

Inhaltsverzeichnis

Männer und Frauen

Nehmen Sie sich das, was Sie brauchen können	21
--	----

Teil I – DER ALTE SEX

Warum es wieder Zeit ist für eine Revolution im Bett	23
Alle wollen Sex!	
Oder vielleicht doch nicht?	25
Mein erstes Mal	
... mit sechzehn oder mit Ende dreißig?	39
Lieben Sie noch oder haben Sie keine Lust mehr?	63
Ohne Pornos geht gar nix	
Warum <i>Shades of Grey</i> uns nicht befreit	75
Sex beginnt mit dem ersten Atemzug und hört erst mit dem letzten wieder auf!	100
Allen fehlt die richtige Sex-Software ... aber jeder ist ein sexuelles Wesen	110
Ich liebe dich nicht mehr oder: Der Körper vergisst nichts	121

Im Bett bin ich wie ferngesteuert	
Wie Familiengeheimnisse unseren Sex belasten	130
Ich kann nicht bleiben	
Von Trennung, Tod und Fremdgehen	138
Der Schoß gebiert alle Dinge	
Von Geburt, Tod und Sex	149
Angst fressen Seele und Sex auf	
Von vorgespielten Orgasmen und körperlichen Notlügen	157
Wer nicht fühlen will, wird süchtig	
Wenn Sex zur Droge wird	171
 Teil II – DER NEUE SEX	
Wie Frauen Sex lieben und Paare wieder zusammenfinden	183
Wenn Frauen sich selbst verstehen ... werden Männer zu Frauenverstehern	185
Die feine Lust der Frauen und wie Männer in ihren Genuss kommen können ...	196
Wellen statt Wollen	
Warum die Jagd nach dem Orgasmus einen nur fertigmacht	212
Unsichtbar, aber wahr	
Warum man sich nach dem Sex manchmal wie zugemüllt fühlt	227
Vom Busenwunder	
und anderen Überraschungen im Körper der Frau	242

Er muss nicht groß, sondern weise sein	
Wie der Penis die Vagina heilt	253
Soulsex heilt	
Wie Sie mit Schmerz und Angst umgehen	276
Teil III – SOULSEX PRAKTISCH	
Gespräche zwischen Mann und Frau	281
Spielregeln für den Soulsex	283
Im Alltag auf den Sex einstimmen	302
Der Einstieg in den Soulsex	312
Missverständnisse und Hürden beim Soulsex	320
Nachwort	341
Literaturverzeichnis	345