
Inhalt

| | |
|---|----|
| 1. Kapitel: Der Super-Orgasmus | 9 |
| Das Büfett der Lust ist eröffnet. | 9 |
| 2. Kapitel: Die Wahrheit über den Orgasmus | 19 |
| Weit verbreitete Mythen über den Höhepunkt | 19 |
| Von der Sünde zur Lust. | 26 |
| Zwischen den Zeilen lesen | 27 |
| Sex ist, was Vergnügen macht. | 31 |
| 3. Kapitel: Die körperliche Seite des Orgasmus | 35 |
| <i>Die Reaktionen des Körpers</i> | 35 |
| Vertrautheit mit dem Körper | 35 |
| Die Phasen des Orgasmus | 36 |
| Der Sexualzyklus des Mannes. | 41 |
| Der Sexualzyklus der Frau | 49 |
| Der Orgasmus – das unbekannte Wesen | 59 |
| 4. Kapitel: Die mentale Seite des Orgasmus | 61 |
| <i>Den Kopf frei machen</i> | 61 |
| Dem Leistungsdruck begegnen | 61 |
| Die Rolle der Kommunikation | 62 |
| Liebe auf derselben Wellenlänge. | 67 |
| Ein romantischer Tanz | 73 |

| | |
|---|-----|
| 5. Kapitel: Der weibliche Orgasmus | 77 |
| <i>Die Suche nach dem Unerwarteten</i> | 77 |
| Das letzte Geheimnis. | 77 |
| Salz auf der Haut: erotische Abwechslung. | 82 |
| Der Klitoris-Orgasmus | 84 |
| Der vaginale oder Muttermund-Orgasmus | 97 |
| Der G-Punkt- oder AFE-Orgasmus | 105 |
| Der U-Punkt- oder Harnröhren-Orgasmus | 111 |
| Der Brust- oder Brustwarzen-Orgasmus | 114 |
| Der Mund-Orgasmus | 115 |
| Der anale Orgasmus | 116 |
| Der verschmelzende Orgasmus. | 119 |
| Der Zonen-Orgasmus. | 119 |
| Der Fantasie-Orgasmus | 120 |
| Solo-Sex. | 120 |
| 6. Kapitel: Der männliche Orgasmus | 125 |
| <i>Wie Sie Ihren »besten Freund« optimal einsetzen.</i> | 125 |
| Der Unterschied zwischen X und Y | 125 |
| Der Penis-Orgasmus | 126 |
| Der Prostata- oder anale Orgasmus | 146 |
| Der Fantasie-Orgasmus | 148 |
| Der Brustwarzen-Orgasmus | 149 |
| Solo-Sex. | 149 |
| 7. Kapitel: Die sexuelle Gesundheit | 153 |
| Geben Sie Acht auf Ihren Körper | 153 |
| Was heißt hier »Dysfunktion«? | 155 |
| Die Frauen: Von der Anorgasmie ins Nirwana | 160 |
| Die Männer: Wenn »er« nicht mitspielt. | 167 |
| Unser Hormoncocktail und seine sexuellen Zutaten | 176 |
| Sex und Medikamente | 181 |
| Sexuell übertragbare Krankheiten | 182 |

| | |
|---|----------------|
| 8. Kapitel: Die Steigerung der Lust | 185 |
| Neue Horizonte öffnen | 185 |
| Sinnliche Massagen | 186 |
| Aromatherapie | 189 |
| Aphrodisiaka | 192 |
| Gleitmittel | 194 |
| Heißes Spielzeug für Erwachsene | 196 |
| Operative Eingriffe | 205 |
| Krafttraining der erotischen Art | 207 |
| 9. Kapitel: Körper und Geist im Einklang | 209 |
| Von der sexuellen Energie zur spirituellen Liebe | 209 |
| Tantra – Wege zur mystischen Vereinigung | 212 |
| Lous praktischer Leitfaden für spirituellen Sex | 216 |
| Der tantrische Orgasmus | 237 |
| Noch ein Wort vor dem Höhepunkt | 240 |
| Anhang | 241 |
| Die häufigsten sexuell übertragbaren Krankheiten | 241 |
| Danksagung | 249 |
| Literaturverzeichnis | 251 |
| Register | 253 |