

Inhalt

	Vorwort	9
1	Einleitung	13
2	Kleine Geschichte der Masturbation	19
	Mit Onan fing alles an	26
	Dann kam die Kirche	31
	Und so sieht's heute aus	37
	Die sechs häufigsten Fragen und Antworten ...	43
3	Warum wir »es« unbedingt tun sollten	47
	Mehr Orgasmen	49
	Besserer Sex	55
	Und noch viel mehr	61
4	Da »untenrum«	65
	Begrifflichkeiten	67
	Wir sind sooo unterschiedlich und doch so gleich	69
	Vulva, Vagina und Co.	79
	Ein neues Körpergefühl	91

5	Der Orgasmus, ein Must-have?	103
	Ein Orgasmus ist ein Orgasmus	106
	Die Orgasmuskurve	108
	Warum es manchmal nicht klappt	115
	Masturbieren hilft	133
6	Im Dreiklang mit sich sein	141
	Die besten Rahmenbedingungen schaffen	143
	Das A und O: Beckenbodentraining	150
	Atme durch die Muschi!	157
	Deine Fantasie ist grenzenlos	166
	Die Top Ten der weiblichen Sexfantasien	171
7	Die Techniken:	
	100 Prozent handmade	181
	Der »Hand drauf!«-Guide	185
	Willkommene Begleiter	195
	Das Kapitel für Partner	202
	Nachwort	214
	Kontakt	215
	Dank	217
	Quellen	219
	Anmerkungen	222