

WARUM BESCHÄFTIGT JUNGS IHRE PENIS-GRÖSSE SO SEHR?

Du hast dich sicher schon mal gefragt, ob deiner groß und dick genug ist. Oder ob der von deinem Freund nicht zu groß ist, weil es manchmal keinen Spaß macht, miteinander zu schlafen. Aber gibt es überhaupt „zu kurz“, und wenn ja, ab welcher Größe? Oder „zu lang“? Wir haben jemandem, der es wissen muss, alle Fragen rund um den Penis gestellt: Sexualwissenschaftler Prof. Dr. Peer Briken. Spoiler Alert: In der Regel musst du dir echt keine Sorgen machen ...

INTERVIEW: ROLAND RÖDERMUND

PB Prof. Dr. Peer Briken

Ab wann beschäftigt Jungs und Männer der Penis so über die Maßen?

Es gibt zwei Phasen, in der der Penis eine Bedeutung bekommt. Einmal in der frühen Kindheit, wo es ganz viel ums Beobachten, Neuentdecken und Ausprobieren am eigenen Körper geht. Man hat ja schon als Baby Erektionen, sogar im Mutterleib treten sie auf! Ich würde diese aber niemals als sexuell bezeichnen. Die nächste wichtige Phase ist dann die Pubertät. Da kommt es zu einer sehr starken Selbstbeobachtung. Die hat natürlich mit dem massiven Wachstum des Körpers zu tun und damit, wie sich das Bewusstsein darauf einstellt.

Er ist nicht nur ein großes Thema, sondern leider auch eins, das mit Scham und vielen Ängsten besetzt ist.

Absolut. Der Penis ist immer, durch alle Lebensphasen hindurch, ein großes Thema, egal wie alt man ist. Er steht für Potenz, Penetrationsfähigkeit, Selbstwirksamkeit, Energie, Kraft und Männlichkeit – und da möchte man halt, dass er „normal“ ist. Deshalb denkt man auch das ganze Leben lang über ihn nach, was durch angebliche Idealpenisse, die aber überhaupt nicht dem Durchschnitt entsprechen, befeuert wird.

Waren unsere Vorfahren entspannter als wir?

Nein, ich denke, das war schon immer so. Es gibt kulturübergreifende Symptome, die alle die Sorge beinhalten, dass der Penis zu klein ist. Aus dem alten Griechenland kennen wir zum Beispiel noch diese riesigen erigierten Penis- se auf alten Tonvasen. Kraft und Potenz haben in archaischen Kulturen eine große Rolle gespielt, weshalb Penisse übergroß dargestellt wurden.

So wie in Pornofilmen. Abgesehen von der Dusche nach dem Sportunterricht sehen die meisten ja dort zum ersten Mal Penisse – und

da sind sie natürlich immer hart, groß und schön. Das führt doch zu Stress, oder?

Die Frage ist nicht so leicht zu beantworten. Tatsächlich: Die Hälfte der 13- bis 14-Jährigen hat schon mal einen Pornofilm gesehen, bei den 18-Jährigen sind es sogar über 90 Prozent. Und ja, da sieht man selten den kleinsten Penis, und selbst wenn es verschiedene Größen zu sehen gibt, bleibt wohl der größte in Erinnerung. Auch sind die Darsteller meist so enthaart, dass möglichst viel zu sehen ist. Aber ich glaube trotzdem, auch wenn ich es nicht empirisch belegen kann, dass junge Männer inzwischen ein entspannteres Verhältnis zu ihrer „Größe“ haben, als es zu meiner Zeit der Fall war. Das Visualisieren von Penissen in Pornos scheint keine negativen Auswirkungen auf Komplexe zu haben.

Das kann man sich gar nicht vorstellen.

Ich denke, da hilft es auch, dass wir uns leichter informieren können. Zum Beispiel kann man das Internet befragen, wenn man ein Problem hat. Außerdem ist die Hemmschwelle geringer geworden, sich beraten zu lassen oder Hilfe beim Urologen in Anspruch zu nehmen.

Gibt es denn eine „richtige“ Größe?

Das Gros der Männer hat auf jeden Fall keine „falsche“ Größe. Es gibt Jungs, die sind klinisch beeinträchtigt, aber meist nicht, weil ihr Penis zu klein ist, sondern weil sie so viel Angst haben, dass ihr Penis zu klein sein könnte, auch wenn er dem Durchschnitt entspricht. Die meisten entwickeln im

Laufe der Zeit aber ein gesundes Verhältnis zu sich und ihrem Körper. Wenn man Fragen hat: Hausarzt oder Urologe sind auf jeden Fall Ansprechpartner, ebenso Beratungsstellen. Man muss sich nicht in der Pflicht fühlen, das mit seinen Eltern auszumachen, eher im Gegenteil.

Welche Rolle spielt der Penis des Partners eigentlich wirklich für Mädchen oder Jungs, die mit Jungs schlafen?

DO IT YOURSELF!
Das Maßband auf der rechten Seite zeigt es ganz gut: Zu viele Sorgen über diese eine Größe musst du dir nicht machen. Mit dir ist alles in Ordnung!

SCHÖNES DING

READY TO GO

VÖLLIG NORMAL

NICE

BESSER GEHT'S NICHT

WUNDERBAR

FANTASTISCH

IM GRÜNEN BEREICH

LÄUFT

SCHWER IN ORDNUNG

GUT DABEI

MEHR ALS OKAY

OPTIMAL

GUTE GRÖSSE

GENAU RICHTIG

SOVERÄN

AUSGEZEICHNET

PB Man kann nicht sagen, dass er gar keine Rolle spielt! Tut er, wenn auch keine übergeordnete. Es gibt dazu Studien, in denen Frauen den Idealpenis formen lassen konnten mit dem 3-D-Drucker. Und da kamen auch keine Ries penisse raus, sondern welche, die nur ungefähr einen Zentimeter über dem Durchschnitt lagen.

Beruhigend ...

PB Ja, wichtig ist eben immer, dass es zwischen den Partnern passt. Das ist viel bedeutender für befriedigenden Sex als die Frage nach der Größe.

Und was ist mit Mikropenissen?

PB Das Syndrom gibt es auf jeden Fall: eine Penisgröße, bei der wir auch aus medizinischer Sicht sagen, da kann es sich lohnen, sich Hilfe zu holen. Das gilt für alles, was erigiert unterhalb von ungefähr siebeneinhalb Zentimetern ist. Das ist auf den ersten Blick und meist bei der Geburt optisch bereits auffällig.

Klein ist aber ja auch nicht gleich klein, oder?

PB Eben. Was man nie vergessen darf, wenn man mit anderen unter der Dusche ist: Bestimmte Faktoren nehmen Einfluss auf die Größe, zum Beispiel wie sensibel jemand auf Kälte reagiert. Manche sprechen außerdem von der Unterscheidung zwischen Blut- und Fleischpenis oder „Grower“ und „Shower“. Ein Blutpenis ist relativ klein, wenn er schlaff ist. Wird der Penis durch den Bluteinstrom steif, wird er viel größer. Beim Fleischpenis ist der Unterschied hingegen nicht so groß zwischen schlaff und steif.

Kommt es auch manchmal vor, dass ein Penis zu groß ist?

PB Nicht oft. Die Folgen können dann schmerzhaftes oder erschwertes Eindringen sein. Zu einem Problem wird das aber erst, wenn beide Partner unbedingt penetrativen Sex wollen. Schließlich gibt es auch andere befriedigende

REIN, RAUS, FERTIG?
Bitte nicht! Sex ist und kann so viel mehr als das Karnickel-Gebumse (nichts gegen die langohrigen Gefährten!). Was genau, kannst du ab Seite 102 erfahren.

Techniken, damit es zu einem Matching kommt. Aber ich muss sagen, es ist meist ein zu kleiner Penis, der uns beschäftigt oder Probleme macht – oder einer mit einer besonderen Krümmung.

Wie schafft man es denn, sich nicht ständig zu vergleichen?

PB Indem man sich klarmacht, dass die meisten Penisse auf der Welt ungefähr gleich groß sind. Und dass auch der größte nicht unbedingt dafür sorgt, dass man ein erfülltes Sexualleben hat. Was man auch nicht vergessen sollte: Gerade in der Pubertät können die Größenunterschiede besonders deutlich sein. Es gibt 13-Jährige, die noch fast keine Schambehaarung haben und einen kindlichen Penis, während jemand im gleichen Alter schon einen dichten Busch und einen eher großen Penis hat. Da ist es kein Wunder, dass es frustrieren kann, wenn man in so einer sensiblen Phase dann nach dem Sport unter der Dusche aufeinandertrifft. Wenn man jedoch weiß, was dahintersteckt, muss man sich selbst nicht so einem Druck aussetzen.

Wie kann man easy mit der eigenen Größe umgehen?

PB Indem man sich informiert. Und sich Wissen über die körperlichen Unterschiede und Besonderheiten, die in dieser Phase normal sind, aneignet. Und wo ich zu wenig weiß oder kein Wissen sammeln kann: Reden und fragen hilft. Nahezu immer.

Es gibt derzeit eine wachsende Debatte um Body Positivity. Kann sich die nicht auch auf den Penis beziehungsweise das positive Körpergefühl von Männern auswirken, wenn alle Penisgrößen mehr wertgeschätzt oder zumindest öffentlich verhandelt werden?

FOTOPROJEKT MIT 100 VULVEN
Laura Dodsworth setzt mit ihrem Projekt „Womanhood“ ein Zeichen für das weibliche Geschlechtsorgan. Mit den Porträts von 100 Vulven erzählt sie die Geschichten der dazugehörigen Frauen. Diese reichen von sexuellen Erfahrungen und Menstruation über Menopause und Schwangerschaft bis hin zur Geburt.

PB Ich glaube, dass Männer da noch sehr zurückstehen. In der Frauenbewegung gibt es da größere Fortschritte, man sieht schon sehr divers

aussehende Vulven und Brüste in Zeichnungen, auf T-Shirts oder in Kunstwerken. Penisse sind da vergleichsweise unsichtbar oder immer noch – hauptsächlich groß und erigiert.

Stimmt, der Penis ist noch ein ziemliches Tabu. Warum eigentlich?

PB Tabus schützen uns ja auch. Wir sind in der Sexualität in einer besonderen Art und Weise verletzlich und schutzlos. Sie ist beim Menschen im Vergleich zum Tierreich in einen kulturellen Kontext eingebettet – es wird darüber nachgedacht, gezweifelt, gesprochen. So ist sie losgelöst von Reproduktion, dafür sehr viel mehr an Lust, aber auch Konflikte geknüpft. Das führt dazu, dass Sexualität und der Penis im Speziellen mit vielen Erwartungen, Mythen und auch Ängsten verbunden ist. Das heißt, wir sprechen meistens nicht nur über den Penis an sich, sondern immer auch über Gedanken und Ideen, die mit ihm verknüpft sind. Dass der Penis so wenig sichtbar ist, liegt aber auch an einer männlich dominierten Kultur, die sich mehr für den weiblichen Körper und seine Sichtbarkeit in den Medien interessiert.

Dann haben Sie was gegen Tabus?

PB Nicht grundsätzlich! Aber wenn Tabus im Zusammenhang mit irrationalen Überzeugungen stehen, die schädlich sind, weil sie Ängste schüren, ja, dann sind sie schädlich. Vor allem, wenn man sich innerhalb einer Gesellschaft nicht über Sexualität informieren darf. Die Wissensvermittlung ist in Deutschland wirklich beschämend. Dass uns das 50 Jahre nach der sexuellen Revolution so schlecht gelingt! Deswegen, ich betone es noch mal: FRAGEN!

Verliert der Penis durch die MeToo-Debatte vielleicht an Bedeutung?

PB Wäre schön, wenn es so wäre. Ich glaube aber nicht dran. Denn selbst wenn solche Bewegungen wichtig und progressiv sind, entsteht oft ein Backlash, der den Penis erst recht feiert und glorifiziert. Ich glaube nicht, dass wir hier schon eine Entmystifizierung des Penis erleben.