

## Inhaltsverzeichnis

1	Männer und Sex . . . . .	1
2	Das Lernen sexueller Verhaltensweisen . . . . .	9
3	Er ist einen halben Meter lang, hart wie Stahl und macht die ganze Nacht nicht schlapp: Das Phantasiemodell vom Sex . . . . .	16
4	Fortsetzung des Phantasiemodells: Ablauf und Ziele sexueller Aktivitäten . . . . .	25
5	Was ist Ihre Ausgangsposition? . . . . .	48
6	Ihre Bedingungen für befriedigenden Sex und wie Sie sie schaffen können . . . . .	54
7	Die physischen Aspekte des Sex . . . . .	74
8	Berührungen . . . . .	90
9	Die Bedeutung von Entspannung . . . . .	103
10	Masturbation: Von Selbstbefleckung zu Lust und Selbsthilfe . . . . .	110
11	Jungfräulichkeit und sexuelle Abstinenz . . . . .	122
12	Zum Umgang mit einer Partnerin . . . . .	130
13	Einige Dinge, die Sie über Frauen wissen sollten . . . . .	156
14	Wenn man nicht lange genug durchhält . . . . .	176
15	Die Ausbildung von Ejakulationskontrolle . . . . .	183
16	Wie Sie mit einer Partnerin länger durchhalten können . . . . .	192
17	Erektionsstörungen, oder warum sich das verdammte Ding nicht so beträgt, wie es sich betragen soll . . . . .	201
18	Das Beheben von Erektionsstörungen I . . . . .	210
19	Das Beheben von Erektionsstörungen II . . . . .	216
20	Männliche Sexualität und der Altersprozeß . . . . .	227

21	Der Einfluß von Leiden und Erkrankungen auf die männliche Sexualität . . . . .	239
22	Die Verwendungszwecke von Sex und sexuellen Problemen . . . . .	247
23	Sexualität und Befreiung . . . . .	262
	Anmerkungen . . . . .	267