

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

Variationen 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