

Inhalt

Vorwort	9
Vorspiel	10
Wie Sie sexuell ticken	10
Zeitreise – ein Blick in die sexuelle Vergangenheit . .	22
Auf Entdeckungsreise gehen	35
Über Sex reden – ehrlich und offen	35
Wie funktioniert der Körper?	47
Alles nur ein Spiel der Hormone?	57
Bei uns ist nicht alles perfekt – wie bei allen anderen auch	62
Fallenlassen – guter Sex ist	68
... auf die Knöpfe fertig, Sex!	68
... alles Orgasmus, oder was?	72
... sich selbst entdecken	78
... Sex mit (allen) Sinn(en)	88
Die Leidenschaft pflegen	104
Rituale im Alltag	104
Verliebt, verlobt, verheiratet – Kinder?	110
Mit 66 ist noch lange nicht Schluss	117

Hilfe, wenn's nicht klappt	127
Der Geist ist willig, aber der Körper schwach	127
Burn-out – wenn die Seele leidet, leidet auch der Sex	136
Ich komme nicht richtig – Orgasmusstörung der Frau	144
Wenn Liebe schmerzt	154
Wenn ein Mann nicht seinen Mann steht.	169
Viagra und Co. – Sinn und Unsinn	179
Schnelle Hilfe für Schnellkommer?	191
 Kleine Helfer	 201
Sexspielzeuge als Bereicherung	201
 Störenfriede	 210
Guter Sex? Aber sicher!	210
Seitensprung – was nun?	215
Porno – Bereicherung oder Gefahr?	224
 Geschafft! – Gemeinsam sind wir stark!	 233
Dank	234
Fragebogen für die Frau	236
Fragebogen für den Mann	238
Bücher und Internetadressen	240