

# 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 .....                             | <b>14</b> |
| Orgasmus und Ejakulation .....                                    | <b>15</b> |
| <b>Irrtum II:</b>   |           |
| <b>Nur Frauen können multiple Orgasmen haben</b> .....            | <b>16</b> |
| Der gesellschaftliche Umgang mit dem Orgasmus ....                | <b>16</b> |
| Orgasmus-Forschung .....  | <b>17</b> |
| <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 .....                                  | <b>20</b> |
| Der Einfluss christlicher Religion .....                          | <b>21</b> |
| Warum kaum jemand von allein auf<br>multiple Orgasmen kommt ..... | <b>22</b> |
| Sex & Kommerz .....   | <b>22</b> |
| <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               | <b>29</b> |
| <b>Erogene Zonen</b> .....  | <b>31</b> |
| Brustwarzen .....   | <b>32</b> |
| After .....   | <b>33</b> |
| Prostata .....  | <b>33</b> |
| Damm .....  | <b>35</b> |
| Hoden .....   | <b>35</b> |
| <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 .....  | <b>39</b> |
| <i>Soloübungen - Kata</i> .....                                   | <b>40</b> |
| <i>Partnerübungen - Kumite</i> .....                              | <b>41</b> |
| <i>Safer Sex</i> .....  | <b>42</b> |

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