

Inhalt

Zu meiner Haltung bezüglich der Sprache und den Beschreibungen in diesem Buch	6
Vorspiel: Lust auf mehr Lust?	15

Teil I

Über Lust. Sechs grundlegende Wahrheiten über Erregung, Lust und Liebe, die du vielleicht noch nicht kanntest	19
---	----

1 Wahrheit Nummer 1: Lust hat kein Verfallsdatum	21
2 Wahrheit Nummer 2: Lust muss nicht von anderen abhängen	28
3 Wahrheit Nummer 3: Lust hat nichts mit Liebe zu tun	33
4 Wahrheit Nummer 4: Lust ist mehr als Erregung	37
5 Wahrheit Nummer 5: Erregbarkeit ist trainierbar – und bereitet den Boden für Lust	43
6 Wahrheit Nummer 6: Lust kann stark wie ein Baum werden	51

Teil II

Dein Comeback-Test	55
7 Verschiedene Arten der Erregung sind wie verschiedene Sprachen – und Sprachen lassen sich lernen	57

8	Welcher körperliche Erregungstyp bin ich? (Comeback-Test Teil I)	61
9	Meine Motivation für Sex mit anderen? (Comeback-Test Teil II)	76

Teil III

	Große Lust auf kleine Gewohnheiten	91
10	Wieso »normale« gute Vorsätze selten funktionieren	93
11	Warum kleine Veränderungen so genial sind, um große Veränderung zu erzielen	97
12	Wie dank Micro Habits aus bloßen Vorhaben stabile Gewohnheiten werden	103
13	Wie das Lust-Micro-Training (LMT) funktioniert (und warum du mit nur 10 Sekunden startest)	107
14	Auf los geht's los: So findest du deinen perfekten Auslöser fürs Lust-Micro-Training (LMT)	112
15	Der krönende Abschluss: Warum du jedes Lust-Micro-Training sofort zelebrieren solltest	116

Teil IV

	Spice up your sex life. Das ABC des täglichen Lust-Micro-Training (LMT)	121
16	Dein »Spickzettel« fürs Lust-Micro-Training: Der Übungsplan auf einen Blick	123
17	FAQ zum Lust-Micro-Training (LMT)	129
18	Die Übungen des Lust-Micro-Trainings: A. Sensibilisierung des Genitals Geschaffen, um zu erregen: Kleine Anatomie des weiblichen Genitals	137
19	Übung A 1: Die sinnliche Dusche	146

20 Übung A 2: Eincremen oder Einölen der Vulva	149
21 Übung A 3: Forschungsexpedition in die Vulva- und Vagina-Regionen	152
22 Die Übungen des Lust-Micro-Trainings:	
B. Bewegung	
Komm in den Flow: Warum Bewegung so wichtig für Spaß beim Sex ist	157
23 Übung B 1: Der unendlich gute Doppel-Looping	162
24 Übung B 2: Das Medaillon (Oberkörper-Schaukel)	165
25 Übung B 3: Die Katze	168
26 Übung B 4: Die rollige Katze	170
27 Die Übungen des Lust-Micro-Trainings:	
C. Der Beckenboden	
Das unterschätzte Multitalent – auch für deine Erregung und Lust	172
28 Übung C 1: Der Beckenbodenlift	179
29 Übung C 2: Die Beckenschaukel im Liegen (Grundform)	185
30 Übung C 3: Die Beckenschaukel im Sitzen	189
31 Übung C 4: Die Beckenschaukel in Reiterstellung	191
32 Übung C 5: Die Beckenschaukel im Stehen	193
33 Übung C 6: Die Becken-Oberkörper-Schaukel im Vierfüßlerstand	195
34 Übung C 7: Beckenschaukel mit »Joystick« im Liegen	197
35 Übung C 8: Beckenschaukel mit »Joystick« in Reiterstellung	201

Teil V

Die ganz normalen Böen des Lebens – wie der Baum deiner Sexualität jetzt fest verwurzelt bleibt und weiter Früchte der Lust trägt	203
36 Ich habe zu manchen Zeiten meines Zyklus keine oder viel weniger Lust	207
37 Ich habe den Kopf vor lauter Stress nicht frei für Sex	219
38 Seit ich hormonelle Verhütungsmittel nehme, habe ich keine Lust mehr	229
39 Seit ich die Pille abgesetzt habe, habe ich zwar viel mehr Lust – aber keine mehr auf meinen Partner	237
40 Seit ich mich den Wechseljahren nähere/in den Wechseljahren bin, schwankt meine Lust stark oder nimmt ab	243
41 Ich habe keine Lust, weil ich meinen Körper nicht mag und/oder mich für ihn schäme	252
Exkurs: Wenn Frauen viel Lust auf Sex haben – und sich dafür schämen	258
42 Ich habe keine Lust mehr, seit ich schwanger bin	260
43 Seit mein Baby geboren ist, habe ich weniger Lust auf Sex	264
44 Ich lebe in einer langjährigen Partnerschaft. Die Liebe ist noch da, aber auf Sex habe ich meistens keine Lust	270
Komplettierende Übungen zum Lust-Micro-Training (LMT) D	275
45 Übung D 1: Atem wie Wasser – Zwerchfellatmung (Bauchatmung)	276
46 Übung D 2: Auf der Spur deiner Intuition	280

47 Übung D 3: Bodylove	284
48 Übung D 4: Zwei-Zeit	287
49 Übung D 5: Body-2-Body	290
50 Übung D 6: Der 6-Sekunden-Kuss	293
51 Übung D 7: Das erste Date	294
Nachspiel: Nähre das, was dich nährt	296
Danksagung	297
Literaturverzeichnis	299
Endnoten	302