

# Inhalt

**Die Sehnsucht nach Sex** 6

**Sex ist wichtig** 8

**Sex ist wichtig** 10

Sexualität verstehen ■ Die weibliche Sexualität ■ Die Sexualität des Mannes ■ Geschlechterdifferenzen ■ Sex und Intimität ■ Zeit für Sex

**In Sachen Sex** 28

**Lernen Sie Ihren Körper kennen** 30

Anatomie und sexuelle Erregung ■ Die Anatomie der Frau ■ Die Anatomie des Mannes ■ Körperwahrnehmung ■ Masturbation für Frauen ■ Masturbation für Männer

**Der Sex im Kopf** 50

Ansichten zu Sex ■ Selbstachtung und Liebesleben ■ Die Selbstachtung Ihres Partners ■ Der Sexualtrieb ■ Ihr sexueller Antrieb ■ Der Sexualtrieb Ihres Partners ■ Unterschiede in der Libido ■ Werden Sie wild

**Beziehungen** 72

Die Beziehungsstadien ■ Seitensprünge ■ An der Beziehung arbeiten ■ Intimität und Romantik ■ Kommunikation ■ Weibliche Kommunikation ■ Mit dem Partner kommunizieren ■ Bedürfnisse und Wünsche mitteilen ■ Zuhören und Fragen stellen

## **Erkundungsreise** 96

### **Erregung und Orgasmus** 98

Küssen ■ Berührungen ■ Sinnliche Massagen ■ Erotische Massage ■ Erregung verstehen ■ Die weibliche Erregung ■ Der weibliche Orgasmus ■ Die männliche Erregung ■ Der männliche Orgasmus ■ Gemeinsame Orgasmen

### **Sex-Basics** 128

Manueller Sex ■ Fingerspiele für sie ■ Handspiele für ihn ■ Oraler Sex ■ Cunnilingus ■ Fellatio ■ Stellungen: Gutes und Bewährtes ■ Die Missionarsstellung ■ Die Reiterstellung ■ Von der Seite ■ Die Hundestellung ■ Sitzend, kniend, stehend

### **Sex neu erfinden** 168

Etwas Neues ausprobieren ■ Stellungen für intensivere Orgasmen ■ Die Koitale Ausrichtungstechnik (KAT) ■ Analsex ■ Außerhalb des Schlafzimmers ■ Hocherotisch: Sex ohne Penetration ■ Tantrische Liebesspiele ■ Sex Play ■ Sexspielzeuge ■ Erotika

## **Fantasien** 194

Frauenfantasien ■ Männerfantasien ■ Fantasien teilen ■ Sich verkleiden ■ Striptease ■ Beherrschung und Unterwerfung ■ Schauplätze ■ Fetische

## **Gesunder Sex** 216

### **Sexuelle Gesundheit** 218

Ein gesunder Körper ■ Gesundheit und Ernährung ■ Sex in der Schwangerschaft ■ Sex in den Wechseljahren ■ Sex im späteren Leben ■ Ein gesunder Geist ■ Sex und Stress ■ Sex und emotionaler Stress ■ Sex und Depressionen ■ Eine gesunde sexuelle Beziehung ■ Safer Sex ■ Schutz und Empfängnisverhütung ■ Süchtig nach Sex

### **Lebenslust: ein Programm** 248

Weiterführende Informationen 250  
Register 254  
Dank 256