

INHALT

Dieses Buch.....	7
Sex kann so schön sein!	7
Kann man Liebeslust lernen? Kann man Leidenschaft lernen?.....	7
Was will dieses Buch?.....	8
Für wen ist dieses Buch?.....	9
Was ist anders an diesem Buch?.....	9
Wer schreibt dieses Buch?.....	10
Was dieses Buch nicht hat.....	11
Meine eigene Geschichte	12
1 Sich das Begehrten erschließen –	
Wie wir Sex erleben	17
Menschliche Sexualität	18
Sex ist wichtig in der Beziehung.....	18
Eros ist lernbar	20
Schön genug.....	22
Der Schlüssel ist die Frau	25
Positives Bild der begehrnden Frau.....	26
Der Lustgarten Frau.....	28
Männliche Lustwandler.....	30
Selbstliebe	33
Den Körper kennenlernen.....	35
Genitale Erregung fühlt sich gut an	36
Sich selbst berühren und sich selbst sexuell begehrswert und erotisch erleben	37
Welche Berührungen uns guttun	39
2 Den Körper kennen –	
Wie Sex funktioniert	47
Körper und erotisches Empfinden	49
Erotik der Frau – Myrrhenberg und Weihrauchhügel.....	52
Vulva und Vagina entdecken.....	52
Sich selbst zurückgewinnen.....	57

Feuchtwerden der Frau.....	59
Erotik des Mannes – Stattlich wie mächtige Zedern.....	60
Penis und Penisregion stimulieren.....	60
Wenn er nicht (drauf) steht	64
Orgasmuskunde	65
Orgasmus der Frau.....	67
Orgasmus des Mannes.....	70
Loslassen lernen – Von Anspannung und Entspannung	73
Der Beckenboden.....	74
Beckenboden erspüren und trainieren.....	78
Muskeln unterscheiden lernen.....	81
Beckenschaukel.....	81
Atemschule	84
3 Lust lernen –	
Wie wir mit allen Sinnen unsere Leidenschaft entdecken.....	95
Sexuelles Begehrten wiederfinden.....	96
Wenn Sex Krampf wird.....	97
Hautnah.....	99
Schlechte Erfahrungen	101
Nicht länger kontaktlos	102
Wie man richtig gut berührt.....	104
Augen auf	105
Mundakrobatik und Handerotik	107
Gitarrenspieler sind gute Liebhaber.....	110
Sinnlich bewegter Genuss	112
Schaukeln	112
Intensität gewinnen	113
Sexluft schnuppern.....	114
Erotisches Feuerwerk der Fantasie	115
Bei mir selbst bleiben	116
Sexuelle Identität.....	117
Verführung	118
Strategien sind gefragt.....	119
Rarmachen.....	120
Lockruf	121
Das macht mich an	121
Sprechen Sie »Sexisch«?	123
Paar vor Kind.....	124

»Es« öfter tun.....	124
Seelensex.....	125
Wohl dem Paar	130
4 Im Glauben wurzeln –	
Wie die Bibel Ehe und Sex sieht.....	141
Ein Leben lang leidenschaftlich lieben	142
Sich gegenseitig erkennen im Sex	149
Dreamteam Mann und Männin.....	156
Die Bestimmung von Mann und Frau	159
Streit im Paradies.....	160
Nicht gleichartig, aber gleichwertig.....	161
Gleichwertig, aber nicht gleichartig: Achten und lieben.....	164
Sexuelle Selbstsicherheit – biblisch betrachtet.....	166
5 Liebe leben –	
Wie wir Beziehung und Partnerschaft entwickeln	183
Guter Sex beginnt vor der Ehe.....	184
Die Liebe zwischen Mann und Frau	187
Geben und Nehmen.....	191
Die Portion Katastrophe.....	192
Wenn die Sexualität verletzt ist	192
Männer- und Frauenpornos	194
Sucht und Drang.....	198
Wandervögeln.....	201
»Vernetzt«	205
Streiten und Lieben nach allen Regeln	206
Konstruktiv streiten	207
Kommunikation besteht aus Zuhören und Reden	207
Kommunikation bringt Gewinn	214
Sexuelle Reife	215
Nach Hause kommen und Halt finden	218
Stilleres Lieben	220
6 Das Gute weitergeben –	
Wie wir über Sex reden.....	231
Wir können es besser	232
Wissen macht stark.....	235
Worte dafür finden	237
Bilder dafür haben	238
Innere Bilder	239

Reale Bilder	241
Sexuelles Lustempfinden mit in die Ehe geben.....	242
Identität: Freiheit und Verantwortung	245
Partnerwahl und sexuelle Verantwortung.....	246
Wie sollen wir denn Sex und Ehe leben?.....	249
Wenn der Wandel auf die Gemeinde trifft.....	252
Die Botschaft der Gemeinde.....	253
Zum Vertiefen	258
Jean-Yves Desjardins und der <i>Sexocorporel</i>	258
Weiterführende Literatur	261
Sexuelle Aspekte.....	261
Geistliche Aspekte.....	262
Dankeschön!	264
Heimliche Helden.....	264
Nachweise	266
Anmerkungen (Endnotes)	267