

# Inhaltsverzeichnis

<b>Ein Witz vorab .....</b>	<b>6</b>
<b>1. Einleitung.....</b>	<b>7</b>
<b>2. Die sexuelle Revolution – Mann und Frau.....</b>	<b>11</b>
<b>3. Sexuelle Irrtümer.....</b>	<b>13</b>
<b>Irrtum I: Orgasmus = Ejakulation .....</b>	<b>13</b>
Die Entwicklung in der Pubertät .....	14
Orgasmus und Ejakulation .....	15
<b>Irrtum II:</b>	
<b>Nur Frauen können multiple Orgasmen haben.....</b>	<b>16</b>
Der gesellschaftliche Umgang mit dem Orgasmus .....	16
Orgasmus-Forschung .....	17
<b>Irrtum III:</b>	
<b>„Trockene“ Orgasmen sind weniger befriedigend....</b>	<b>18</b>
<b>Warum kaum einer das „Geheimnis“ kennt .....</b>	<b>19</b>
Geschichtliche Entwicklung .....	20
Der Einfluss christlicher Religion .....	21
Warum kaum jemand von allein auf multiple Orgasmen kommt.....	22
Sex & Kommerz .....	22
<b>4. Penis &amp; Co. – die Werkzeuge zum Erfolg .....</b>	<b>24</b>
<b>Der Penis, das unbekannte Wesen.....</b>	<b>25</b>
<b>Der „PC-Muskel“ .....</b>	<b>28</b>
Potenzmittel und Penisvergrößerung als Nebenwirkung	29
<b>Eogene Zonen .....</b>	<b>31</b>
Brustwarzen .....	32
After .....	33
Prostata .....	33
Damm .....	35
Hoden .....	35
<b>Fazit .....</b>	<b>36</b>
<b>5. Der Weg zur Meisterschaft .....</b>	<b>37</b>
<b>Das Training - Schritt für Schritt zum Erfolg .....</b>	<b>38</b>
Übungsvorbereitung .....	39
Soloübungen - Kata .....	40
Partnerübungen - Kumite .....	41
Safer Sex .....	42

1.	Weißer Gürtel . . . . .	44
	PC-Muskel finden . . . . .	44
	<i>Kata: Staudamm</i> . . . . .	44
	<i>Kata: Fang den Wurm</i> . . . . .	45
	Atmung . . . . .	45
	<i>Kata: Talwind</i> . . . . .	46
2.	Gelber Gürtel . . . . .	46
	PC-Muskel-Training . . . . .	48
	<i>PC-Stöße</i> . . . . .	49
	<i>PC-Tritte</i> . . . . .	49
	<i>Den Strom stoppen</i> . . . . .	50
	Tipps & Tricks . . . . .	51
	<i>Allgemeine Tipps</i> . . . . .	51
	<i>Spezialtricks für die Praxis</i> . . . . .	52
3.	Oranger Gürtel . . . . .	53
	Sinnliche Berührung . . . . .	53
	<i>Kumite: Windhauch</i> . . . . .	54
	<i>Kata: Entdeckungsreise</i> . . . . .	57
	Selbstbefriedigung . . . . .	60
4.	Grüner Gürtel . . . . .	62
	Erregt - erregter - Erektion . . . . .	62
	Erregungsskala . . . . .	63
	Gipfel, Täler und Ebenen . . . . .	64
	<i>Kata: Freeclimber</i> . . . . .	65
	<i>Kumite: Seilschaft</i> . . . . .	68
5.	Blauer Gürtel . . . . .	71
	PC-Muskel als Bremse . . . . .	71
	<i>Kata: Mountainbiker</i> . . . . .	72
	<i>Kumite: Tandem</i> . . . . .	73
6.	Violetter Gürtel . . . . .	76
	Die Kunst, den Weg zu ebnen . . . . .	76
	<i>Kata: Surfer</i> . . . . .	77
	<i>Kumite: Dauerwelle</i> . . . . .	81
7.	Brauner Gürtel . . . . .	85
	Atmung . . . . .	86
	Quetsch-Technik . . . . .	86
	Hoden-Zug . . . . .	88
	Punkt der Million Goldstücke . . . . .	89
	Kontraktion des PC-Muskels . . . . .	90
8.	Schwarzer Gürtel . . . . .	91
	Orgasmus und Ejakulation . . . . .	91
	<i>Kata: Implosion</i> . . . . .	92
	<i>Kumite: Fusion</i> . . . . .	95
	1 + 1 < 2 . . . . .	97

<b>6. Meistergrade - für Fortgeschrittene</b>	99
<b>Übung macht den Meister</b>	99
<i>Kumite: Tanz auf dem Vulkan</i>	100
<i>Kata: Gipfelstürmer</i>	102
<i>Kata: Feuerwerk</i>	103
<b>MO-Kampfstile</b>	104
<b>Auf Ejakulation verzichten?</b>	107
<b>Die Dan-Grade – Schattierungen von Schwarz</b>	108
2. Dan - Energie	108
Kleiner Energiekreislauf	109
<i>Hinterer Kanal</i>	110
<i>Vorderer Kanal</i>	110
Sexuelle Energie	110
3. Dan - Kontrolle sexueller Energie	110
<i>Kata: Gebirgsbach</i>	111
4. Dan - Ganzkörperorgasmen	115
<i>Kata: Stromschnellen</i>	115
<i>Kata: Wasserfall</i>	118
5. Dan - Befriedigung deiner Partnerin	119
Magic Touch	119
Magic Talk	120
Brüste	121
Genitalien	122
Klitoris	122
G-Punkt	123
Das Eindringen	125
Stoßtechniken	125
Stellungen	126
<i>Der Mann oben</i>	127
<i>Die Frau oben</i>	128
<i>Mann von hinten</i>	129
6. Dan - Sexualisierung des Geistes	130
<b>7. Sexuelle Probleme</b>	132
<b>Vorzeitiger Samenerguss</b>	132
<b>Impotenz</b>	132
<b>Spermienmenge</b>	134
<b>Prostatütata</b>	134
<b>Penisgröße</b>	135
Penisvergrößerung	136
<i>Hot Dog</i>	138
<i>Tauziehen</i>	138
<i>Penismelken</i>	139
<b>8. Nachwort</b>	141