

Die Wahrheit über Sex: Wir alle schlecht – aber wie?

Was guter Sex wirklich braucht	9
Wie gut kann Sex eigentlich sein?	11
Was können wir erwarten?	13
Den „normalen Sex“ gibt es nicht	15
Wer Sex „macht“, verpasst das Beste	16
Warum Sex-Tipps nicht weiterhelfen	18
Besser eine Sexualstörung als schlechten Sex	20
Wo bleibt der Spaß?	22
Beziehungssex – besser als sein Ruf	23
Erotik und Alltag: Die Quadratur des Kreises	25
Guter Beziehungssex – eine Frage der Entscheidung	31

Die Entscheidung: Genügen oder Vergnügen?

35

Fallstricke für die Lust	35
Natur oder Kultur	37
Reize wecken die Lust	38
Wenn Sex einfach sein muss	40
Wir können auch anders	42
Wollen statt Sollen	45
Was verboten ist, macht uns scharf?	46
Was mich scharfmacht, entscheide ich	47
Wie viel Erotik braucht guter Sex?	48
Die Lust an den Möglichkeiten	50

Ohne Sie geht gar nichts	53
Unterschiedliche Bedürfnisse	54
Mein Körper gehört – wem eigentlich?	55
Zum Glück gezwungen?	56
Fighting for Peace	59
Mein Körper, meine Sexualität	62
Sich ernst nehmen	63
Das Recht auf schlechten Sex	67
Die Reise zur Lust	68
Wer entscheidet was?	68
Die Schatzinsel	71

Der Weg: Spüren statt Funktionieren

74

Die Reise zu gutem Sex	74
Das erste Geheimnis: Einzigartig statt normal	75
Was ist beim Sex „normal“?	76
Vom Wert sexualwissenschaftlicher Umfragen	78
Inszenierte Realität: Pornos	80
Seit wann ist Anpassung sexy?	83
Das zweite Geheimnis: Feinschmecker statt Vielfraß	87
Brave Kinder essen den Teller leer	88
Essen, was mir schmeckt	90
Feinschmecker sind wählerisch	94
Heilfasten	96
Das dritte Geheimnis: Poesie statt Alphabet	98
Nur wer Nein sagen könnte, sagt wirklich Ja	100
Wer weiß schon beim ersten Schritt, wohin die Reise geht?	102

Das vierte Geheimnis: Wohlfühlen statt Leistungssport	105
Was sagen die Punktrichter?	106
Wie man gleich zwei Leuten den Spaß verdirbt	108
Zeig mir, dass ich gut bin	109
Mit dem Körper, nicht gegen ihn	110
Das fünfte Geheimnis: Forschen statt Gedankenlesen	115
Der wahre Experte für die Lust des Partners liegt neben Ihnen	116
Auf Empfang: Sie verpassen gerade das Beste	119
Vom Wissen und Wünschen	120
Was will ich?	123
Keine Ahnung ist eine gute Voraussetzung	124
Das sechste Geheimnis: Improvisieren statt Kopieren	129
Dann kannst du tun mit mir, was ich will	131
Sich einstimmen	133
Sich beherrschen – mal ganz anders	136
Das siebte Geheimnis: Genuss statt Dienstleistung	141
Die innere Buchhaltung	142
Offene Rechnungen	143
Die Lüge vom Verwöhnen	144
Geben oder Nehmen?	146
Keine Kompromisse!	149
Das Geheimnis guter Liebhaber und Liebhaberinnen	152

Die Chance: Die Lust zurückerobern

155

Wer bin ich?	156
Sex ist gelernt	156
Lüste und Gelüste	161
Ich weiß, ich sollte ihn lieben	165
Dazulernen geht immer	169
Kontakt findet an Grenzen statt	176
Scham ist nichts Schlechtes	177
Sich zeigen braucht Mut	180
Aufbruch ins Abenteuer	182

Die Einladung: Guter Sex ist Ihre Entscheidung

189

Nehmen Sie sich ernst	189
Wer will ich sein?	191
Fehlendes Begehren ist kein Schicksal	192
Sie bestimmen, wer über Sie bestimmt	194
Guter Sex ist meine Entscheidung	197
Sie sind dran	198

Lesetipps

199