

Inhalt

Vorwort	7
0. Einleitung	9
Die Stichprobe	11
Werden Männer sensitiv?	13
I. Vom Kind zum Macho – Eine Entwicklungsstory	15
Der Anfang – Chancen des Wachstums	15
Pubertät – First Lover?	18
Rollenspiel – Wie der Vater so der Sohn	22
Übung – Identifikation mit dem Vater	24
Selbsterkenntnis –	
Anatomie und Physiologie männlicher Geschlechtsorgane	26
Äußere Geschlechtsorgane	27
Übung – Wir lernen unseren Körper kennen	30
Innere Geschlechtsorgane	33
Übung – Brief einer Samenzelle	35
Der Akt – Was beim Geschlechtsverkehr abläuft	37
Die Kegelübung – Mehr Kraft für die Liebe	41
II. Facetten der Sexualität	44
Phänomen eins: Männer haben keine Gefühle	45
Phänomen zwei: Impotenz und Erektionsschwäche	50
Phänomen drei: Männer haben Angst vor schönen Frauen	56
Phänomen vier: Männer wollen nicht treu sein	62
Aufmerksamkeitsverhalten untreuer Männer	68
Exkurs: Untreue Männer beichten.	70
Der Ort des Seitensprungs: Wo findet Untreue statt?	71
Gedanken eines untreuen Mannes: Soll ich oder soll ich nicht?	72
Viele Wege führen ins Bett: Mit wem gehen Männer fremd?	77
Phänomen fünf: Affären des Mannes beleben die Ehe –	
Affären der Frau gefährden sie	82
Phänomen sechs: Männer wollen nur das Eine	87
Phänomen sieben: Die junge Gespielin	91
Phänomen acht: Warum Pornos stimulieren	93
Phänomen neun: Machos kommen öfter	98
Phänomen zehn: Krisensitzungen im Bett	101
Übung – Ich bin eine Statue	105

III. ABC der Liebe	108
Augenblicke der Lust – Die sexuelle Wahrnehmung	108
Übung: Salzmassage	112
Gelegenheiten – Das sexuelle Verlangen	114
Übung – Laß die Finger spielen	116
Kommunikation – Die sexuelle Interaktion	117
Übung zur Harmonie	126
Übung zur Entspannung	128
IV. Partnerschaft – Sex hat viele Nuancen.	133
Die erste Nacht – Was man mit einer neuen Partnerin machen kann	133
Übung – Zentrumsarbeit: Was will ich?	142
Gib der Liebe eine reelle Chance	145
Pflegeranleitung für die Liebe	150
Bei der nächsten Frau wird alles besser	152
V. Die spannendste Geschichte der Welt.	158
So lieben's Frauen	158
Sexkrisen in der Ehe – Zehn typische Beispiele für Männer	166
Wenn Sex plötzlich unwichtig wird	170
Problemerkfassung	171
Fallanalyse Günter (34)	176
Fallanalyse Gotthilf (64)	178
Wenn der Penis streikt: Funktionale Sexualstörungen	180
Erektionsstörungen	181
Sex-Training: Teasing-Technik. Für Männer, die nicht mehr können	187
Ejakulationsstörungen	191
Trainingsprogramm – So hält Mann länger durch	194
Sex-Training: Saueeze-Technik. Für Männer, die zu schnell kommen	194
VI. Sex bei Oma und Opa	199
Alters-Sexualität	199
Sex bis ins hohe Alter	209
Die glückliche Ehe	212
VII. Literatur	217
VIII. Leser-Service.	219
Adressen von Sexualberatungsstellen	219
Statusfragebogen	223
Resonanzfragebogen	227