

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>Wie Sie dieses Buch nutzen</b>	<b>9</b>
Kalender der Sinnlichkeit .....	11
Das erotische Tagebuch .....	12
Das erotische Gästebuch .....	13
<b>Schlaft ihr schon miteinander oder habt ihr noch Sex?</b>	<b>14</b>
Anspruch und Wirklichkeit .....	15
Die Welt hat sich verändert .....	16
„Entmannte“ Männer, „entweiblichte“ Frauen .....	18
Wie unser Liebesideal die Lust verhindert .....	20
<b>Elf Verhütungsmittel gegen schlechten Sex</b>	<b>23</b>
Wie konnte es so weit kommen? .....	24
Die erotische Zeit bewusst gestalten .....	27
Weg vom Sex als Zweck .....	28
Die erotische Einladung kultivieren .....	30
Übertreffen Sie die Erwartungen! .....	32
Ganz oder gar nicht: Geht nicht! .....	35
Den Partner willkommen heißen .....	36
Rollen bewusst gestalten .....	39
Hinterfragen Sie Selbstbilder .....	40
Mehr Lust-Sex .....	44
Harmonie? Langweilig! .....	45
Spielfreude entwickeln .....	48
Vergessen Sie Ihr Ziel .....	50
Den kreativen Unterschied entdecken .....	51
Erotische Einzigartigkeit als Qualität schätzen .....	52

<b>Entdecken statt bewerten</b>	54
Seien Sie neu-gierig!	55
<b>Geheimnisse entdecken</b>	57
Blind Dinner statt Junkfood-Sex	60
<b>Scham neu denken</b>	62
Sex als „unverschämtes“ Genuss-Erlebnis	63
<b>Klasse statt Masse</b>	64
Sex in die Beziehungskultur integrieren	66
<b>Das erotisch-sexuelle Ich</b>	71
Alles verändert sich – auch Sie	72
Wie denken Sie eigentlich über Erotik und Sex?	72
Wie sieht Ihr Erfahrungsschatz aus?	74
Erotische Zwischenbilanz ziehen	76
Wie sag ich's meinem Partner?	78
Ein Profil entwickeln	82
<b>Der erotische Feinkostladen</b>	86
Qualität oder Quantität – Sie entscheiden!	87
Die sieben Schlüssel zum Ihrem erotischen Feinkostladen	88
Der Lust mehr Aufmerksamkeit schenken	89
Sinnlichkeit im Alltag pflegen	94
Sich zu Sinnlichkeit und Erotik einladen	98
Raum und Zeit für die eigene Sinnlichkeit schaffen	102
Übergänge ins sinnlich-erotische Ich entwickeln	106
Sich in seiner sexuellen Selbstliebe erleben	110
Sich begehrende „Woll-Lust“ erlauben	114

## Ihr neues erotisches Drehbuch

118

Schreiben Sie Ihr eigenes Script! .....	119
Guter Sex braucht eine gute Idee .....	120
Guter Sex braucht eine prickelnde Handlung .....	122
Guter Sex braucht Spannung .....	124
Guter Sex braucht reizvolle Rollen .....	127
Guter Sex braucht passende Räume .....	130
Guter Sex braucht seine eigene Sprache .....	133

## Die erotische Beziehung neu gründen

138

Aktiv neue Aufmerksamkeit schaffen .....	139
Lustvoll zu sich selbst sein .....	140
Den Partner in die eigene Welt einladen .....	146
Sich die Lust beim Partner holen .....	149
Sich auch mal benutzen lassen .....	151
Sich dem Partner schenken .....	153
Sich beschenken lassen .....	156
Damit der Sex nicht wieder alltäglich wird .....	159

## Den Partner neu entdecken: ein Fragebogen

161

Wie Sie mit dem Fragebogen arbeiten .....	162
---	-----

## Bücher und DVDs

169

Ratgeber .....	169
Erotische Literatur .....	170
DVD-Tipps .....	170

## Danksagung

171