

# Inhalt

Ein Quickie zum Einstieg: Das erwartet dich in diesem Buch	9
--	---

## Teil 1

Woher komme ich, wo stehe ich, was will ich oder: Der Sex deines Lebens – früher, jetzt und in Zukunft	13
---	----

- 1 Von nichts kommt nichts und von viel kommt viel:  
Was du wissen solltest, wenn du mit diesem Buch  
deinen Sex auf ein neues Level heben möchtest 15
- 2 Dein sexueller Erregungstyp und wie er sich auf  
dein Sexleben auswirken kann – oder: Wo stehe ich? 30
- 3 Schöner Sex, schön und gut, aber was bedeutet das  
für mich? 47

## Teil 2

Der Bausatz der Lust: Die zehn Elemente, aus denen schöner Sex besteht – und wie du sie für dich nutzt	59
---	----

- 1 Baustein Nummer eins: Neugier auf dein Geschlecht 61
- 2 Baustein Nummer zwei: Die Wertschätzung deines  
Körpers 73
- 3 Baustein Nummer drei: Bewegung 79
- 4 Baustein Nummer vier: Beckenboden und Becken-  
schaukel 87

5 Baustein Nummer fünf: Gesunder Egoismus	102
6 Baustein Nummer sechs: Konstruktive Kommunikation	116
7 Baustein Nummer sieben: Das Party-Prinzip	124
8 Baustein Nummer acht: Nähe und Zärtlichkeit, auch ohne Sex	127
9 Baustein Nummer neun: Balance von Distanz und Nähe	133
10 Baustein Nummer zehn: Sex haben	140

### **Teil 3**

Stop in the name of love: Sexuelle Hindernisse überwinden in der Praxis	147
1 Sie kommt nicht zum Orgasmus, wenn sie mit ihrem Freund schläft	149
2 Sie braucht ein sehr langes Vorspiel oder: er kommt zu schnell zum Orgasmus	157
3 Sie will mehr Sex als er – und er fühlt sich überfordert	164
4 Sie will nicht, dass er sie leckt, obwohl sie es gern mag	170
5 Sie mag keinen Blowjob	176

6	Er mag sie nicht lecken	182
7	Sie verliert beim Sex die Lust – und er die Erektion	187
8	Er hätte gern eine andere sexuelle Spielart als die gewohnte(n)	192
9	Unser Sex ist langweilig	200
10	Sie hat Schmerzen beim Sex	205
11	Ich finde nur »Blödmänner« sexuell anziehend und möchte das ändern	213
12	Sie hat keine Lust mehr	219
13	Sie hat während und nach der Schwangerschaft kaum noch Lust auf Sex	225
14	Er will keinen Sex mehr mit ihr	235
15	Sie liebäugelt immer wieder mit dem Fremdgehen	242
	Das schönste Nachspiel ...	248
	Dank	250
	Was ist <i>lilli.info</i> ?	252