

Inhalt

Vorwort	5
Verfeinerung statt Frequenz	11
Richtzahlen großer Religionen 12 – Verfeinerung statt Frequenz 12 – Das Beförderungssyndrom 14 – Das Altern beginnt schon mit acht! 18 – Die Penisangst 20 – Hier irrt Kinsey 21	
Die Verneinung der Wirklichkeit	24
Der Ödipuskomplex 25 – Geschichtliche Grundlage 25 – Eine Sage als Symbol 27 – Das Inzest-Tabu 29 – Sexualverhalten innerhalb der Familie 29 – Die überliebевolle Mutter 31 – Der Vater als Eindringling 32 – Der Penisschock 33 – Frieden mit dem Vater 34 – Das entscheidende Alter 34 – Gefahrensignal Nr. 1: Vergraben in die Arbeit 35 – Don Juan, der Frauenhasser 36 – Die Verleugnung der Wirklichkeit 38 – »Meine Frau macht mich alt!« 39 – Flucht in den Alkohol 41 – Trunksucht aus Eifersucht 42 – Essen statt Sex 43 – Glücksspiel als Liebesspiel 44 – Furcht vor Homosexualität 45 – Warnzeichen für Homosexualität 47 – Hauptfeind Apathie 49	
Die Stärkeren und die Schwächeren	52
Männliche und weibliche Reaktionen 52 – Frauen lieben anders 53 – Sehen oder hören? 54 – Bruch mit den bürgerlichen Konventionen 56 – Der Schatz erotischer Erinnerungen 58 – Morgendliche Erektionen 59 – Die »Traumfrau« 60 – Der Koitus unter dem Mikroskop 62 – Weibliche Orgasmuskapazität 63 – 5:30 für den Mann 64 – Mein Mann will nicht warten! 65 – Die Anatomie des Orgasmus 66 – Polygam oder polyerotisch? 68 – Polygamie historisch gesehen 68	

Leben statt gelebt werden 71

Der Existenzkampf fordert seinen Tribut 71 – Die Depression und ihre Folgen 73 – Führungskräfte lieben seltener 75 – Wie schwer arbeiten Manager? 76 – Die »besten Jahre« werden kürzer 77 – Sind Frauen eitler? 79 – Die entmannende berufstätige Frau 80 – Sicherheit kommt vor Unabhängigkeit 85

Das Zahlenspiel in den mittleren Jahren 89

Häufig, aber regelmäßig 91 – Klimakterium gegen Menopause 92 – Das beste Mittel: eine liebevolle Frau 94 – Auch Tiere leiden unter Streß 97 – Im Krieg gedeiht die Liebe nicht 99 – Langeweile und Unzufriedenheit 102 – Die Kluft zwischen Hoffnung und Wirklichkeit 103 – Die Furcht, ein Reaktionär zu sein 104 – Kompensationsmittel Arbeit 105 – Veränderungen der Statussymbole 107 – Ich bin kein Geldautomat! 109 – Amerika: Sicherheit durch Konformität 110 – Fördern die »Schlafstädte« die Untreue? 112

Das große Tabu 115

Begehren läßt sich nicht gesetzlich regeln 117 – Die sexuelle Anziehungskraft im Spiegel der Kulturen 118 – Sexualität im Spiegel der Kulturen 120 – Sex ist keine moralische Frage mehr 121 – Zölibat im Kreuzfeuer 122 – Der Masturbationskomplex ist überholt 123 – Masturbation in weiblicher Sicht 124 – Pornographie und Gesetz 126 – Einbruch der Homosexualität in Theater und Literatur 127 – Schuldgefühl durch heranwachsende Kinder 128 – War die doppelte Moral besser? 129 – Skandale der »guten alten Zeit« 130

Das größte Problem: die Angst 133

Was ist Impotenz? 133 – Impotenz kann geheilt werden 135 – Das größte Problem: die Angst 136 – Der »Wille zur Impotenz« 137 – Impotenz als Rache 138 – Impotenz und Frigidität 140 – Flucht in die Krankheit 142 – Sterilität und

Impotenz 144 – Ödipuskomplex und Impotenz 147 – Der Madonnenkomplex 147 – Es gibt keine Wundermittel 149 – Es gibt nur ein Aphrodisiakum: häufiger Verkehr 152

Die weibliche Herausforderung 154

Das stärkere Geschlecht: die Frauen 155 – Die sexuell aktive Frau im Spiegel der Geschichte 156 – Die weibliche Herausforderung 160 – Der Puritaner im Mann 162 – Die Märchen vom Orgasmus 164 – Freuds großer Irrtum 167

Die Kunst der Liebe 171

Es gibt nichts Neues unter der Bettdecke 172 – Liebe am Morgen . . . 173 – Fernsehen als Liebestöter 174 – Der Beitrag der Frau zur sexuellen Harmonie 175 – Was ist Perversion? 177 – Lieber Tod als Sex 180 – Meinungsumfrage als Waffe gegen Fanatiker 184 – Wie viele Positionen gibt es wirklich? 185 – Auch van de Velde irrte 187 – Orgasmussynchronisation 188 – Haushalten mit den Kräften 189

Sex läßt sich nicht pensionieren 193

Sex über sechzig ist normal 194 – Das »Am-Leben-Hängen-Syndrom« 196 – Die altersfeindliche Gesellschaft 198 – Fragwürdige Pensionierungsgrenze 199 – Wo sollen alte Menschen leben? 201 – Die Alten arbeiten besser 202 – Sex läßt sich nicht einfach pensionieren 203 – Sexuelle Verirrungen im Alter 205 – Verwirrung über die Prostata 207 – Prostatostase, Prostatitis, Prostataktomie, Prostatakrebs 208 – 120 und noch Vater: Legende oder Wahrheit? 210 – Alter ist nicht heilbar 211

Die gegenseitige Verführung 213