

# INHALT

Warnung .....	9
Danksagung .....	11
Einführung .....	13
Der Beweis steckt in Ihrer Hose .....	21
Hirnströme und Reflexe .....	23
Beweisen Sie es .....	25
Der kleine Tod .....	27
Erkenne dich selbst .....	35
Ihr Körper .....	36
Ihre Energie.....	43
Ihre Erregung .....	51
Ihre Ejakulation .....	55
Ihr Orgasmus .....	58
Wie man ein multiorgastischer Mann wird .....	69
Atmungsgrundlagen .....	70
Erhöhen Sie Ihre Konzentration .....	76
Stärken Sie Ihre Sexmuskeln .....	76
Selbstbefriedigung und Selbstkultivierung .....	83
Lernen Sie, den Samenerguss zu beherrschen .....	95
Lernen Sie, Ihre sexuelle Energie zu kontrollieren .....	103

Der »kalte Zug« .....	105
Der »große Zug« .....	117
Der Fingerverschluss .....	130
Wann man aufhören sollte .....	139
Wann man kommen sollte .....	140
<b>Entdecken Sie Ihre Partnerin .....</b>	<b>149</b>
Der weibliche Körper .....	153
Der weibliche Orgasmus .....	166
Die weibliche Erregung .....	173
<b>Wie Sie ein multiorgastisches Paar werden ....</b>	<b>177</b>
Die Befriedigung Ihrer Partnerin .....	178
Stoßtechniken .....	186
Die hohe Kunst des »Schraubens« .....	193
Der »große Zug« für zwei .....	196
Stellungen .....	201
Sexualisierung des Geistes .....	209
Wann man das Liebesspiel beenden sollte .....	221
Bevor Sie loslegen: Einige Worte über Safersex .....	223
<b>Befriedigung garantiert .....</b>	<b>231</b>
Für Frauen .....	232
Multiple Orgasmen für Männer? .....	232
Wozu das alles? .....	234
Helfen Sie Ihrem Partner, multiorgastisch zu werden ..	239
Helfen Sie sich selbst, multiorgastisch zu werden .....	251
Nur keine Scheu .....	271

<b>Yang und Yang .....</b>	279
Für homosexuelle Männer .....	280
Can't stop till I get enough .....	280
Kultivieren Sie Ihre sexuelle Energie .....	282
Seien Sie vielseitig .....	284
Monogamie und wechselnde Partner .....	287
Safersex .....	287
Heilung durch Sex .....	288
<b>Bevor Sie den Klempner rufen .....</b>	293
Es ist erst vorüber, wenn's vorbei ist: Das Ende des vorzeitigen Samenergusses .....	295
Schlangenbeschwörung: Die Überwindung der Impotenz	299
Darf's etwas mehr sein? Penisvergrößerung .....	309
Wie viel Sperma braucht der Mann? .....	317
Meine was? Vermeidung und Behebung von Prostataproblemen .....	319
Sex ist keine Pizza: Die Heilung sexueller Traumata ...	322
<b>Ein Leben lang lieben .....</b>	327
Sex und Altern .....	328
Die Liebe lebendig erhalten .....	335
Die Jahreszeiten unseres Liebeslebens .....	338
Nein zur freien Liebe .....	345
Das Wissen weitergeben .....	348
Sex als spirituelle Praxis .....	354
Anmerkungen .....	357
Ausgewählte Literatur .....	367