

Inhalt

Einleitung

Seinen Penis lieben?!	9
Warum dieses Buch?	10
Das erwartet dich	11
Die Übungen	11
Zur Schreibweise	13

Penisfrust?

Wie machst du dein Problem?	17
Dein Becken	19
Die Knochen deines Beckens	20
Die Muskeln deines Beckens	28
Dein Becken in Bewegung	34
Deine Körperspannung und -haltung	41
Dein Atem	47
Deine Aufmerksamkeit	51
Erste Bilanz	53

Penislust.

Wie wird ein Mann zum Mann?	59
Vom Frauenland in die Männerwelt	60
Verleugnungsstrategie 1: Mann wertet alles Weibliche ab	62
Verleugnungsstrategie 2: Mann wertet alles Männliche ab	63
Männer dazwischen – Mischformen der beiden Strategien	64
Wie lernt Mann Sex?	66
Ich und Er	66
Erregungsmodi	69
Beziehungen	80
Bedürfnisse: Wozu machst du Sex?	82
An- und Abturner	85
Dein Begehrten	86
Deine Überzeugungen – Sexmythen	88

Penisliebe!

Dein Penisprojekt	96
Deine sexuelle Landkarte	97
Dein Körper	97
Deine Gefühle	98
Deine Gedanken	99
Dein Kompass für deine Entwicklung	100
Die Achsen	102
Penisprojekt 1: Er will nicht (Lustlosigkeit)	105
Du hast überhaupt keine Lust	105
Du hast zwar Lust auf Selbstbefriedigung, aber nicht auf Partnersex	110
Du hast keine Lust mehr auf deine Partnerin (deinen Partner)	116
Du hast Lust auf Zärtlichkeit und Nähe, aber nicht auf sexuelle Erregung	120
Penisprojekt 2: Du hast mehr Lust, als dir lieb ist (dranghafte Sexualität)	125
Dranghafter Pornokonsum	127
Dranghaftes Fremdgehen	134
Penisprojekt 3: Die Sache mit dem Orgasmus (Orgasmusstörungen)	137
Zu früh kommen (Ejaculatio praecox)	138
Gar nicht kommen (Anorgasmie, Anejakulation)	144
Penisprojekt 4: Er zieht sich zurück (erektiler Dysfunktion)	147
Wie macht Mann eine Erektionsstörung?	152
Auswege: Make your penis great again!	153
Übungen für Paare	156
Wenn wirklich nichts mehr geht	159
Penisprojekt 5: Er ist zu kurz!	165

Die Kunst, seinen Penis zu lieben

Zum Hintergrund dieses Buches	174
Tipps & Infos	176
Danke	178
Register	179