

Vorwort	6
Wie Sie dieses Buch nutzen	9
Kalender der Sinnlichkeit	11
Das erotische Tagebuch	12
Das erotische Gästebuch	13
Schlaft ihr schon miteinander oder habt ihr noch Sex?	14
Anspruch und Wirklichkeit	15
Die Welt hat sich verändert	16
„Entmannte“ Männer, „entweiblichte“ Frauen	18
Wie unser Liebesideal die Lust verhindert	20
Elf Verhütungsmittel gegen schlechten Sex	23
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

Entdecken statt bewerten	54
Seien Sie neu-gierig!	55
Geheimnisse entdecken	57
Blind Dinner statt Junkfood-Sex	60
Scham neu denken	62
Sex als „unverschämtes“ Genuss-Erlebnis	63
Klasse statt Masse	64
Sex in die Beziehungskultur integrieren	66

● **Das erotisch-sexuelle Ich** **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

● **Der erotische Feinkostladen** **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 <i>Wie Sie das Drehbuch für Ihren Film schreiben</i>	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 <i>Wie Sie Ihre Beziehung mit Ihrem Partner neu aufbauen</i>	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 <i>Wie Sie Ihren Partner besser kennenlernen</i>	161
Wie Sie mit dem Fragebogen arbeiten	162
Bücher und DVDs <i>Wie Sie sich über Erotik informieren und sich inspirieren lassen</i>	169
Ratgeber	169
Erotische Literatur	170
DVD-Tipps	170
Danksagung <i>Wie Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner für Ihre Beziehung danken</i>	171