

LADY PENELOPE

Welcher Käfig passt zu *dir*?



Der ehrliche Einsteiger-Guide:
die Modelle, das richtige Ausmessen und die 5
Fehler, die fast jeder am Anfang macht.

Warum die Passform **alles** entscheidet

Der häufigste Grund, warum Männer die Keuschhaltung abbrechen, ist nicht fehlende Disziplin. Es ist der falsche Käfig.

Wenn ein Modell drückt, scheuert oder dich nachts aufweckt, gibt irgendwann jeder auf. Ein Käfig, der nicht passt, sabotiert dich von ganz allein. Deshalb ist Komfort hier keine Schwäche, sondern die **Voraussetzung dafür, dass du überhaupt dranbleibst**, und der entsteht durch zwei Maße, die zu deinem Körper passen müssen, nicht durch Material oder Optik.

Vorweg: Keuschhaltung braucht keinen Käfig

Der Käfig ist ein Werkzeug, kein Muss. Keuschhaltung beginnt im Kopf und in der Absprache, in einer Regel, der du dich freiwillig unterwirfst. Viele Männer leben sie ganz ohne Gerät, allein über Disziplin, Hingabe und klare Vereinbarungen. Der Käfig macht das Ganze nur körperlich spürbar und nimmt dir die Entscheidung aus der Hand. Wenn du also noch keinen hast: **Du kannst trotzdem sofort beginnen.**

Bevor du über Optik nachdenkst, denkst du über Millimeter nach.

A

Der Ringdurchmesser

Der Ring sitzt hinten und trägt das ganze Modell. Zu eng schneidet ein, zu weit rutscht. Hier liegt die Sicherheit.

B

Die Käfiglänge

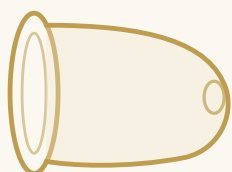
Sie muss zu deinem erschlafften Zustand passen, nicht zum erigierten. Etwas kürzer ist hier richtig.

Beide Maße misst du an dir selbst, in Ruhe, zu unterschiedlichen Tageszeiten. Nicht raten, nicht die Größe vom Produktfoto übernehmen. Wie genau, zeige ich dir gleich.

DIE AUSWAHL

Drei Familien, drei Zwecke

Die meisten Modelle lassen sich in drei Gruppen einordnen. Du brauchst nicht das ausgefallenste, du brauchst das, das zu dir und deinem Alltag passt.

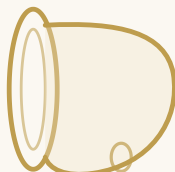


FAMILIE 1

Röhre / klassisch

Geschlossen, stabil, einfach im Aufbau. Robust und unkompliziert zu reinigen.

Für Einsteiger ohne Erfahrung.

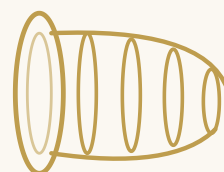


FAMILIE 2

Flach / körpernah

Kürzer, gebogen, trägt wenig auf. Fällt unter der Kleidung kaum auf.

Für den unauffälligen Alltag.



FAMILIE 3

Offenes Gitter

Aus Ringen oder Stegen, luftig und hygienisch. Mehr Luft an der Haut.

Fürs lange Tragen, eher fortgeschritten.

MEINE EMPFEHLUNG

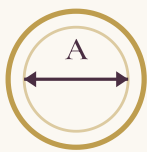
Holytrainer

Ich empfehle die Modelle von **Holytrainer**, weil dort Ring und Röhre getrennt sind und der Ring sich austauschen lässt. Das klingt nach einem Detail, ist aber entscheidend: Je länger du keusch bleibst, desto voller und schwerer werden mit der Zeit die Hoden. Dadurch kann es gut sein, dass du irgendwann einen größeren Ring brauchst. Das ist völlig normal, und mit austauschbarem Ring passt du das einfach an, statt gleich einen neuen Käfig zu kaufen.

So misst du richtig aus

Zwei Maße, kein Ratespiel. Nimm dir dafür ein weiches Maßband oder eine Schnur und einen ruhigen Moment.

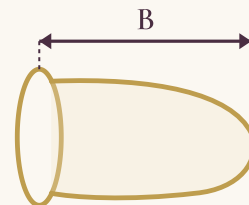
Umfang U



A · Ringdurchmesser

- 1 **Umfang messen.** Leg das Maßband locker um die Basis, dort wo der Ring später sitzt.
- 2 **Teilen.** Nimm den Umfang in Millimetern und teile ihn durch 3,14.
- 3 **Ablesen.** Das Ergebnis ist dein Innendurchmesser A.

$$U \div 3,14 = A$$



B · Käfiglänge

- 1 **Nur den Penis messen.** Im weichen, erschlafften Zustand von der Basis bis zur Spitze. Ausschließlich den Penis, die Hoden werden niemals mitgemessen.
- 2 **Etwas abziehen.** Wähle den Käfig ein Stück kürzer als dieses Maß.
- 3 **Warum?** Der Käfig soll den schlaffen Zustand halten, nicht den erigierten.

erschlaffte Länge → etwas kürzer

GEMESSENER UMFANG U	RING-DURCHMESSER A (RICHTWERT)
ca. 126 mm	40 mm
ca. 141 mm	45 mm
ca. 157 mm	50 mm
ca. 173 mm	55 mm

Zwischen zwei Größen? Nimm den etwas größeren Ring. Zu eng ist unangenehm und auf Dauer gefährlich, ein leicht größerer Ring lässt sich fast immer feinjustieren. Miss außerdem zu verschiedenen Tageszeiten, dein Körper verändert sich über den Tag. Und denk daran: Je länger du trägst, desto eher brauchst du mit der Zeit einen etwas größeren Ring. Das ist normal, deshalb lohnt sich ein Modell mit austauschbarem Ring.

Die 5 Fehler, die fast alle machen

- 1 **Den Ring zu eng wählen**
Weil sich „fest“ sicherer anfühlt. Tut es nicht. Zu eng schneidet ein und ist auf Dauer gefährlich. Fest heißt nicht eng, es soll sitzen, nicht würgen.
- 2 **Nur auf die Optik achten**
Der schönste Käfig nützt dir nichts, wenn du ihn nach zwei Stunden wieder abnehmen musst. Funktion vor Aussehen.
- 3 **Sofort 24 Stunden tragen wollen**
Das macht kein Körper unvorbereitet mit. Eingewöhnung ist kein optionaler Schritt (siehe rechts).
- 4 **Hygiene vernachlässigen**
Tägliche, gründliche Reinigung ist keine Empfehlung, sondern Pflicht. Sonst wird aus dem schönsten Spiel schnell ein medizinisches Problem.
- 5 **Keinen Ersatzschlüssel sichern**
Egal wie ihr die Schlüsselübergabe regelt: Es muss immer einen Notfallzugang geben, an den du im Ernstfall herankommst. Den hat man, bevor man ihn braucht.

DIE EINGEWÖHNUNG

- **Stundenweise.** Erst nur ein paar Stunden am Tag tragen.
- **Eine Nacht.** Wenn das angenehm sitzt, die erste Nacht.
- **Ein Tag.** Danach ein ganzer Tag am Stück.
- **Länger.** Erst dann an längere Zeiträume denken.

Dein Körper gewöhnt sich an fast alles, wenn du ihm Zeit gibst, und an gar nichts, wenn du ihn überrumpelst.

Stopp-Signale

Nimm den Käfig **sofort ab** und prüfe die Passform bei:

**Druckstellen · Taubheit · Verfärbungen ·
anhaltendem Ziehen oder Kälte.**

Das sind keine Kleinigkeiten, die man aushält. Das sind klare Zeichen. Hör im Zweifel immer auf deinen Körper, und bei Sorgen geh zu einer Ärztin oder einem Arzt.

MYTHOS

Die Morgenerektion ist nicht das Problem

Viele Männer glauben, ein Käfig müsse die Morgenerektion verhindern, und sind dann enttäuscht. Genau andersherum: Die Morgenerektion ist der Testlauf deines Körpers, das Zeichen, dass alles gesund durchblutet ist und funktioniert. Die wollen wir gar nicht unterdrücken. Ein gut sitzender Käfig hält sie problemlos aus, es spannt vielleicht kurz, mehr nicht. **Die Morgenlatte ist kein Fehler und kein Defekt am Käfig. Sie gehört dazu.**

L A D Y P E N E L O P E

Der Käfig ist Körpersache. *Durchhalten ist Kopfsache.*

Das richtige Modell hast du jetzt. Aber die Keuschhaltung beginnt erst im Kopf, beim Warten, beim Kommunizieren, beim Genießen.

Genau da nehme ich dich an die Hand. Sieben Tage lang führe ich dich Schritt für Schritt, behutsam und ohne Druck, in deinem Tempo.

DEINE KOSTENLOSE 7-TAGE-REISE

www.penelopes-reich.de

Der Einstieg in Penelope's Reich.

— *Lady Penelope*