

Inhalt

Vorwort	5
~01: Mehr Lust und Genuss	11
6 Mythen über Sex	12
Lust und Erregung	16
Akzeptanz führt zu gutem Sex	21
Die Worte, die Ihnen guten Sex bringen	24
Genussorientierter Sex	29
Die Vagina und die Vulva	35
Der Penis	39
Vorspiel	41
~02: Effektive Techniken	51
Fingerspiele bei ihr	53
Zungenspiele bei ihr	58
Handspiele bei ihm	62
Mundspiele bei ihm	66
Positionen, Stellungen und Stoßtechniken	71
~03: Spannende Variationen	83
Mehr Fokus auf Gefühle	84
Fortgeschrittene Techniken bei ihr	89
Fortgeschrittene Techniken bei ihm	100
Analsex	107
Sexspielzeug	110
~04: Multiple und Ganzkörper-Orgasmen	119
Multiple Orgasmen	120
Der Weg zu multiplen Orgasmen für ihn	123
Ganzkörper-Orgasmen	134
Der weitere Weg	141
~05: Stärkere Partnerschaft	145
Abwechslungsreiches und spannendes Sexalleben ein Leben lang	146
Fünf Schritte zu einer guten Partnerschaft	150
Die schwierigen Gespräche	162
Robinson-Methode	169
~06: Problemlösungen	177
Wenn der kleine Freund nicht mitspielt	179
Ejakulationskontrolle	187
Wenig Lust auf Sex	191
Fetische und Erregungsmuster	199