

**DER  
BESTE  
SEX  
DEINES  
LEBENS**



---

**PROF. DR. FRANK SOMMER**

---



**südwest**

# Inhalt

## Vorwort:

### Das fängt ja gut an 6

Sie kennen das? Dann lassen Sie bitte die Hände von diesem Buch 6

Was ist das überhaupt:  
„Der beste Sex meines Lebens“? 7

Ein Wort mit drei Buchstaben.  
Aber Männer denken bis zu 19-mal am Tag daran. 7

Alles aus einem Guss? Superorgasmus? Egal. Hauptsache, die nervale Stimulation der Eichel stimmt. 8

## Fragebogen:

### Wie viel Dezibel beim Lustschrei? 10

Der Blick soll nicht bloß in die Hose gehen. Auch in Ihre Seele. 10

Die Frage ist, wie viel Sie geben wollen. Alles?  
Dann ist auch alles möglich. 11

## Kapitel 1:

### Im Kopf fängt alles an ... 14

#### Kapitel 1.1:

#### Mens sana in corpore sperma 16

Der Mensch besteht aus zwei Teilen. Gehirn und Körper. Aber der Körper hat mehr Spaß. 16

Mit guten Gedanken kann vieles wachsen, nicht nur der Penis.  
Auch der Mensch, an dem er hängt. 17

Dein Körper erlebt ihn erst morgen.  
Dein Kopf erlebt ihn schon heute. 18

Gedanken sind wie Brenngläser.  
Sie stecken Schlechtes an.  
Aber sie wärmen, was wir lieben. 20

Leber, Niere, Darm und Magen.  
Aber welches Organ kriegt fast nie Krebs? Das Herz! 22

Männer haben nur zwei Dinge im Kopf. Geld ist das andere. 25

#### Kapitel 1.2:

#### Mehr als nur rein, raus, rein, raus 26

Mein Sex gehört mir! Auf die richtige Haltung kommt es an.  
Nicht nur im Bett. 26

Wer etwas erreichen will,  
findet einen Ausweg.  
Alle anderen finden eine Ausrede. 29

Der Mensch vergießt 120 Liter Tränen in seinem Leben. Aber es muss ja nicht beim Sex sein 31

Erste Entdeckung: Sieht blöd aus,  
es fühlt sich komisch an.  
Doch was ist schon normal? 31

Zweite Entdeckung:  
Sie sind gut drauf, es fühlt sich wunderbar an. Weil Sie den Sex selbst bestimmen. 32

Dritte Entdeckung:  
Zweifel sind erlaubt. Bitte lassen  
Sie sich überraschen. 33

---

Vierte Entdeckung:  
Ausrutscher können passieren.  
Aber bloß keine Panik! 34

---

**Kapitel 1.3:**  
**Von Puppen und Sexgöttern** 36

---

Sie sind, was Sie denken.  
Und Sie denken, was Sie sind. 37

---

Kleider machen Leute?  
Nicht immer. Gute Selbstdarsteller  
erleiden auch in Flipflops keine  
Schlappe. 39

---

„Spiel nicht an dir herum!“  
„Hände über die Deckel!“  
Weg mit den Regeln der Kindheit.  
Sex sollte Spaß machen. 41

---

Ihr Kopf ist wie ein Magnet.  
Er zieht Dinge an, die Sie sich  
unbedingt wünschen. 42

---

Denke so, als seist du bereits am Ziel.  
Merk dir die Szene, in der du zum  
„sexiest man alive“ wirst. 44

---

**Kapitel 1.4:**  
**Pimp your life, nicht nur den Penis** 46

---

Ich alter unattraktiver Sack?  
Seien Sie nicht so hart zu sich.  
Ein wenig Eigenliebe schadet  
keinem. 47

---

Was sagst du, wenn du nackt  
vor dem Spiegel stehst? 48

---

Yes, we Kahn! Wenn du schwach bist,  
musst du dich stark denken. Dann  
such dir deinen eigenen Helden. 50

---

Was sagst du, wenn du nackt vor  
dem Spiegel stehst? 52

---

Was tun mit einem Kerl, der voll im  
Saft steht? Aber sich beim Sex  
ausgepresst fühlt? Alles eine Frage  
des Fingerspitzengefühls! 52

---

**Kapitel 1.5:**  
**Schlanker Bauch macht  
auf dicke Hose** 54

---

Wie kommen Sie in Wallung?  
Fragen Sie den Parasympathikus.  
Und die Hormone sorgen  
für Stimmung! 55

---

Seien Sie ein bewegter Mann.  
Dann bewegt sich auch ganz  
woanders was. 58

---

Ein paar einfache Schritte zum Erfolg.  
Und im Schritt läuft alles bestens. 61

---

Kleine Schritte, großer Erfolg! Oft  
reicht es schon für besseren Sex,  
um ein paar Häuserblocks zu laufen. 62

---

Sieger werden nicht im Training  
gemacht. Sondern durch etwas,  
das sie in sich tragen: ein Verlangen,  
einen Traum, eine Vision. 64

---

Erster Motivationsschub:  
Lebe deine Kraft! 66

---

Zweiter Motivationsschub:  
Spüre deine Lust! 68

---

## Kapitel 2:

### Trainiere deine Potenz 72

#### Kapitel 2.1:

#### Beste Boden für die Hoden 74

Ohne Schwellkörper läuft gar nichts.  
Er muss sich mit ganz viel Blut  
füllen, damit er beim Sex besteht. 75

Kleine Peniskunde:  
Bitte nichts auf die Spitze treiben! 76

Wo sitzt eigentlich  
der Potenzmuskel?  
Lernen Sie ihn besser kennen! 78

Das Becken hat einen fruchtbaren  
Boden. Sorgen Sie für den Samen.  
Dann wird Ihnen da unten  
einiges blühen. 79

Der Klotest:  
Für Stehpinkler nicht geeignet! 80

Die Erektion ist das ehrlichste  
aller Komplimente. Sagte ein  
kluger Dichter. Aber wusste er  
auch, was eine Morgenlatte ist? 82

Zum guten Schluss – oder besser:  
Schuss? 86

Wollen Sie hohe Türme bauen?  
Dann müssen Sie etwas länger  
am Fundament arbeiten. 86

Jetzt mal richtig ran! Welche  
körperlichen Trainingsarten  
gibt es, um eine bessere  
Sexualität zu erleben? 88

So geht's in Fleisch und Blut über.  
Aber stets auf die Signale  
des Körpers hören. 91

Potenz-Kraft-Training (PKT) 92

Steal-Intervall-Training (SIT) 94

Nichts als Belastung empfinden.  
Damit das körperliche Training  
kein Nackenschlag für Sie wird. 96

Warm-up oder Cool-down.  
Ein Wechselspiel des Körpers,  
das Sie auf Touren bringt. 96

Jetzt kommt es auf echte Kerle an.  
Entwickeln Sie ein gutes Gefühl  
fürs Training! 98

Alles ist subjektiv? Aber das Objekt  
der Begierde bleibt: der beste  
Sex Ihres Lebens! 99

Was Sie vorher unbedingt  
wissen sollten 100

Die beste Einstimmung zum  
Potenz-Kraft-Training 101

Starke Übungen für eine bessere  
Potenz 104

Das schöne Vorspiel:  
So wird's Ihnen richtig warm. 105

Die dynamische Form: reizvolles  
Training mittendrin statt nur dabei! 106

Lassen Sie sich schön reizen! 107

Die statische Form: spannendes Training	108
Nur gaaanz laaangsam steigern!	109
Die Wiederholungszahl	109
Wie bitte? Immer noch nicht genug? Kein Problem, Ihnen kann geholfen werden!	130

## Kapitel 2.2:

<b>Mehr Herzblut für das beste Stück</b>	132
Erst muss der Mensch richtig heiß sein. Damit ein Funke überspringt und das Feuer entfacht.	132
Viel Stil beim Steal! So wird der Penis zum Erfolgsorgan ...	133
Auf die Belastung kommt es an. Oder sind Sie auch ein Porsche, der zu oft in der Garage steht?	135
Eine kleine Herzensangelegenheit: Keine Rechnung ohne den Puls!	136
Schon mal daran gedacht, zu laufen?	139
Skipping: Da ist kein Fortkommen	139
Aber wie läuft das mit dem Laufen?	140
Das Training war hart? Ihr bestes Stück wird es auch sein!	142
Nach dem Training kalt erwischt? Bloß das nicht!	143
„Jeder Champion war mal ein Kämpfer, der sich geweigert hat, aufzugeben.“	143

## Kapitel 3:

### Wie hoch hängt die Messlatte?

#### Kapitel 3.1:

<b>Jetzt geht's an die Wäsche</b>	146
Mann ist, was man(n) isst? Gute Ernährung kann viel Appetit auf die Fleischeslust machen.	147
Sex aus der Steckdose? Na ja, es hat noch niemandem geschadet, in der Liebe eine gewisse Spannung zu spüren.	148
Ausblick für die Zkunft: App ins Bett!	150

#### Kapitel 3.2:

<b>Wie hoch hängt die Messlatte?</b>	152
Einigkeit macht stark. Alle gemeinsam in einem Boot? Na klar. Gern. Solange es keine Galeere ist.	153
Auswertung: High Noon? Sie wissen doch: Abgerechnet wird zum Schluss!	155

<b>Register</b>	158
-----------------	-----

<b>Impressum</b>	159
------------------	-----

## VORWORT

### Das fängt ja gut an

Über Sex nach dem *Tatort*.

Die Kraft der Liebe.

Und die Macht der Veränderung.

**B**itte kaufen Sie dieses Buch nicht! Wenn Sie mit Ihrem Sex zufrieden sind. Wenn Sie nichts vermissen im Bett und es Ihnen reicht, nach dem *TATORT* am Sonntag den wöchentlichen Pflichten nachzukommen. Es kann ja sein, dass Sie auch keine richtige Lust mehr verspüren. Oder dass es Ihnen eher lästig ist, sich noch Gedanken über Ihr Liebesleben zu machen.

Ich begegne manchmal Menschen, die damit völlig abgeschlossen haben. Für die der Geschlechtsverkehr nur noch ein lästiger Austausch von Körperflüssigkeiten ist. Männern, die ihren Frauen gern Migräne vorgaukeln. Die Sex nicht als Glück, sondern als Druck empfinden. Die nicht kommen können wollen.

#### ■ SIE KENNEN DAS?

#### DANN LASSEN SIE BITTE DIE HÄNDE VON DIESEM BUCH!

Wenn Sie aber ein Mann sind, der seine Männlichkeit in jeder Facette seines Denkens und Handelns erweitern möchte, greifen Sie zu. Dann gehören Sie ganz sicher zu den Männern, die keine Jammerlappen sind. Zu den Männern, die voll im Leben und im Saft stehen. Männern, die nach der wunderbaren Kraft der Liebe streben. Männern, die guten Sex zwischen Lenden und Laken suchen. Männern, die in Kopf und Körper unversehrt sind. Männern, die einen gesunden Menschenverstand haben.

Ich stelle es mir gerade so vor: Sie stehen im Laden, zögernd, neugierig, und halten mein neues Buch in der Hand. Haben vielleicht den Klappentext ge-

lesen, ein wenig drin herumgeblättert und sich gesagt: Oh Mann, wieder so ein Ratgeber, den keiner braucht. Wieder einer, der Dinge verspricht, die er nicht hält. Der mir das Blaue vom Himmel erzählt, während ich selbst zum gleichfarbigen Wunder greife. Nein, Spaß beiseite, blättern Sie besser weiter. Na ja, Professor, Männerarzt, einer der weltweit führenden Sexualmediziner. Der weiß vielleicht, wovon er schreibt. Hat vermutlich schon vielen Männern geholfen, ihren Wunschsex zu bekommen.

Aber was soll ich damit? Es läuft doch ganz gut bei mir, ich habe nie einen Hänger. Der Sex ist ganz okay, was soll es da noch mehr geben? Klar, ich muss mich oft krumm machen im Job, da bleiben meine Bedürfnisse öfter mal auf der Strecke. Da ist auf meinen kleinen Jungen da unten nicht immer Verlass. Doch ansonsten stehe ich meinen Mann.

### ■ WAS IST DAS ÜBERHAUPT: „DER BESTE SEX MEINES LEBENS“?

Kaufen Sie dieses Buch und Sie werden es erfahren. Vor allem aber werden Sie viel über sich selbst erfahren. Über Ihre Bilder im Kopf. Dort, wo der Sex erst entsteht. Über Ihre geheimen Wünsche, über den Mut, das Selbstvertrauen, sich auszuprobieren. Sie werden lernen, an wunderschöne Grenzen zu gehen und ihren Fantasien freien Lauf zu lassen. Dafür müssen Sie sich ein wenig entblättern, seelisch zumindest. Sich körperlich betätigen. Aber keine Angst, es tut nicht weh. Solange Sie meinen Ratschlägen folgen. Denn lesen allein reicht nicht. Sie werden selbst aktiv werden.

### ■ EIN WORT MIT DREI BUCHSTABEN. ABER MÄNNER DENKEN BIS ZU 19-MAL AM TAG DARAN.

Sex, Sex, Sex. Unser Leben wird damit überschüttet. Studien belegen das. Männer sind oft Getriebene ihres Begehrens. Sie haben mir oft davon erzählt. Die eigene Frau, die Kollegin im Büro, ein flotter Dreier, heiße Träume, die sie kalt erwischen. Auf der einen Seite ist da diese große Lust, doch dann auch die Angst zu versagen. Wie oft sitzen Männer bei mir und erzählen davon? Männer, die Erfolg haben wollen. Männer, die sich beweisen wollen. Männer,

die einfach Männer sein wollen. Ihr Wunsch ist meist derselbe. Für sie soll es in dieser unserer Überflussgesellschaft auch gefälligst im Bett flüssig laufen. Das Thema ist allgegenwärtig, seit vielen Jahren beschäftige ich mich wissenschaftlich damit. Führe langfristige Untersuchungen durch, behandle erfolgreich Männer. Die vielleicht auch zufrieden sind mit ihrem Sex, aber gern mal fragen: Geht da eigentlich noch mehr?

Ich habe festgestellt: Sex wird immer wichtiger für die Männer, und oft frage ich mich, warum. Wird er durch die digitale Welt so wichtig gemacht? Durch den schnellen Klick mit der Maus, wenn man Frauen mal eben auf YouPorn sehen will? Oder gehört es zum Mannsein dazu? Es ist schon komisch. Eigentlich dient Sex der Fortpflanzung, dem Fortbestand der Menschheit. Als soziale Interaktion, *Zuneigung, Zärtlichkeit und Liebe* auszudrücken, wie es der Duden ein wenig umständlich bezeichnet. Aber dann ist da dieses Gefühl, dass sich Sex als ein Muss über unser Leben legt. Als Zwang zum Gutdraufsein, als Ausdruck des Daseins. Im Fernsehen, im Internet. Überall nur nackte Tatsachen.

**■ ALLES AUS EINEM GUSS? SUPERORGASMUS?  
EGAL. HAUPTSACHE, DIE NERVALE STIMULATION  
DER EICHEL STIMMT.**

Na toll, werden Sie an dieser Stelle sicher einwenden. Und jetzt kommt auch noch dieser Herr Professor und will mir den besten Sex meines Lebens verkaufen. Spricht von einer revolutionären Vorgehensweise! Baut noch mehr Druck auf. Ganz ruhig! Ich habe mehrere tausend Männer behandelt und kann in aller Bescheidenheit behaupten, dass viele von ihnen durch mich ihre Zufriedenheit im Schritt wiederfanden oder sogar völlig neu entdeckten. Die ihr Glück nicht in pharmazeutischen Hilfsmitteln fanden, sondern aus sich selbst heraus ein wirklich tiefes Gefühl in ihren Lenden empfinden.

Der beste Sex Ihres Lebens! Natürlich klingt die Behauptung frech, unglaublich, fast dreist, und auf den ersten Blick ist sie es ja auch. Zumal jeder Mann andere Faktoren kennt, die für ihn einen guten Liebesakt ausmachen. Sie sind natürlich völlig individuell. Der eine will dringend länger durchhalten. Der andere wünscht sich einfach nur einen stärkeren Härtegrad des kleinen



Bauchwärmers. Doch manchmal sind die Gründe, sich den besten Sex seines Lebens zu wünschen, ungefähr genauso simpel wie die hohe Kochkunst, sich zwei Eier in die Pfanne zu hauen. Manche Männer können einfach nicht, weil ihnen zu wenig Blut in den Schwellkörper fließt. Weil sie in Gedanken beim nächsten ach so wichtigen Meeting sind. Oder weil die Eichel nicht genug nervale Stimulation erhält, um einen ordentlichen Orgasmus zu bekommen. Dafür aber ist nicht nur eine organische Fitness notwendig, nicht bloß irgendein tumbes, langweiliges Durchhaltevermögen. Sondern vor allem auch eine gesunde Einstellung, die viel weiter oben, im Kopf entsteht. Wir werden daran arbeiten, so viel steht fest.

Genug der Rede, jetzt sind Sie dran. Klappen Sie dieses Buch zu und gehen Sie zur Kasse. Kaufen Sie es! Es wird Ihr Leben verändern. Wenn Sie nur wollen und sich nicht hinter blöden Phrasen und komischen Ausreden verstecken. Auf den nächsten Seiten steigen wir gleich mit einem Fragebogen ein. Damit Sie gefälligst auf den Stand kommen und damit schon bald den besten Sex Ihres Lebens haben werden.

Viel Spaß dabei,  
Ihr Prof. Dr. Frank Sommer,  
Hamburg, im August 2016



## FRAGEBOGEN

### Wie viel Dezibel beim Lustschrei?

Nicht immer. Aber immer öfter.

Was wissen Sie über Ihre sexuelle Performance?

**J**a, Sie haben ganz richtig gelesen. Es gibt den Ausdruck *sexuelle Performance*. Und warum auch nicht, wenn wir heutzutage so englisches Wortgeklingel wie *Multitasking* und *Filesharing* ertragen müssen. Aber sexuelle Performance? Was, bitte schön, soll das sein? Und wie misst man sie? Etwa so, wie ein kleiner Witzbold auf Facebook vermutet? Er schlägt vor, dass man die Stöße pro Sekunde zählt, Gliedmeter in der Minute, Dezibel pro Lustschrei oder Orgasmen am Tag.

Ich jedenfalls verstehe viel mehr darunter, als Sex nur in Leistung zu messen. Leistung hat ja oft auch Misserfolg oder Versagen zur Folge. Beides möchte ich nicht. Nein, für mich bedeutet dieser neumodische Ausdruck vor allem, wie Sie Ihr eigenes Liebesleben gestalten. Wie wichtig es für Sie im Alltag ist, welche Gedanken, welche Gefühle Sie dabei haben. Wie viel Freude Sie empfinden beim Streicheln, Vorspiel, bei der Selbstbefriedigung. Wie sehr Sie auf äußere Reize reagieren, wie oft Sie einschlägige Filme gucken oder in Pornohäften stöbern. Die Frage ist: Brauchen Sie überhaupt Stimulanz, um sich auszuleben? Meine Erfahrung ist: Kopf und Körper reichen aus.

**■ DER BLICK SOLL NICHT BLOSS IN DIE HOSE GEHEN.  
AUCH IN IHRE SEELE.**

Wenn Sie den besten Sex Ihres Lebens haben wollen, sollten Sie so viel wie möglich über sich erfahren. Um sich selbst ein genaues Bild darüber zu machen, über das gerade Männer häufig nicht immer sooooo gern reden. Manche tun sich damit immer noch sehr schwer. Eine Lobrede auf das *Differential mit begrenztem Schlupf* an meinem neuen Auto kommt Männern oft bes-

ser über die Lippen, als über die geheimen Wünsche ihrer Libido zu reden. Glauben Sie mir, nach vielen tausend Gesprächen mit Männern weiß ich das gut zu beurteilen. Deshalb dieser Fragebogen. Ich habe ihn nach meinen Erfahrungen in den Sprechstunden entwickelt. Er lässt Ihnen alle Zeit der Welt, Sie können ihn im stillen Kämmerlein beantworten. Mit Ihrer Partnerin, Ihrem Freund, in der Gruppe, ganz wie Sie wollen. Wie es für Sie am besten ist, solange Sie ihm ehrlich begegnen, aufrichtig und selbstkritisch. Sie können ihn kopieren, gleich hier im Buch ausfüllen – oder ihn unter [www.dbsdl.de/fragebogen](http://www.dbsdl.de/fragebogen) herunterladen, pardon: herunterladen. Und zugegeben: Manche Aussagen mögen Ihnen vielleicht seltsam vorkommen, weil Sie oft in Bereiche vorstoßen, über die Sie sich sicher bisher kaum Gedanken gemacht haben. Aber sie alle betreffen die sogenannte Evaluation, einer Bewertung Ihrer Lebenssituation. Um diese richtig zu erkennen und für Ihre nähere Erkenntnis zu deuten, kratze ich manchmal an Grenzen Ihrer Privatsphäre, was Ihnen letztlich aber zugutekommen wird. Versprochen!

**■ DIE FRAGE IST, WIE VIEL SIE GEBEN WOLLEN.  
ALLES? DANN IST AUCH ALLES MÖGLICH.**

Also los, bitte. Auf zur sexuellen Performance! Sie haben vier Antworten zur Verfügung, alle Aussagen beziehen sich auf Ihr *Liebesleben während der letzten vier Wochen*. Erfahrungsgemäß ist die erste Antwort, die Ihnen in den Sinn kommt, häufig auch die beste, die ehrlichste eben. Schließen Sie die Augen, holen Sie tief Luft. Lassen Sie Ihre Synapsen tanzen! Doch denken Sie bitte nicht nur mit dem Unterleib, auch der gesunde Menschenverstand sollte stets eingeschaltet bleiben. Antworten Sie offen und eindeutig. Dann kriegt jedes Kästchen auch schnell einen Haken.