

Auf einen Blick

Über die Autoren	9
Einleitung	27
Teil I: Die Grundlagen	35
Kapitel 1: Sie wollen also mehr über Sex wissen.....	37
Kapitel 2: Das männliche Organ.....	49
Kapitel 3: Die weiblichen Geschlechtsorgane entmystifizieren	65
Kapitel 4: Umwerben, Ehe und Verbindlichkeit: Es bis zum »Ja« schaffen	83
Kapitel 5: Die Kontrolle behalten: Verhütung und Sex.....	97
Kapitel 6: Herausforderungen, die Teenager meistern müssen	127
Teil II: Es tun	141
Kapitel 7: Vorspiel: Sich auf Touren bringen	143
Kapitel 8: Geschlechtsverkehr: Das erste Mal	159
Kapitel 9: Stellungswechsel: Variationen eines Themas	171
Kapitel 10: Bis zum großen »O«	189
Kapitel 11: Nachspiel: Den Moment genießen.....	201
Kapitel 12: Ihr Sexleben aufpeppen.....	207
Teil III: Jeder nach seiner Fasson.....	219
Kapitel 13: Oralsex	221
Kapitel 14: Solonummern und Fantasien.....	231
Kapitel 15: Cybersex.....	245
Kapitel 16: Gleichgeschlechtliche Beziehungen.....	261
Kapitel 17: Sex in den goldenen Jahren.....	273
Kapitel 18: Sexuelle Entfaltung bei Behinderung oder schwerer Erkrankung	279
Teil IV: Ein gesundes Sexualleben haben	291
Kapitel 19: Sexuell übertragbare Krankheiten.....	293
Kapitel 20: Erektionsstörungen und andere männliche Sexualprobleme	313
Kapitel 21: Geringe Libido und andere weibliche Sexualprobleme	333
Teil V: Der Top-Ten-Teil	347
Kapitel 22: Zehn Dinge, von denen Frauen wünschen, dass Männer sie wüssten	349
Kapitel 23: Zehn Dinge, von denen Männer wünschen, dass Frauen sie wüssten	355
Kapitel 24: Zehn Tipps für fabelhafte Liebhaber und Liebhaberinnen	361

14 Auf einen Blick

Teil : Anhang	367
Kapitel A: Ein Blick in meine Praxis	369
Kapitel B: Adressen und Websites, die weiterhelfen	375
Stichwortverzeichnis	379

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	9
Über den Bearbeiter	10
Widmung der Autorin	11
Danksagung der Autorin	11
Einleitung	27
Über dieses Buch	28
Konventionen in diesem Buch	29
Was Sie nicht lesen müssen	29
Törichte Annahmen über den Leser	30
Wie dieses Buch aufgebaut ist	30
Teil I: Die Grundlagen.....	30
Teil II: Es tun.....	30
Teil III: Jeder nach seiner Fasson	31
Teil IV: Ein gesundes Sexualleben haben	31
Teil V: Der Top-Ten-Teil	31
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	32
Wie es weitergeht	33
TEIL I DIE GRUNDLAGEN	35
Kapitel 1 Sie wollen also mehr über Sex wissen.....	37
Was also ist Sex?.....	38
Warum tun wir es?	38
Ein Baby machen – ein natürlicher Vorgang	38
Ein lustvolles Erlebnis genießen.....	43
Den sexuellen Reaktionszyklus kennen	43
Sich mit einem Partner zusammentun.....	45
Aus Liebe und auf lange Sicht.....	45
Aus Lust und Freude.....	46
Soloflüge.....	46
So sicher wie möglich.....	46
Mit der Zeit nötige Anpassungen.....	47
Sind Sie bereit?	47

16 Inhaltsverzeichnis

Kapitel 2		
Das männliche Organ		49
Der Penis: Innen und außen	49	
Die drei Schwellkörper	50	
Ganz vornweg: Die Eichel	51	
Größe und sexuelle Leistungsfähigkeit	53	
Die Richtung der Erektion	55	
Sich mit den Hoden vertraut machen	56	
Der Rutsch nach unten	56	
Die Produktion der Hormone	57	
Die Spermaproduktion	57	
Warum Jungs beim Sport einen Tiefschutz tragen	60	
Hodenkrebs	60	
Die Prostata	62	
Die Prostata untersuchen lassen	62	
Prostatabeschwerden behandeln	63	
Die Prostata als erogene Zone	63	
Kapitel 3		
Die weiblichen Geschlechtsorgane entmystifizieren		65
Die Führung beginnt	66	
Übersetzung der lateinischen Begriffe	66	
Die Vulva	67	
Das Hymen: Symbol der Jungfräulichkeit	70	
Die Vagina: Die Hauptverkehrsstraße	71	
Der Gebärmutterhals	73	
Die Gebärmutter: Sehr dehnbar	73	
Menstruation und Menopause	75	
Menstruation – Ihr monatlicher Besucher	75	
Menopause – die große Veränderung	77	
Der Busen	79	
Stillen	80	
Sexuelle Freuden	80	
Brustkrebsvorsorge	80	
Seien Sie stolz auf Ihre Brüste	82	
Kapitel 4		
Umwerben, Ehe und Verbindlichkeit: Es bis zum »Ja« schaffen		83
Mit dem Umwerben beginnen	84	
Den richtigen Partner finden: Schwierig, aber nicht unmöglich	84	
An sich selbst glauben	87	
Sich bemühen und kümmern	88	
Zur Verbindlichkeit übergehen	89	
Entscheiden, ob jemand »sexwürdig« ist	89	
Freunde, die gemeinsame Vorteile nutzen	89	

Den Deal besiegen: Die Ehe zum Erfolg werden lassen	90
Wissen, dass Liebe allein nicht ausreicht	90
Kinder großziehen und Verbindlichkeit	90
Die Ehe an die erste Stelle setzen	91
Die Ehe stärker machen.....	92
Kapitel 5 Die Kontrolle behalten: Verhütung und Sex	97
Warum Verhütungsmittel verwenden?.....	97
Sexuell übertragbare Krankheiten abwehren	98
Das natürliche Ergebnis verhindern	98
Die zur Verfügung stehenden Verhütungsoptionen kennen	100
Sterilisation	101
Die Pille und andere hormonelle Methoden	105
Verschiedene Barrieremethoden.....	110
Natürliche Familienplanung	117
Mit gängigen Verhütungsmärchen aufräumen.....	119
Scheidenspülungen schützen nicht vor einer Schwangerschaft	119
Einmal reicht aus.....	120
Auch ohne Orgasmus kann man schwanger werden	120
Sex im Stehen hält die Spermien nicht auf.....	120
Eine Schwangerschaft ist auch während der Periode möglich.....	120
Unterbrechen ist kein Schutz	121
Falls Ihre Verhütungsmethode fehlschlägt.....	121
Das Baby behalten	121
Das Kind zur Adoption freigeben.....	122
Die Schwangerschaft frühzeitig beenden.....	123
Ihre Entscheidung treffen	124
Kapitel 6 Herausforderungen, die Teenager meistern müssen	127
Teenager im 21. Jahrhundert	127
Sich zum Erwachsenen hin entwickeln.....	129
Die körperlichen Veränderungen.....	130
Die psychischen Veränderungen	130
Mit den gängigsten Problemen fertigwerden	130
Freundschaften.....	131
Erste Verabredungen.....	132
Sex.....	133
Selbstbefriedigung (Masturbation)	137
Sexuelle Orientierung	137
Gruppendruck.....	137
Internetpornografie	138
Die Privatsphäre schützen	138
Lies weiter	139

TEIL II	
ES TUN	141
Kapitel 7	
Vorspiel: Sich auf Touren bringen	143
Vorspiel – ein Leben lang	143
Das Emotionale mit dem Körperlichen verbinden	144
Die Bühne vorbereiten	145
Blumen schenken	145
Vorfreude – schon tagsüber daran denken	145
Dressed for success	146
Dinner for two	146
Let's get physical	146
Die Erweckung der männlichen und weiblichen Erotik	147
Ein Kaleidoskop an Küssten schenken	147
Massage	149
In der warmen Badewanne	150
Die erogenen Zonen erforschen: Body Mapping	150
Folgen Sie der Karte	152
Einen Gang höher schalten: Sich mit den Genitalien befassen	153
Ein Blick unter die Haube: Vorspiel für sie	153
Ein Blick auf den Ölmessstab: Vorspiel für ihn	155
Zum Hauptereignis übergehen	157
Für Abwechslung sorgen	157
Kapitel 8	
Geschlechtsverkehr: Das erste Mal	159
Wozu die Eile?	159
Das erste Mal zu etwas Besonderem machen	161
Eine kluge Partnerwahl treffen	162
Die Gefahren von Alkohol und Drogen meiden	162
Grünes Licht geben	163
Sich schützen	163
Ihren Wunsch mitteilen	164
Das erste Mal: Für Frauen	165
Das Einreißen des Hymens	165
Wenn Sie zu eng sind	165
Was man erwarten kann	166
Das erste Mal: Für Männer	167
Die Erektion kontrollieren	167
Vorzeitige Ejakulation	167
Probleme angehen	168
Es gibt immer wieder ein erstes Mal	168

Kapitel 9

Stellungswechsel: Variationen eines Themas 171

Die gute alte Missionarsstellung	172
Sich dabei anschauen können	172
Die Nachteile erkennen	173
Variationen.....	174
Die Frau oben	174
Maximalen Lustgewinn haben.....	175
Etwas Kondition ist erforderlich.....	175
Eine Variation, bei der sich der Kopf dreht.....	176
Von hinten: Hündchenstellung oder a tergo	176
Eine neue Perspektive gewinnen.....	177
Vielleicht brauchen Sie Knieschützer.....	177
Mit Alternativen experimentieren	177
Scherenstellung.....	180
Lap Dance	181
Wie bei den Südseeinsulanern.....	182
Im Stehen (zugewandt)	182
Oralsex	183
Analsex: Mit Vorsicht zu genießen.....	184
Safer Sex: Zusammen jeder für sich	184
Sex während und nach der Schwangerschaft	185
Nur noch bestimmte Stellungen verwenden.....	185
Auf körperliche Veränderungen vorbereitet sein	187
Sex nach der Geburt.....	188

Kapitel 10

Bis zum großen »O« 189

Was ist ein Orgasmus überhaupt?.....	189
Unterschiede zwischen Männern und Frauen beim Orgasmuserleben	190
Männliche Orgasmen: Der Penis ist der Star.....	190
Weibliche Orgasmen: Mehrere Wege führen zum Ziel	191
Kegel-Übungen haben nichts mit Bowling zu tun	192
Zum Orgasmus kommen: Die verschiedenen Wege	193
Den G-Punkt finden: Gibt es ihn oder gibt es ihn nicht?	193
Während des Geschlechtsverkehrs zum Höhepunkt kommen	195
Der gemeinsame Orgasmus.....	195
Multiple Orgasmen.....	196
Keine Anstrengung – lassen Sie es kommen	197
Slow Sex: Orgasmisch sein statt Orgasmus haben.....	197
Ein O-Gesicht machen: Auf orgasmische Erfahrungen reagieren	198
Der beste Grund für einen Orgasmus.....	198

20 Inhaltsverzeichnis

Kapitel 11

Nachspiel: Den Moment genießen 201

Die Bedeutung des Nachspiels kennen	202
Den Moment genießen	203
Rat für Männer: Bleiben Sie wach	203
Rat für Frauen: Sagen Sie ihm, was Sie brauchen.....	204
Die Technik ist ganz einfach	204

Kapitel 12

Ihr Sexleben aufpeppen 207

Durch Abwechslung mehr Schwung in Ihr Sexleben bringen.....	208
Sich extra viel Mühe geben.....	208
Mit Kreativität auf Reisen gehen	209
Ihre Spielzeugkiste erweitern	210
Einen Sexshop besuchen.....	210
Sexy Sachen per Katalog oder übers Internet bestellen	210
Pornos anschauen	211
Magische Momente für Ihr Sexleben	212
Dates vereinbaren und einen erotischen Raum einrichten	213
Einander magische Momente bereiten.....	214
Erotische Spiele	214
Slow Sex, Tantra, Himmlisch Lieben, Orgasmische Meditation und Co.....	214
Ein Paar- oder Tantraseminar besuchen	215
Führung und Hingabe	216
Einen Paareclub besuchen	217

TEIL III

JEDER NACH SEINER FASSON 219

Kapitel 13

Oralsex 221

Die Hemmschwellen überwinden	222
Was ihm den Atem rauben wird	223
Was ihr durch und durch geht	224
Mit einigen delikaten Details umgehen	226
Da unten sauber machen	226
Herunterschlucken oder nicht	227
Aber ich habe meine Periode	228
Kiefersperre, Lippenschwäche und trockene Zunge vermeiden	228
Die Stellung einnehmen	228
Die Sicherheitsfrage	229

Kapitel 14	
Solonummern und Fantasien	231
Mythos Masturbation	231
Ein Zuviel vermeiden	233
Masturbation: Gut für alle Altersstufen	233
Masturbation in der Kindheit	233
Masturbation bei Teenagern	234
Masturbation im Erwachsenenalter	235
Wie man masturbiert	237
Männliche Techniken	237
Weibliche Techniken	238
Fantasie	241
Die Fantasien anderer Leute	242
Alles und jeder geht	242
Die Fantasien mitteilen	242
Eine Fantasie ist eine Fantasie und bleibt eine	243
Kapitel 15	
Cybersex	245
Augen auf: Eine Ermahnung zur Vorsicht	245
Cybersex: Sex und der Computer	246
Computer als Sexspielzeug	246
Online-Chatten	249
Telefonsex	252
Vorwahlnummern	253
I just called to say	254
Handys: Sexgespräche zu jeder Zeit	254
Sex im Radio	255
Sex und Fernsehen	255
Videos ausleihen – Privatvergnügen allein oder zu zweit	255
Hauptdarsteller im eigenen Sexfilm	256
Pornografie in gedruckter Form	256
Sex mit mehreren Partnern	257
Der Reiz des Ehebruchs	257
Partnertausch und Gruppensex	258
Offene Beziehung und Polyamorie	260
Kapitel 16	
Gleichgeschlechtliche Beziehungen	261
Sexuelle Orientierung	261
Was ist für die sexuelle Orientierung entscheidend?	261
Lassen wir Religion und Politik mal aus dem Schlafzimmer raus	262
Verantwortlich handeln, ob homosexuell oder heterosexuell	263
Was ist mit Bisexualität?	264
Die eigene Orientierung: was tört Sie an?	264

22 Inhaltsverzeichnis

Die eigene sexuelle Orientierung offenbaren	265
Leben im Verborgenen	265
Coming-out	266
Outing durch andere	268
Unterstützung finden	269
Sexpraktiken zwischen homosexuellen Männern	269
Sexueller Ausdruck zwischen lesbischen Frauen	270
Ehe unter gleichgeschlechtlichen Partnern	271

Kapitel 17 Sex in den goldenen Jahren 273

Veränderungen bei der Frau: Mit der Menopause klarkommen	273
Ein Nachteil der Menopause: Die trockene Vagina	274
Die Vorteile der Menopause: Keine Periode, keine Schwangerschaft	275
Veränderungen beim Mann: Nicht alles bleibt gleich	275
Der Geist ist willig, aber der Penis schwach: Weniger spontane Erektionen ..	275
Impotenz: Nicht ignorieren, sondern etwas dagegen tun	277
Ein Vorteil des Alters: Keine vorzeitige Ejakulation mehr	277
Die Vorteile des Alters	278

Kapitel 18 Sexuelle Entfaltung bei Behinderung oder schwerer Erkrankung 279

Wir sind alle sexuelle Lebewesen	280
Sex bei körperlicher Behinderung	280
Einen Partner finden	281
Partner eines körperlich behinderten Menschen sein	282
Die Beziehung lebendig halten	282
Sex nach einem Herzinfarkt	284
Die Angst überwinden	284
Es ist nicht alles nur in Ihrem Kopf	285
Was können Sie tun?	285
Sex bei Diabetes	286
Sex und Menschen mit geistiger Behinderung oder Erkrankung	288
Sex und Menschen, die in einer Langzeitpflegeeinrichtung leben	289
Kompromisslos auch bei Kompromissen	290

TEIL IV EIN GESUNDES SEXUALLEBEN HABEN 291

Kapitel 19 Sexuell übertragbare Krankheiten 293

Sexuell übertragbare Krankheiten: Narben, die keiner von einer Nacht davontragen möchte	294
Candidiasis	295
Chlamydiens	296

Genitalwarzen und HPV (Humanes Papillomvirus)	296
Hepatitis B	298
Herpes	298
HIV und Aids	300
Molluscum contagiosum (Dellwarzen)	303
Entzündliche Beckenerkrankungen (Pelvic inflammatory disease, PID)	303
Schamläuse (Filzläuse)	303
Trichomoniasis	304
Scheidenentzündungen	305
Die Sache ernst nehmen	305
Kondome schützen gut, aber nicht perfekt	305
Eine Beziehung haben, bevor Sie Sex haben	306
Miteinander reden	306
Die Risiken so klein wie möglich halten	310

Kapitel 20 Erektionsstörungen und andere männliche Sexualprobleme .. 313

Vorzeitige Ejakulation	314
Das Dilemma definieren	314
Ändert Beschneidung etwas an dem Problem?	315
Der Altersfaktor	315
Hausmittelchen	315
Die beste Behandlung: Das warnende Gefühl erkennen	317
Ist es wirklich so einfach?	319
Hilfe aufsuchen	320
Erektile Dysfunktion oder Impotenz	320
Der Vorläufer: Verlust der spontanen Erektion	321
Impotenz bei älteren Männern	322
Kurzfristige Impotenz	324
Erektionen als einen Schlüssel für die Gesundheit betrachten	326
Mutter Natur einen Anstoß geben	326
Verzögerte Ejakulation	330
Priapismus: Dauererektion	330
Verbogener Penis	330
Mangelndes Verlangen	331

Kapitel 21 Geringe Libido und andere weibliche Sexualprobleme .. 333

Der vertrackte Orgasmus	333
Sich mit der Idee von Orgasmen anfreunden	333
Handling des eigenen Orgasmus	335
Ich brauche mehr: Einen Vibrator verwenden	336
Auch bei einem Abbeben der Erregung weitermachen	336
Anzeige wegen vermisster Orgasmen erstatten	337
Lehrstunden für Ihren Partner abhalten	337

24 Inhaltsverzeichnis

Es vortäuschen	339
Kontrolle und Hingabe.....	341
Autsch! Es ist zu eng	342
Wenn putzen besser ist als Sex zu haben.....	342
Den Frust des Partners verstehen und akzeptieren.....	343
Das Problem erkennen und lösen.....	343
Jeder Körper ist attraktiv	345
Sich von Schönheitsidealen frei machen	345
Schön in jedem Alter	345
Sex nach einer Brustkrebsoperation.....	346

TEIL V DER TOP-TEN-TEIL..... 347

Kapitel 22 Zehn Dinge, von denen Frauen wünschen, dass Männer sie wüssten

Frauen stehen auf Kavaliere.....	349
Die äußere Erscheinung ist wichtig	350
You can't hurry love	350
Eine Klitoris ist kein kleiner Penis.....	351
Frauen wollen sich im Nachglanz sonnen	351
Abnormer Sex ist nicht sexy	352
Wandernde Augen bedeuten weniger Sex.....	352
Ruck, zuck rein, raus bringt es überhaupt nicht	353
Windeln wechseln ist sexy.....	353
Nur weil Sie nicht können, heißt das nicht, dass Sie es nicht machen können	354

Kapitel 23 Zehn Dinge, von denen Männer wünschen, dass Frauen sie wüssten

Keine missverständlichen Signale geben	355
Fehlender Sex kann wehtun	356
Manchmal muss man keinen Strom sparen	356
Teamwork ist wichtig	357
Das Playboy-Playmate ist keine Bedrohung	357
Der Tag, an dem ich nicht mehr schaue, ist der Tag, an dem ich tot bin	358
Wenn du mich wirklich lieben würdest, würdest du	358
Die Liebe geht nicht durch den Magen.....	359
Für Männer ist Sex etwas anderes als Liebe	359
Je älter ein Mann wird, desto mehr Hilfe braucht er	360

Kapitel 24

Zehn Tipps für fabelhafte Liebhaber und Liebhaberinnen 361

Kein Sex bei der ersten Verabredung	361
Sich so früh wie möglich in die richtige Stimmung versetzen.....	362
Herausfinden, was der Partner braucht	362
Sich und den Partner schützen	363
Nicht in Routine verfallen	363
Probleme anpacken	364
Den Tastsinn einsetzen	364
Küssen lernen	365
Den Partner befriedigen, auch wenn man keine Lust auf Sex hat.....	365
Sich an die altersbedingten Veränderungen anpassen	366

TEIL

ANHANG 367

Kapitel A

Ein Blick in meine Praxis 369

Bei der Prüfung des sexuellen Zustands alles offenlegen.....	369
Die Wahrheit sagen und nichts als die Wahrheit	369
Einer nach dem anderen, bitte	370
Brauchen Sie einen Partner?.....	370
Ich bin keine Ärztin: Körperliche Probleme ausschließen	371
Akzeptieren, dass Sex etwas Natürliches ist	371
Zu psychosexueller Therapie übergehen	371
Sexualtherapeuten erteilen die schönsten Hausaufgaben.....	372
Aufgabe 1: Die Start-Stop-Methode.....	372
Aufgabe 2: Übungen zur Konzentration auf die Empfindungen.....	373
Einen Sexualtherapeuten finden	373
Den richtigen Sexualtherapeuten für sich auswählen	374

Kapitel B

Adressen und Websites, die weiterhelfen 375

Beratungs- und Anlaufstellen.....	375
Therapie und Therapeuten.....	376
Kondome, Dessous, Vibratoren	376
Erotikportale	377
Kontaktbörsen und Onlinepartnervermittlungen.....	377
Östliche Sexuallehren: Tantra und Taoismus	377
Weitere Websites zu Erotik und Sexualität.....	378

Stichwortverzeichnis

..... 379