

Prolog	11
Einleitung	14
Gendererklärung	16
Keine Lust? Liegt an der Routine?	17
Selbstverwirklichung. Auch beim Sex?	25
Vom Life-Changing-Sex zum Sex-Changing-Life	30
#Geheimnis 1: Sex.Ist.Wichtig	37
»Wie oft sollten wir ...?«	38
Zeit zu zweit	40
Eine kurze Geschichte der Lustlosigkeit	42
Der Sextrieb ist out!	47
#Geheimnis 2: Guter Sex ist kein Zufall	50
Bremse und Gaspedal – Sex ist wie Autofahren	52
Das Duale Kontrollmodell der Sexualwissenschaft	52
Was schlechter Sex mit schlechten Gewohnheiten zu tun hat	59
Rituale im Alltag, die Lust auf Sex machen	61
Selbst die schlechtesten Angewohnheiten kann man ändern!	63
#Geheimnis 3: Commitment	68
Der Trend zur Pluralität – »Liquid Love«	69
Der Trend zur »coevolutionären Liebe«	72
Wann lohnt es sich, in eine Beziehung zu investieren? ..	73
Überraschung am Dienstagvormittag	74
Das Sexleben um 180 Grad drehen	77

#Geheimnis 4: Auch.Einzeln.Glücklich	81
Selbstbefriedigung – früher und heute	83
Onanieren macht nicht blind und dumm	84
Sextoys Deluxe	85
Der Lieblings-Task in meinem Job: Sextoy-Tester	89
Stellungswechsel bei der Selbstbefriedigung	91
Die Zukunft der Masturbation: CYBERSEX	92
Mein Selbstversuch mit VR-Pornos	94
Zwei Männer in 3D	97
Männer- und Frauenpornos	100
#Geheimnis 5: Übung macht den Meister – auch im Bett	103
Lernen, wie der Körper Sex macht	105
Fünf verschiedenen Arten, aus Erregung einen Orgasmus zu machen	108
Raum, Rhythmus, Spannung, Atmung	113
Spielt die »richtige Chemie« nun keine Rolle mehr?	115
Fast wie Sex – Tango frivol	116
#Geheimnis 6: Reden über Sex	121
Reden, ohne sich in die Augen zu schauen	123
Das König-und-Diener-Spiel	124
Ein Paradies für Neugierige	126
Abenteuer mit anderen Pärchen	129
#Geheimnis 7: Krisen gemeinsam meistern	131
Reden über schwierige Themen	133
Das Sexleben als Fluss mit Hindernissen	135
Mit schwierigen Phasen umgehen	137
Die Kunst, die Dinge ehrlich anzusprechen	138
Ab auf die Couch und miteinander reden	144
Du kannst nicht zweimal in den gleichen Fluss steigen .	146

#Geheimnis 8: Neugierig bis ins hohe Alter	149
Alter ist kein Hindernis, sondern ein Vorteil!	151
»Den Höhepunkt meines Sexlebens habe ich jetzt, mit über 90!«	153
Sexualität jenseits der Lebensmitte	158
#Geheimnis 9: Glücks-Booster Humor	161
36 Grad und es wird noch heißer	163
Mit dem Herrn Kapellmeister im Bett	166
#Geheimnis 10: Risikobereitschaft	169
Die geheime Party im Hotel	171
Wie man sich immer wieder neu verlieben kann	174
Die Feuerprobe	176
Flashback 2009	181
#Geheimnis 11: Sex Worth Wanting	186
Kink up! Am Kap der guten Hoffnung	188
Sex, der sich lohnt, gewollt zu werden	191
»Magnificent Sex« – Lektionen von herausragenden Liebhabern	194
Wie der Blick vom Gipfel eines Berges	197
Was außergewöhnliche Liebhaber ausmacht	202
Voraussetzungen für großartige sexuelle Erlebnisse	203
Prickeln = Anziehungskraft + Hindernisse	206
Epilog: Gipfelmomente	209
Anhang	213
Weiterführende Literatur, Links und Filme	213