

CAROLINE FUX | INES SCHWEIZER

GUTER SEX

Ein Ratgeber, der Lust macht



Inhalt

Vorwort	11
1 Die wichtigste Nebensache der Welt	13
Sex, Statistiken und Hollywood	14
Der Stellenwert von Sex	15
Sex und Wissenschaft – ein schwieriges Paar	16
Die grosse Sexlüge	17
Kann man Sex lernen?	19
Experimentieren ist wichtig	19
Guter Sex: Was ist das?	20
Auf Entdeckungsreise – allein oder zu zweit	21
Von Frau zu Frau und von Mann zu Mann	22
Lust und Sex sind keine Selbstläufer	22
2 Körperkunde für Neugierige	25
Die anatomische Landkarte des Sex	26
Die Hotspots im Fokus	27
So gelingt die Entdeckungsreise	27
Ganz so verschieden sind wir gar nicht	28
Die männliche Anatomie	30
Die Frage der Grösse	31
Querschnitt durch die männliche Anatomie	34
Das passiert unter Erregung	37
Besonderheiten, Pflege, Komplikationen	38
Die weibliche Anatomie	42
Vulva, Vagina – was denn nun?	44
Querschnitt durch die weibliche Anatomie	44
Das passiert unter Erregung	50
Besonderheiten, Pflege, Komplikationen	50

Der Beckenboden – der Orgasmusmuskel	53
Das Fundament der Erregung.....	56
So stärken Sie Ihren Beckenboden	57
Verhütung	60
Das optimale Verhütungsmittel finden	61
Die Pille: Fluch oder Segen?	62
3 Männlichkeit und Weiblichkeit	65
Wie der Körper die Sexualität beeinflusst	66
Vom Eindringen und Einlassen.....	66
Kleiner Unterschied – grosse Konsequenz	68
Geschlechterrollen beim Sex – das Tabu im Tabu	69
Die Bodenhaftung nicht verlieren	70
Männliche Lust, weibliche Lust	72
Was ihn erregt – was ihr Lust macht.....	72
<i>Übungen: Männlichkeit, Weiblichkeit</i>	73
Das ganze Leben ist ein Vorspiel	75
Wenn unterschiedliches Stressmanagement den Sex vermiest	77
4 Mehr Spass im Bett	79
Bevor es zur Sache geht	80
Die Leichtigkeit nicht vergessen.....	80
Wieso Experimentieren im Bett wichtig ist	82
Wie Sie die Tipps in diesem Kapitel anwenden.....	84
Wie weiss ich, was meinem Partner, meiner Partnerin gefällt?	85
Und wenn ich etwas nicht ausprobieren möchte?.....	86
Flinke Finger: Masturbation und Intimmassage	87
Selbstbefriedigung: Ein wichtiger Teil der Sexualität.....	88
Masturbation und Intimmassage beim Mann	89
Masturbation und Intimmassage bei der Frau	93
Voreinander masturbieren.....	98

Eindringliche Erlebnisse: Geschlechtsverkehr	99
Wie findet man die beste Stellung?	100
Stellungen: Die wichtigsten Fragen und Antworten	101

Lippenbekenntnisse: Oralverkehr	104
Abtauchen zum Zentrum der Lust	104
Oralverkehr beim Mann (Fellatio)	106
Oralsex bei der Frau (Cunnilingus)	109

Spass in der Tabuzone: Analverkehr	112
Spielregeln und Vorsichtsmassnahmen	113
Tipps für lustvollen Analsex	114

Kleine Helfer: Sex-Toys	115
Aus dem Haushalt	116
... oder aus dem Sexshop	116

5 Über Sex reden

Die grosse Stille	122
Der Preis des Schweigens	122
Liebe, Hellschere und sich ändernde Gelüste	123
Gründe für die grosse Scham	124
<i>Übung: Gemeinsam ein Vokabular aufbauen</i>	125
So redet man am besten über Sex	126
Lieber nicht: Sprachliche Tabus	127
Den richtigen Zeitpunkt finden	127
Grundsatzdiskussionen lieber nicht beim Sex	128

Das erotische Gespräch	129
So klappt es mit dem Dirty Talk	129

6 Ein gutes Körpergefühl: Das A & O beim Sex

Sex mit allen Sinnen geniessen	134
Sex und Körperlichkeit	134

Sex-Appeal fängt im Kopf an	135
Fehler sind schnell gefunden	136
Zufrieden mit sich selber: ein lebenslanger Prozess	136
Eine gesunde Einstellung zum Körper finden	138
Liebe dich selbst, dann lieben dich andere	140
Warum ein bisschen Fitness hilfreich ist.....	140
Die Sexualität in Schwung halten	141
<i>Übungen für mehr Selbstsicherheit</i>	142
<i>Übungen für ein besseres Körpergefühl</i>	145
Baustelle Körper: Styling und Body Tuning	148
Körperhaare und deren Entfernung	149
Enthaarung: Wie sag ichs meinem Partner?	151
Tattoos und Piercings	153
Chirurgische Eingriffe	154
7 Lust: Macher, Killer, Flauten, Höhepunkte	159
Der Wind in den Segeln der Sexualität	160
Sexuelle Lust.....	160
Sexkino im Kopf	161
Soll man eine Fantasie mit dem Partner teilen?.....	162
Pornos und spezielle Vorlieben	163
Wie Pornografie die Sexualität beeinflusst	164
Hilfe! Mein Partner konsumiert Pornografie	165
Wenn Pornokonsum zum Problem wird.....	166
Fetisch und Vorlieben.....	167
Wenn der Lust die Puste ausgeht	169
Fehlende Lust	169
Langzeitpaare haben meist besseren Sex	170
Wenig Sex: Ein Grund zur Sorge?	171
Die Lust (wieder) entfachen	173
Sich von der Idee des perfekten Sex lösen.....	176

Wünsche ergründen und konkret äussern	177
Einfach mehr Sex haben.....	178

Lust auf andere	179
Monogamie – bringts das?	179
Tabuthema Seitensprung.....	180
Wunschtraum offene Beziehung	183

Auf dem Gipfel der Lust	185
Was ist überhaupt ein Orgasmus?	185
Wenn das Kommen nicht kommen will.....	187
Tipps für leichteres Kommen.....	189
Vortäuschen verboten. Immer?.....	190

Schlusswort	193
--------------------------	-----

 **Anhang**

Übersicht Verhütungsmethoden.....	196
Übersicht sexuell übertragbare Krankheiten.....	206
Links	210
Literatur	211
DVDs	213
Stichwortverzeichnis	214