
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