

Inhalt

1. Kapitel: Das Yin und das Yang des KamaLoutra	9
Dieses Buch ist für Sie, meine Herren	9
So werden Sie zum perfekten Liebhaber	14
Sex als Leistungssport?	20
Die Sprache der Liebe	21
Voller Einsatz ist gefragt	26
 2. Kapitel: Sichere Sinnlichkeit:	
So schützen Sie sich und Ihre Partnerin	29
Wissen ist Macht	29
Die wichtigsten Fakten über sexuell übertragbare Krankheiten	33
Das Übertragungsrisiko	34
Die Krankheiten	36
Die Wahl des richtigen Kondoms	51
Aufregende Techniken für Safer Sex	55
 3. Kapitel: So bringen Sie sie in Stimmung	57
Mehr als bloß das Vor-Spiel	57
Wie Sie ihr ganz romantisch den Hof machen	58
Verwöhnen Sie sie nach allen Regeln der Kunst	62
Relaxen ist das Wichtigste	64
So schaffen Sie eine erotische Atmosphäre	65
Fesseln Sie all ihre Sinne	70

4. Kapitel: Erwecken Sie ihre erogenen Zonen.	81
Eine aufregende Reise über ihren ganzen Körper	81
Küssen Sie sie	83
Streicheln Sie sie	88
Necken Sie sie	104
Checkliste für ein fantastisches Vorspiel	106
 5. Kapitel: Bereiten Sie ihr mit den Händen Vergnügen. ...	 109
Ihre »Aktionspunkte«	109
Es geht los	112
Ihre Genitalien – eine erotische Anatomiestunde.	114
Gleitmittel für grenzenlosen Spaß zu zweit	123
Die besten Positionen für die manuelle Stimulation.	126
 6. Kapitel: Heiße Zungenspiele:	
So versetzen Sie Ihre Partnerin in Ekstase	143
Oralsex für Liebhaber und alle, die es werden wollen. ...	143
Pflege und Hygiene	148
Das Anheben der Klitorisvorhaut.	151
Die besten Positionen für oralen Sex	152
Pannenhilfe	170
 7. Kapitel: Die Werkzeugkiste des Sex-Profis.	 173
Für Spielzeug ist Mann nie zu alt	173
Noch mehr Spielzeug	180
Stellen Sie sich Ihre persönliche Werkzeugkiste zusammen .	186
Bezugsquellen	187
 8. Kapitel: Die Eroberung von Fräulein O.	 189
Die Magie des Orgasmus	189
Die richtige Einstellung.	191
Das richtige Timing.	194
Die verschiedenen Arten des weiblichen Orgasmus.	198

Es liegt an den Chromosomen	204
Der männliche Orgasmus	205
Mehrfache oder gleichzeitige Orgasmen	210
 9. Kapitel: Nächte im Rausch der Sinne:	
Sex, der ihr den Verstand raubt	213
Tiefe Verbundenheit	213
Wahre Größe	216
6 mal Sex: Die besten Stellungen	217
Profitipps für fantastischen Geschlechtsverkehr	237
Gute Stellungen während der Schwangerschaft	238
Analsex oder kein Analsex?	239
 Noch ein Wort an den perfekten Liebhaber	
Lob für Lou Pagets tolle Techniken	245
Danksagung	251
Register	253