

Inhalt

Vorwort	7
Warum solltest du dich öfter selbst befriedigen?	10
Wann übertreibt man es mit der Selbstbefriedigung?	23
Welche Praktiken solltest du vermeiden?	30
Welche lustvollen Praktiken stehen dir zur Auswahl?	36
Wie kannst du deine Lust bei der Selbstbefriedigung verstärken?	43
In welchen Stellungen wird Selbstbefriedigung besonders lustvoll?	52
Wie stimulierst du deinen Hintern, um deine Erregung zu steigern?	56

Wie kannst du die verschiedensten Dinge des täglichen Gebrauchs zur Selbstbefriedigung verwenden?	68
Wie kannst du dein Bad zur Selbstbefriedigung nutzen?	76
Wie regst du deine erotische Fantasie an?	79
Wie kannst du den Zeitpunkt deines Orgasmus beeinflussen?	83
Wie kannst du die Zwangspause zwischen den Akten der Selbstbefriedigung verkürzen?	86
Wie entfernst du Spermaspuren?	89
Wie kannst du deine Partnerin dazu bringen, deine Selbstbefriedigung wertzuschätzen?	92
Wie kannst du Selbstbefriedigung in den Sex mit deiner Partnerin integrieren? . . .	95
Verwendete Literatur	118
Endnoten	126