

# Inhalt

Einleitung .....	II
------------------	----

## TEIL EINS

<i>Energiefluss</i> .....	15
---------------------------	----

1. Wie Sie Ihre Geschlechtsorgane mit Hilfe des  
Atems in Erregung versetzen und entspannen ..... 20
2. Üben Sie neue Gewohnheiten ..... 24
3. Benutzen Sie die Zunge wie einen Schalter ..... 44
4. Wie Sie den Energiefluss mit den Augen lenken ... 48

## TEIL ZWEI

<i>Orgasmus</i> .....	53
-----------------------	----

5. Umgehen Sie die Ejakulation für größeren  
Lustgewinn ..... 68
6. Wege aus der Ejakulationssucht ..... 77
7. Schluss mit der Zappelei ..... 83
8. Gute Ejakulationen setzen Energie frei ..... 85
9. Wie Sie durch richtiges Ejakulieren  
Ihrem Leben mehr Fülle verleihen ..... 92
10. Ejakulieren Sie nur, wenn der Körper es braucht ... 98

11. Die drei Orgasmen der Frau . . . . .	104
12. Einfach genießen: klitorale Orgasmen . . . . .	107
13. Einfach lustvoll: vaginale Orgasmen . . . . .	111
14. Einfach göttlich: Muttermundorgasmen . . . . .	120
15. Entscheiden Sie selbst über Ihre Orgasmen . . . . .	131
16. Lassen Sie orgastische Vielfalt zu . . . . .	134

## TEIL DREI

<i>Variationen</i> . . . . .	141
17. Wie Sie die sexuellen Energiebahnen stimulieren . . .	149
18. Beißen, schlagen und kneifen Sie, um stockende Energie in Schwung zu bringen . . . . .	151
19. Leiten Sie den Energiefluss durch Lippen, Brustwarzen und Geschlechtsorgane . . . . .	154
20. Stimulieren Sie den Anus . . . . .	157
21. Kümmern Sie sich um die Füße . . . . .	161
22. Tiefe und flache Stöße . . . . .	165
23. Bringen Sie Muttermund und Penis in Kontakt . . . .	171
24. Wie Sie mit Vibrationen den Energiefluss erhöhen und harmonisieren . . . . .	174
25. Entspannen Sie Körper und Atmung . . . . .	176
26. Fünfundvierzig Minuten sind das Minimum . . . . .	181

## TEIL VIER

### *Übungen* ..... 187

27. Wie Sie mit dem Atem den Kreislauf sexueller  
Energie bilden ..... 192
28. Lenken Sie genitale Energie mit Hilfe des Atems  
nach oben ..... 196
29. Atmen Sie die Energie an der Vorderseite des  
Körpers nach unten ..... 199
30. Den Beckenboden versiegeln ..... 205
31. Konzentrieren Sie die Energie in den Weichteilen .. 211
- Zusammenfassung ..... 217
- Über den Autor ..... 222