

Caroline Fux  
Ines Schweizer

# guter SEX

ein Ratgeber, der Lust macht

**Beobachter**

# Inhalt

<i>Vorwort</i>	11
----------------	----

## **1** *Die wichtigste Nebensache der Welt* **12**

---

<b>1.1</b> <i>Sex, Statistiken und Hollywood</i>	<b>14</b>
Der Stellenwert von Sex	15
Sex und Wissenschaft – ein schwieriges Paar	15
Die grosse Sexlüge	17
<b>1.2</b> <i>Kann man Sex lernen?</i>	<b>19</b>
Experimentieren ist wichtig	19
Guter Sex: Was ist das?	19
Auf Entdeckungsreise – allein oder zu zweit	20
Von Frau zu Frau und von Mann zu Mann	21
Lust und Sex sind keine Selbstläufer	21

## **2** *Körperkunde für Neugierige* **22**

---

<b>2.1</b> <i>Die anatomische Landkarte des Sex</i>	<b>24</b>
Die Hotspots im Fokus	25
So gelingt die Entdeckungsreise	25
Ganz so verschieden sind wir gar nicht	25

<b>2.2</b>	<b><i>Die männliche Anatomie</i></b>	<b>28</b>
	Die Frage der Grösse	28
	Querschnitt durch die männliche Anatomie	31
	Das passiert unter Erregung	34
	Besonderheiten, Pflege, Komplikationen	35
<b>2.3</b>	<b><i>Die weibliche Anatomie</i></b>	<b>38</b>
	Vulva, Vagina - was denn nun?	38
	Querschnitt durch die weibliche Anatomie	40
	Das passiert unter Erregung	45
	Besonderheiten, Pflege, Komplikationen	46
<b>2.4</b>	<b><i>Der Beckenboden – der Orgasmusmuskel</i></b>	<b>49</b>
	Das Fundament der Erregung	49
	So stärken Sie Ihren Beckenboden	52
<b>2.5</b>	<b><i>Verhütung</i></b>	<b>56</b>
	Das optimale Verhütungsmittel finden	56
	Die Pille: Fluch oder Segen?	57

## **3** ***Männlichkeit und Weiblichkeit*** **60**

---

<b>3.1</b>	<b><i>Wie der Körper die Sexualität beeinflusst</i></b>	<b>62</b>
	Vom Eindringen und Einlassen	62
	Kleiner Unterschied – grosse Konsequenz	63
<b>3.2</b>	<b><i>Geschlechterrollen beim Sex – das Tabu im Tabu</i></b>	<b>65</b>
	Die Bodenhaftung nicht verlieren	65
	Übungen: Männlichkeit, Weiblichkeit	67
<b>3.3</b>	<b><i>Männliche Lust, weibliche Lust</i></b>	<b>69</b>
	Was ihn erregt – was ihr Lust macht	69
	Das ganze Leben ist ein Vorspiel	70
	Wenn unterschiedliches Stressmanagement den Sex vermiest	71

<b>4.1</b>	<b><i>Bevor es zur Sache geht</i></b>	<b>76</b>
	Die Leichtigkeit nicht vergessen	76
	Wieso Experimentieren im Bett wichtig ist	78
	Wie Sie die Tipps in diesem Kapitel anwenden	79
	Wie weiss ich, was meinem Partner, meiner Partnerin gefällt?	80
	Und wenn ich etwas nicht ausprobieren möchte?	81
<b>4.2</b>	<b><i>Flinke Finger: Masturbation und Intimmassage</i></b>	<b>83</b>
	Selbstbefriedigung: Ein wichtiger Teil der Sexualität	83
	Masturbation und Intimmassage beim Mann	84
	Masturbation und Intimmassage bei der Frau	88
	Voreinander masturbieren	91
<b>4.3</b>	<b><i>Eindringliche Erlebnisse: Geschlechtsverkehr</i></b>	<b>93</b>
	Wie findet man die beste Stellung?	93
	Stellungen: Die wichtigsten Fragen und Antworten	95
<b>4.4</b>	<b><i>Lippenbekenntnisse: Oralverkehr</i></b>	<b>98</b>
	Abtauchen zum Zentrum der Lust	98
	Oralverkehr beim Mann (Fellatio)	100
	Oralsex bei der Frau (Cunnilingus)	103
<b>4.5</b>	<b><i>Spass in der Tabuzone: Analverkehr</i></b>	<b>106</b>
	Spielregeln und Vorsichtsmassnahmen	106
	Tipps für lustvollen Analsex	107
<b>4.6</b>	<b><i>Kleine Helfer: Sex-Toys</i></b>	<b>109</b>
	Aus dem Haushalt ...	109
	... oder aus dem Sexshop	110

---

<b>5.1</b>	<b><i>Die grosse Stille</i></b>	<b>116</b>
	Der Preis des Schweigens	116
	Liebe, Hellseherei und sich ändernde Gelüste	117
	Gründe für die grosse Scham	118
	Übung: Gemeinsam ein Vokabular aufbauen	119
	So redet man am besten über Sex	120
	Lieber nicht: Sprachliche Tabus	120
	Den richtigen Zeitpunkt finden	120
	Grundsatzdiskussionen lieber nicht beim Sex	121
<b>5.2</b>	<b><i>Das erotische Gespräch</i></b>	<b>122</b>
	So klappt es mit dem Dirty Talk	122

# 6 *Ein gutes Körpergefühl: Das A & O beim Sex*

---

<b>6.1</b>	<b><i>Sex mit allen Sinnen geniessen</i></b>	<b>128</b>
	Sex und Körperlichkeit	128
<b>6.2</b>	<b><i>Sex-Appeal fängt im Kopf an</i></b>	<b>130</b>
	Fehler sind schnell gefunden	130
	Zufrieden mit sich selber: ein lebenslanger Prozess	130
	Eine gesunde Einstellung zum Körper finden	131
<b>6.3</b>	<b><i>Liebe dich selbst, dann lieben dich andere</i></b>	<b>134</b>
	Warum ein bisschen Fitness hilfreich ist	134
	Die Sexualität in Schwung halten	135
	Übungen für mehr Selbstsicherheit	136
	Übung 1: Sich selber schätzen	136
	Übung 2: Den inneren Kritiker zum Schweigen bringen	136
	Übung 3: Sich der Welt öffnen	138

Übungen für ein besseres Körpergefühl	139
Übung 1: Sich mit der eigenen Nacktheit wohlfühlen	139
Übung 2: Die eigene Schönheit entdecken	140
Übung 3: Realitätscheck	141
Übung 4: Die eigenen Genitalien erforschen	141
<b>6.4 Baustelle Körper: Styling und Body Tuning</b>	<b>143</b>
Körperhaare und deren Entfernung	143
Enthaarung: Wie sag ichs meinem Partner?	146
Tattoos und Piercings	147
Chirurgische Eingriffe	148

## **7 Lust: Macher, Killer, Flauten, Höhepunkte**

**152**

---

<b>7.1 Der Wind in den Segeln der Sexualität</b>	<b>154</b>
Sexuelle Lust	154
Sexkino im Kopf	154
Soll man eine Fantasie mit dem Partner teilen?	156
<b>7.2 Pornos und spezielle Vorlieben</b>	<b>157</b>
Wie Pornografie die Sexualität beeinflusst	157
Hilfe! Mein Partner konsumiert Pornografie	158
Wenn Pornokonsum zum Problem wird	158
Fetisch und Vorlieben	160
<b>7.3 Wenn der Lust die Puste ausgeht</b>	<b>162</b>
Fehlende Lust	162
Langzeitpaare haben meist besseren Sex	163
Wenig Sex: Ein Grund zur Sorge?	163
Die Lust (wieder) entfachen	165
Sich von der Idee des perfekten Sex lösen	168
Wünsche ergründen und konkret äussern	168
Einfach mehr Sex haben	169

<b>7.4</b>	<b><i>Lust auf andere</i></b>	<b>170</b>
	Monogamie - brings das?	170
	Tabuthema Seitensprung	171
	Wunschtraum offene Beziehung	173
<b>7.5</b>	<b><i>Auf dem Gipfel der Lust</i></b>	<b>175</b>
	Was ist überhaupt ein Orgasmus?	175
	Wenn das Kommen nicht kommen will	177
	Tipps für leichteres Kommen	178
	Vortäuschen verboten. Immer?	180
	Wenn es professionelle Hilfe braucht	181
	<b><i>Schlusswort</i></b>	<b>183</b>

---

## ***Anhang*** **184**

	<b><i>Übersicht Verhütungsmethoden</i></b>	<b>186</b>
	<b><i>Übersicht sexuell übertragbare Krankheiten</i></b>	<b>196</b>
	<b><i>Links</i></b>	<b>200</b>
	<b><i>Literatur</i></b>	<b>201</b>
	<b><i>DVDs</i></b>	<b>203</b>
	<b><i>Stichwortverzeichnis</i></b>	<b>204</b>