

11 Vorbemerkung

## **17 Der Weg zu Superdupersex**

18 Sei toll

19 Tanze Tango

21 Mach dein verdammtes Herz auf!

22 Geh ohne Erwartungen in die  
Begegnung

23 Heilig hilft

24 Die Körperwahrnehmung schärfen

29 Verführung rehabilitiert

32 Fantasien ausschachten

35 Vorspiel? Sex!

37 Das Hirn ist das größte Sexualorgan

39 Leb dich aus

## **43 ... und die Hindernisse auf dem Weg**

44 Sabotage auf höchster Ebene

47 Macht es nicht!

48 Macht es!

49 Zurück auf Los

50 30, Jungfrau, Single, sucht

52 Hol dir Hilfe, Mann!

54 Lass es dir machen, Frau!

56 Schauen, was da ist, und damit arbeiten

58 Schweigen ist Kacke, Reden ist Gold

60 Das Schwert Gottes

62 Die will nur spielen

65 Die Sache mit dem Geben und Nehmen

68 Schlüsselbeinorgasmen? Her damit!

## **71 Basics**

72 Was passiert im Körper, wenn wir's tun?

75 Ficken ist gesund

77 Sexkompass

80 Spiel die Veränderung

82 Use it or lose it

## **85 Solosex**

- 87 Solosex für Frauen
- 94 Por-NO oder doch -YES?
- 97 Solosex für Männer

## **107 Ihr freundlicher Leck- und Blasservice**

- 109 Eat me, Baby
- 111 Blowjobs
- 114 Deep Throat
- 116 Sixty-nine is a waste of time
- 117 Eating cake
- 119 Sag, was du brauchst, alles andere ist Quatsch

## **123 Handjobs**

- 124 Gegen Matratzenbrand
- 126 Pussymassage
- 131 Penismassage
- 137 Edging

## **141 Drei Superkräfte, damit Sex gut wird**

- 142 1. Entspannung
- 144 2. Bewegung
- 145 3. Atem und Stimme
- 147 Dann kommt er aber nicht ... Na und?
- 151 Sex ist ein Teamsport

## **155 Den Sex pimpen — mehr Wagnis, mehr Tiefe**

- 157 Mehr Wagnis: Toy-Fuhrpark, Sexpartys und Rollenspiele
- 160 Mehr Tiefe: Verbundenheitssex und Spürsex
- 161 Sexmagic
- 162 Kosmische Orgasmen
- 163 Slow Sex
- 165 Einstöpseln
- 168 Profikondome

## **171 Für ein gutes Miteinander**

- 172 Ladet den Nachbarn ein
- 175 Macht es entspannt
- 177 Lassen wir uns nicht gegeneinander ausspielen!
- 180 Consent
- 181 Gesunder Egoismus
- 182 Pro-Tipp für Singles
- 184 Lasst uns voneinander lernen
- 186 Ausreden, Ausreden ...
- 188 Das utopische Potenzial von Superdupersex

## **191 Was sonst noch bedenkenswert ist**

- 192 Keine Stellungen?
- 193 Brust raus, Bauch raus!
- 194 Orgastische Manschette
- 196 Beckenboden
- 197 Aufklärung
- 199 Sexy Selfies
- 200 Die Faultierstrategie
- 202 Push don't pull
- 203 Strategische Inkompetenz
- 205 Sex als Schule fürs Leben
- 208 Elektrik - Energiefluss beim Sex
- 210 Circlusion
- 212 Ein Lob der Penopause!
- 214 In die Suppe spucken
- 216 Rehleins Vision
- 217 Little spoon, big spoon

## **219 Bettikette**

- 220 So safe wie möglich
- 222 Keine Machtspielchen
- 223 Geh besser nicht davon aus, dass du verstanden wurdest
- 226 Tantra und Tantramassage

## **229 Lustige Spiele und schweißtreibende Übungen für Aaah und Oooh im Bett oder wo**

- 230 Ja, nein, vielleicht
- 231 Das Dreiminutenspiel
- 233 Mach den Schmetterling
- 235 Fuck like birds
- 237 Rumgeiern und abblitzen lassen
- 239 Fantasien erkunden
- 240 Hand-Challenge
- 242 Netflix schauen
- 244 Mapping
- 246 Orgasmic Meditation
- 249 Orgasmic Yoga
- 250 Ölaktion

## **253 Bettgeschichte mit tiefer Einsicht**

- 259 Nachbemerkung
- 262 Buchempfehlungen,  
verwendete Literatur
- 263 Lustvolle Links