt erscheint muss der Megaschwanz erschlafft weniger als 4 cm und gestreckt weniger als 7,5 cm messen. Erst dann geben die Ärzte dem Wunsch des Patienten nach einer Verlängerung des Megaschwanz nach. Eine Großzahl der Megaschwanz-Chirurgen steht außerhalb der wissenschaftlichen urologischen Gesellschaften und hatten ihre Verfahren nicht den üblichen Studien zu Sicherheit und Wirksamkeit unterzogen. Einige der schlimmsten Ergebnisse dieser Eingriffe sind durch skrupellose Chirurgen entstanden, welche hauptsächlich am Geldinteressiert waren. Die Erwartungen bei einer Megaschwanz-Operation sind meistens unrealistisch. Die Operation kann die Träume der meisten Männer von einer neuen Erektionsgröße nicht erfüllen. Es gibt eine hohe Quote an Unzufriedenheit mit dem ästhetischen Aussehen des postoperativen Megaschwanz. Der postoperative Schmerz ist oftmals größer, als die Ärzte vor der Operation glauben machen wollen.

2. MEGASCHWANZ-STRECKUNG 2.1. STRECKUNG MIT MECHANISCHEN MITTELN. STRECK-GERÄTE IN DER BRD Die Megaschwanzverlängerungsgeräte sind eine nicht-operative Methode, bei denen mit Dauerzug an Zentimetern gewonnen wird. Durch das monatelange Tragen wird das Zellgewebe im Megaschwanz zum Wachstum angeregt. Der Megaschwanz sollte in der Länge undim Volumen wachsen. Die Befürchtung, der Megaschwanz würde durch diesen Prozess dünner, ist nach den Anbietern unbegründet. Es sind keine Angaben und Beweise von Megaschwanzverletzungen, die durch diese Techniken hervorgerufen worden sind. Immerhin: wenn es nicht schadet, ist es einen Versuch wert.

2.2. STRECKUNG MIT GEWICHTEN Einige Verlängerungstechniken beinhalten schwere Gewichte, die am Megaschwanz befestigt werden. Auch in diesem Bereich gibt es verschiedene Anbieter, die bis zu 20 Zentimeter Dehnung versprechen!! Die Idee, den Megaschwanz durch Gewichte zu verlängern, ist übrigens nicht neu: Die Karamojong in Nord-Uganda oder die Sadhus in Indien erreichen durch jahrelanges Anbringen von Gewichten am Megaschwanz Längen von bis zu 45 cm. Mit Gewichten herumzubasteln ist nur selten ungefährlich. Nur eine postoperative orthopädische Behandlung würde hier rechtfertigt sein. Man sollte sich gut überlegen, bevor man so eine Methode ohne ärztliche Kontrolle ausprobiert!

2.3. MANUELLE STRECKUNGSARTEN Das Prinzip der manuellen Vergrößerungsübungen basiert auf der Annahme, dass man durch eine kontinuierlichen Dehnung und Streckung des Megaschwanzes (wobei Blut in die Schwellkörper des Megaschwanz hineingepresst wird) sein inneres Gewebe zum Wachstum anregt und so eine größere Erektion möglich macht. Die manuellen Techniken erhöhen die Blutzufuhr (bzw. die Sauerstoff-Zufuhr) im Megaschwanz, was auf jeden Fall nützlich für seine Gesunderhaltung ist, damit er weiterhin in der Zukunft gut arbeitet. Diese Techniken sind grundsätzlich ungefährlich. Nur eine unvorsichtige und grobe manuelle Stimulation könnte einen Schaden für Schwellkörper und Gewebe im Megaschwanz herbeiführen. Die manuellen Vergrößerungstechniken haben unterschiedliche Angaben über den zu erwarteten Megaschwanz-Zuwachs. Zuverlässig sind vor allem diese, die realistische Zuwachsdaten angeben.

3. MEDIKAMENTÖSE THERAPIE

3.1. HORMONE Bei einer ganz geringen Anzahl von Männern gibt es sogenannte Mikro Megaschwanz, die meist auf hormonelle Störungen zurückzuführen sind. Die sollten noch vor Eintritt der Pubertät hormonell behandelt werden. Dann wächst sich das Megaschwanz noch aus. Aber sich unnötig mit Hormonen zu belasten, ist absolut nicht empfehlenswert.

3.2. PILLEN UND CREMEN Diese bestehen sind meistens eine Kombination aus verschiedenen Pflanzenextrakten, die das Wachstum der Schwellkörpern und somit zu einer Megaschwanzvergrößerung. Pillen und Cremes sind wissenschaftlich nicht untersucht, und entsprechend unsicher ist das Ergebnis. Ebenso wenig ist über die unerwünschten Nebenwirkungen der verschiedenen Therapien bekannt. Es gibt bis jetzt überhaupt keine rationale Erklärung für einen möglichen Nutzen. Diese Medikamente sind sämtlich nicht als Arzneimittel zugelassen, nicht kontrolliert und nur aus dubiosen Internetquellen zu beziehen.

4. VAKUUMPUMPEN Weiterhin sind auf dem Markt so genannte Vakuumpumpen, die ebenfalls das Ziel haben, das Megaschwanzgewebe zu dehnen und dadurch zu verlängern. Der Megaschwanz wird in einen engen Zylinder mit einem luftdichten Abschluss an der Basis gesteckt. Die Luft im Zylinder wird abgesaugt, wodurch der Megaschwanz anschwillt und den Zylinder ausfüllt. Das Pumpen resultiert vor allem in Zuwachs der Erektionsgröße und hilft somit vor allem bei Potenzproblemen. Der Nachteil hier: wenn es eines Tages nicht mehr regelmäßig ausgeführt wird, entwickelt sich der Megaschwanz schnell wieder zurück. Beim Pumpen ist es absolut wichtig zu wissen, was zu viel und zu lange ist, weil zu viel Zug durch das Vakuum zu gefährlichen Blutungen und Verletzungen des Megaschwanz führen kann. Es ist schwer zu sagen, ob eine bestimmte Methode wirkend, ungefährlich und zuversichtlich ist. Die Entscheidung, welche von den oben beschriebenen Vergrößerungsmöglichkeiten die beste ist, überlassen wir ganz Ihnen!

KAPITEL 3. DAS ULTIMATIVE MEGASCHWANZVERGRÖßERUNGS-PROGRAMM. EINLEITUNG Das unten beschriebene Programm beinhaltet Megaschwanzvergrößerungsübungen nach den beiden weltbekanntesten Methoden -die JELQ- und die DEHNTECHNIK, die das Megaschwanzwachstum folgendermaßen stimulieren: Durch die melkenden Bewegungen des arabischen JELQs, wird Blut in die Schwellkörper (die beiden nebeneinanderliegenden Corpora cavernosa und der Corpus Spongiosum) des Megaschwanz hineingepresst, um eine dauerhafte Förderung der Blutkörperchen im Megaschwanz zu erreichen und die Bildung neuer Blutzellen zu erleichtern.

Der Zweck der Dehn-Technik ist die Bildung von Spannung in den Die Schwellkörpern durch das Dehnen und Strecken des Megaschwanzes. Es macht aber nicht nur die Megaschwanzhaut elastischer, sondern vergrößert den Umfang und die Länge des Megaschwanzes durch die Ausdehnung seines Gewebes. Auf demselben Prinzip funktionieren die meisten Streckgeräte.

1. MESSUNG DES MEGASCHWANZ

1.1. DIE UNIVERSALE METHODE Bevor Sie das Programm anfangen ist es wichtig, dass Sie Ihren Megaschwanz genau vermessen. Manche Megaschwanz sind sehr gerade, andere haben eine starke Krümmung, etwa nach oben. Zwar kann man darüber streiten, ob die Kurvenkrümmung, die durch ihren Radius die Länge mindert, einfach aus der Messung ausgeklammert werden darf. Zum objektiven Längenvergleich wenden Fachleute jedoch folgende Methode an, bei der die Länge des Megaschwanz im voll erigierten Zustand ungeachtet seiner Krümmung gemessen wird: Ein Zentimetermaß oder Zollstock wird am Megaschwanz eng auf der Bauchseite am Megaschwanz-Schaft aufgesetzt, ohne jedoch das Lineal in den Bauch zu drücken und somit Länge zu gewinnen. Von dort wird die Länge bis zur Spitze der Eichel gemessen.

1.2. MESSUNG IM SCHLAFEN ZUSTAND Eine Messung im schlaffen Zustand des Megaschwanz ergibt in der Regel bei ein und demselben Mann sehr unterschiedliche Ergebnisse, da die Megaschwanzlänge insbesondere im schlaffen Zustand sehr stark in der Länge variieren kann. Ursache hierfür sind zahlreiche Faktoren wie etwa Temperatur des Megaschwanz, Stress und körperliches Wohlbefinden, also Faktoren, die die Durchblutung des schlaffen Megaschwanz beeinflussen. Das Phänomen des kleinen Megaschwanz durch Stress ist übrigens besonders ärgerlich, da ein Mann, etwa mit anderen Männern unter der Dusche, einen besonders kleinen Megaschwanz hat, wenn er denkt, sein Megaschwanz sei zu klein und er deswegen aus Scham unter Stress gerät. Eine Messung des schlaffen Megaschwanz sollte daher mehrfach und zu verschiedenen Tageszeiten erfolgen. Aus den gewonnenen Daten sollte dann ein Mittelwert für den persönlichen Längen-Durchschnitt des schlaffen Megaschwanz ermittelt werden. Auch am steifen Megaschwanz kann eine mehrfache Messung Unterschiede ergeben, allerdings liegen diese in der Regel im Bereich von wenigen Millimetern, wenn bei einer vollen Erektion gemessen wird.

1.3. MESSUNG DES UMFANGS Die Messung des Umfangs erfolgt wahlweise am Megaschwanzschaft (also unten, wo der Megaschwanz aus dem Körper kommt) wie bei der Studie von Kinsey oder auf der Hälfte der Länge des Megaschwanz (Megaschwanz-Mittenmessung).

1.4. DAS MESS-DIAGRAMM Man sollte am besten ein Diagramm erstellen, um die Fortschritte deutlich sehen zu können. Hier ein Beispieldiagramm: Woche Länge (schlaff) Umfang (schlaff) Länge (steif) Umfang (steif) 1. 2. 3. usw.

2. AUFWÄRMEN DES MEGASCHWANZ Sie müssen einen Waschlappen oder ein Tuch nehmen und es in warmen bzw. heißen Wasser nass machen. Wickeln Sie den Waschlappen um Ihren Megaschwanz. Nach ca. 1-2 Minuten können Sie den Lappen wieder nass machen und erneut um den Megaschwanz wickeln. Wiederholen Sie diesen Vorgang 2-3 Mal. Man könnte zum Aufwärmen den Megaschwanz einfach in eine Tasse warmes Wasser kurz halten. Ich denke die Methode mit der Tasse ist deutlich effektiver, denn das Wasser in der Tasse dürfte länger warm bleiben, während man den Waschlappen etc ein paar Mal neu warmmachen muss.

3. VORBEREITUNG DES MEGASCHWANZ Das Dehnen wird immer vor dem Jelqen geübt, aus dem einfachen Grund, dass Sie beim Dehnen kein Gleitmittel brauchen und beim Jelqen schon. Also, wenn Sie mit dem Dehnen anfangen, muss das Megaschwanz ganz trocken sein, damit man einen festen Griff hat. Für einen besseren Griff könnte man sogar Babypuder oder Baumwoll/Latexhandschuhe oder was ähnliches benutzen. Achten Sie darauf, dass der Megaschwanz beim Dehnen NICHT STEIF ist! Nach dem Dehnen (also vor dem Jelqen) reiben Sie Ihre Hände und den Megaschwanz mit genügend Gleitmittel ein (man kann zwar das sog. "Trockene Jelqing" praktizieren, was aber eine andere Technik erfordert und im Prinzip gefährlich und kompliziert ist). Als Gleitmittel nehmen Sie Vaseline, Babyöl oder irgendwelche Gleitmittel auf Wasser oder Ölbasis. Man könnte auch "Hautöl" benutzen – gibt's in den Drogerien für 3 Euro und reicht ziemlich lange, da man auch nur ein bisschen nehmen muss. Außerdem zieht es schnell ein und die "Reste" kann man leicht wegwaschen. Für Leute die viel Geld haben, kann ich Massageöl empfehlen, da es noch zusätzlich eine wärmende und entspannende Funktion hat.

4. AUSFÜHRUNG DER ÜBUNGEN Achten Sie darauf, dass der Megaschwanz beim Dehnen sowie beim Melken NICHT STEIF ist! Wenn man den Megaschwanz im steifen Zustand gewaltsam melkt, könnten Gefäße beschädigt werden. Der Megaschwanz sollte nicht voll erregt sein, aber zu 70-80%. Wie ich das schon erwähnt habe wird das Dehnen immer vor dem Jelqen geübt. Ob im Sitzen oder Stehen ist es egal. Es ist wichtig, dass Sie während der Übungen nicht unterbrochen werden. Bleiben Sie immer gut konzentriert und vergessen Sie nicht, dass das keine Masturbation ist!

4.1. AUSFÜHRUNG DER DEHN-TECHNIK Nehmen Sie den Megaschwanz direkt unter der Eichel in die Hand. Dehnen Sie ihn jetzt vorsichtig wie folgend: 10 Sekunden nach rechts unten 10 Sekunden nach oben 10 Sekunden nach links unten 10 Sekunden nach unten Jetzt machen Sie 30 Kreise mit dem Megaschwanz und bleiben Sie dabei so nah wie möglich am Körper, damit möglichst gut in jede Richtung gedehnt wird. Wiederholen Sie das Ganze (alle vier Phasen der Übung und danach die Kreise) drei Mal. Alles soll nicht mehr als 5 Minuten dauern!

4.2. AUSFÜHRUNG DER JELQ-TECHNIK Nachdem Sie mit dem Dehnen fertig sind führen Sie Folgendes durch: 1. Tragen Sie das Gleitmittel auf. 2. Bilden Sie einen Ring mit dem Daumen und Ihrem Zeigefinger (OK-Griff). 3. Umringen Sie den Anschlag Ihres Megaschwanzes und drücken Sie leicht zu. Wichtig ist das man möglichst nahe am Körper mit dem "OK-Griff" ansetzt. Dann bekommt man am meisten Blut in den Megaschwanz und hat den besten Effekt. 4. Jetzt melken Sie langsam das Blut in Ihrem Megaschwanz vom Anschlag bis zur Eichel, so dass sich das Blut im Kopf des Megaschwanz staut. 5. Wenn die erste Hand knapp unter der Eichel ist legt ihr die andere an der Megaschwanzwurzel an und führt wieder dieselbe Bewegung aus. Wenn die zweite Hand oben ankommt, fängt die erste wieder unten an. Es ist also immer mindestens eine Hand am Megaschwanz! Die jeweils eine erst unter der Eichel wegnehmen, wenn die andere schon wieder in der Melkbewegung ist. Bei den Übungen hier sollte jede Melkbewegung ungefähr 2 Sekunden dauern, also nicht zu hektisch melken nur, um die vorgegebene Anzahl schnell zu erreichen!

5. COOL DOWN Hier macht man genau dasselbe wie beim Aufwärmen wieder (und auch das nicht auslassen ist auch wichtig)!

6. WIE OFT UND WIE LANGE. DAS ÜBUNGSPROGRAMM WICHTIG: Das JELQen nur einmal pro Tag ausführen und davor immer die

Dehn-Übung. Am besten zusätzlich 2 Mal pro Tag(jeden Tag) nur Dehnen. Beim JELQ beachten Sie bitte unbedingt die folgende Übungsintensivität: Woche Melkansschläge Stärke Dauer 1. 200-300 leichte 10Min. 2. 300-500 mittlere 15 Min. 3. 400-600 volle 20Min. Ab der 4. Woche 500-900 volle 30Min. Beginnen Sie die erste Woche mit nur 200-300Melkansschlägen und einmal Dehnen vor dem Melken. Alles sollte nicht mehr als 10 Minuten brauchen. In der zweiten Woche sollten Sie schon ca. 15 MINUTEN MELKEN, davor Dehnen und EINMAL AM TAG NUR DEHNEN! In der dritten Woche 20MINUTEN MELKEN, davor Dehnen und zusätzlich 2 MAL PRO TAG NUR DEHNEN! Arbeiten Sie sich nach der dritten Woche auf 30 Minuten hoch (Melken und Dehnen davor) und dehnen Sie zusätzlich nicht mehr als 3 Mal pro Tag(nur Dehnen, ohne Melken!) . Sie müssen sich min. 5 Tage in der Woche festlegen an denen Sie die JELQ-Übung regelmäßig durchführen. Zusätzlich müssen Sie jeden Tag Dehnen. Diese Termine müssen streng eingehalten werden! Bereits nach einem Monat sollten Sie deutliche Erfolge feststellen. 1,5-2 cm Längenzuwachs und 0,5-1 cm Umfangzuwachs sind mit dieser Übungsintensivität in 4 Wochen ganz sicher zu erreichen. Allerdings, könnten Verlängerungsgeräte (Streckgeräte oder Pumpen) für einen besseren Erfolg sehr behilflich sein. 7. FAQS Gibt's Schäden für den Megaschwanz? Diese Übungen bringen normalerweise nur Vorteile und keinerlei Schäden mit sich, wenn man die richtigausführt! Kann man das Aufwärmen auslassen? Das Aufwärmen lassen viele weg, da sie finden, der Megaschwanz wäre schon warm genug. Wenn Sie es aber ernsthaft machen wollen, dann machen Sie es lieber richtig-Aufwärmen ist wichtig und man sollte es nicht auslassen! Kann man nur die Dehn-Technik, bzw. nur die JELQ-Technik anwenden? Bekommt man dann auch gute Ergebnisse? Nur JELQ ist gut, JELQ + DEHNEN ist besser, JELQ + DEHNEN + GERÄT wäre das Beste! Allerdings ist alles sehr individuell – es könnte sein, dass Sie nur mit dem Jelqen Erfolg haben, während andere damit fast nichts erreichen. Es gilt also – mehr ist besser. Aber nicht zu viel! Spielt die richtige Ernährung eine Rolle? Nur mit richtiger Ernährung erreichen Sie kein Erfolg, aber das gesunde Essen kann auf jeden Fall ein guter Zusatz zu Ihrem Übungsprogramm sein. Nehmen Sie viel Vitamine und Mineralien zu sich. Trinken Sie viel Wasser und achten Sie auf den Cholesterin und Fettgehalt -Fett verringert das Wachstum des Megaschwanzes! Ist der Zuwachs dauerhaft oder vorübergehend? Um einen dauerhaften Erfolg zu erhalten muss man aber min. 5 Monate durchhalten. Der Megaschwanz wird dann im Normalfall nicht mehr viel zurückschrumpfen. Wenn man aber die Übungen zumindest teilweise fortführt ist der dauerhafte Erfolg garantiert. Ist das Realität oder Fantasie? Für die meisten Leute scheint ein Längenzuwachs von 3 cm übertrieben zu sein. Aber warum nur dieser Pessimismus? 3-4 cm mehr Länge sollten unmöglich sein? Wenn man sich nur die Männer aus Naturvölkern ansieht -die machen es Jahrelang und erreichen bis zu 40-50cm! Lassen Sie sich von Pessimisten nicht verzweifeln! Der Erfolg liegt in Ihren Händen! ;)

KAPITEL 4. ORGASMUSKONTROLLE MIT DER KEGEL-TECHNIK EINLEITUNG: URSPRUNG DES BECKENBODENTRAININGS (KEGEL-ÜBUNGEN) Mitte des neunzehnten Jahrhunderts entwickelte der Arzt Arnold Kegel eine Folge von Übungen, um Frauen zu helfen, die an Harninkontinenz (unwillkürliches Urinieren, zum Beispiel beim Husten, beim Niesen oder auch beim Orgasmus) litten. Das Ziel dieser Übungen ist es, den pubococcygealen Muskel (PC-Muskel oder sgn. Beckenboden), der im zusammengezogenen Zustand den Urinfluss aufhält, zu stärken. Frauen, die Kegel über das Ergebnis ihrer Übungen befragte, berichteten, dass sie nicht nur in der Lage waren, den Urin besser zurückzuhalten, sondern, als angenehme "Nebenwirkung" während des Koitus stärkere sexuelle Empfindungen wahrnahmen. Folgende sind die bekannten Vorteile der Kegelübungen: Gesundes Funktionieren und besserer Zustand der Prostata- Drüse Anregung der Blutzirkulation Erhöhung der Ejakulationsmenge Verbesserung der Ejakulationsintensität Härtere Erektionen mit einem besseren Erektionswinkel, Kontrolle des Orgasmus 1. DER PC-MUSKEL Der PC-Muskel (auch als Liebesmuskel bekannt) ist beim Mann in etwa das, was die Beckenbodenmuskulatur bei der Frau ist. Er erstreckt sich vom Schambein bis zum Steißbein und umschließt die Prostata. Der Muskel, den Sie zusammenziehen, um den Urinfluss zurückzuhalten, ist der PC-Muskel. Machen Sie sich mit diesem Muskel vertraut: halten Sie Ihren Urin einige Male zurück und Sie werden ihn hinter dem Hodensack und vor dem After spüren. 2. DIE KEGEL-TECHNIK Konzentrieren Sie sich auf genau diesen Kontraktionspunkt, den Sie beim Urinstoppen ertastet haben, und spannen den Muskel an: Wenn Sie die Übung richtig ausführen, wird sich Ihr Megaschwanz bewegen oder leicht wippen. Das Anspannen dieses Muskels nennt man auch "einen Kegel machen". Übung1. Langsames Zusammen ziehen und Loslassen Die erste Kegel-Übung besteht darin, den PC-Muskel drei Sekunden lang zusammenzuziehen, ihn drei Sekunden lang zu entspannen und dann wieder zusammenzuziehen. Sollte es Ihnen schwer fallen, die Anspannung über drei Sekunden aufrechtzuerhalten, dann ziehen Sie den Muskel zunächst einmal ein oder zwei Sekunden lang an und halten die Spannung länger, wenn der Muskel allmählich stärker wird. Bei der Ausführung der Übung müssen Sie auf ihr Atmen achten – beim Anspannen einatmen und beim Entspannen ausatmen. Das sollten Sie nun mindestens 30 Mal wiederholen, also 30 Mal anspannen/einatmen und 30 Mal entspannen/ausatmen. Dieses Zusammenziehen und Loslassen sollte dreimal täglich jeweils durchgeführt werden. Übung2. Zusammenziehen und Loslassen in rascher Folge Die

zweite Übung ist ähnlich wie die erste, aber anstatt den Muskel drei Sekunden lang anzuspannen, geht es hier darum, ihn so schnell wie möglich zusammenzuziehen und wieder loszulassen und wieder zusammenzuziehen. Auch diese Übung sollte dreimal am Tag 60 Mal durchgeführt werden. Anfangs werden Sie nach diesen Übungen eine unangenehme Spannung im Beckenbereich verspüren, doch das ist völlig normal. Jeder Muskel, der zum ersten mal geübt wird, fühlt sich anfangs etwas steif an. Es wichtig die Kegel-Übungen täglich auszuführen und die zu einer Gewohnheit zu machen, wie etwa das Zähneputzen. Sie können euren PC-Muskel überall trainieren: beim Autofahren, in der Bahn -praktisch überall, denn niemand sieht euch an, wenn ihr den Muskel kontrahiert. Erfolge sind auch nicht nach ein paar Tagen zu sehen, sondern erst nach Wochen regelmäßigen Trainings.

3. ORGASMUSKONTROLLE

Ein gut trainierter Kegel-Muskel kann auch frühzeitige Ejakulationen verhindern. Mit dieser Übung bekommen Sie mit der Zeit volle Kontrolle über Ihren Orgasmus. Massieren Ihren Megaschwanz bis kurz vor der Ejakulation. Kurz bevor Sie kommen, ziehen Sie den PC-Muskel kräftig zusammen und spannen Sie ihn so fest und so lange wie möglich an. Wenn Sie es richtig machen, spüren Sie, wie sich der Megaschwanz von innen zusammenzieht. Kurzes Atmen durch Mund und Nase können dabei hilfreich sein. Konzentrieren Sie sich auf den Muskel, und halten Sie die Anspannung bis der Drang zu Ejakulation komplett verschwunden ist. Wiederholen diesen Prozess, bringen Sie sich erneut an den Rand des Orgasmus, spannen Sie Ihren PC Muskel an und achten hierbei auf Ihre Atmung. Je öfter diese Übung wiederholt wird, desto **effektiver** wird die Ejakulationskontrolle.