

Inhalt

Sex sells	9
Für Sex bezahlen?	12
Was ist Sexualität, gibt es Normen?	
<i>Ein Definitionsversuch von Sexualität</i>	15
Selbstbefriedigung	21
Sexualität und Liebe in der Partnerschaft	26
Sexualität als ganzheitliches Geschehen	32
Wann beginnt eine Störung?	35
Sexualität erfüllter erleben – Wege zur Hilfe	40
<i>Ein Problem, zwei sind betroffen</i>	40
Sexualtherapie – den richtigen Therapeuten finden	44
Kennzeichen des guten Liebhabers	48
Die gute Liebhaberin	52
Die Lust im Bett entdecken – kreative Sexualität gestalten	54
<i>Eine Übung für Fortgeschrittene</i>	54
<i>Eine Übung für Genießer</i>	56
Empfehlungen für Neugierige	60
<i>Aphrodisiaka</i>	60
<i>Pornographie</i>	63

<i>Erotik aus dem Web</i>	67
<i>Die eigene Story</i>	71
Spiele für Erwachsene	73
<i>»Unsere zweite Hochzeitsnacht«</i>	73
<i>»Der Besuch bei einer Hure«</i>	74
<i>»Fahrprüfung mit Hindernissen«</i>	75
<i>»Erwischt«</i>	76
<i>Grenzerfahrungen: »Ein flotter Dreier« ?</i>	77
Guter Sex trotz Kind?	81
Sexualität im Alter	86
Sexsucht	90
Funktionelle Störungen der Sexualität	92
<i>Die häufigsten Probleme beim Mann</i>	92
<i>Störungen der Erektion</i>	93
<i>Störungen der Ejakulation</i>	94
<i>Erektionsstörungen: körperlich oder psychisch?</i>	97
<i>Viagra® und Co</i>	101
<i>Potenzschwäche – Ein organisches Problem?</i>	105
Der Teufelskreis der Versagensängste	108
Erektionsstörungen beseitigen	115
<i>Ein Programm in drei Lernschritten</i>	115
<i>Passive Entspannung und Zärtlichkeit</i>	116
<i>Konzentrierte Hingabe</i>	118
<i>Ein entspannter Koitus</i>	120
<i>Mischformen der Störung</i>	121

Den vorzeitigen Samenerguss verhindern	122
<i>Ein Programm in drei Lernschritten</i>	122
<i>Die Sensibilität für Ihre Erregung steigern</i>	123
<i>Den Geschlechtsverkehr neu gestalten</i>	125
<i>Das Gelernte übertragen</i>	128
<i>Für den »Fachmann«:</i>	
<i>Zur Behandlung einer Ejaculatio retardata</i>	129
Die häufigsten Probleme bei der Frau	132
<i>Orgasmusstörungen</i>	132
<i>Vaginismus und Dyspareunie</i>	135
<i>Libidostörungen</i>	136
Orgasmusstörungen beheben	143
<i>Ein Programm in drei Lernschritten</i>	143
<i>Die eigene Lust entdecken</i>	143
<i>Geist und Körper harmonisieren</i>	148
<i>Orgasmus mit dem Partner</i>	150
Stichwortverzeichnis	155