

Inhaltsverzeichnis

EINFÜHRUNG

Einleitung	3
Kapitel 1: Wie Männer zu Leistungssportlern abgerichtet werden ..	21
Kapitel 2: Er ist einen halben Meter lang, hart wie Stahl, allzeit bereit und haut dich aus den Socken: Das Phantasiemodell vom Sex	40

UNSERE SEXUELLE REALITÄT

Kapitel 3: Sex – was ist das eigentlich?	69
Kapitel 4: Ein Penis – was ist das?	87
Kapitel 5: Bin ich eigentlich normal?	117
Kapitel 6: Persönliche Rahmenbedingungen für guten Sex	140

WEGE ZUM BESSEREN SEX

Kapitel 7: Auf dem Weg zu besserem Sex	157
Kapitel 8: Sich einfordern können	179
Kapitel 9: Wie Sie Ihrer Partnerin ein guter Liebhaber sein können	198
Kapitel 10: Nähe – was ist das und wer braucht schon so etwas?	214
Kapitel 11: Wie Sie lernen können, besser zuzuhören	233
Kapitel 12: Zeigen Sie Ihre Gefühle	254
Kapitel 13: Handwerkszeug für einen besseren Umgang mit Konflikten	275
Kapitel 14: Berührungen	296

Kapitel 15: Kontaktsuche und Verführung	310
Kapitel 16: Sexuelle Erregung	326
Kapitel 17: Sex bei Singles	349
Kapitel 18: Die Erotik in langjährigen Beziehungen – die Flamme nicht erlöschen lassen	375

PROBLEMLÖSUNGEN

Kapitel 19: Was Sie tun können, bis Ihr sexuelles Problem gelöst ist	405
Kapitel 20: Wie Sie das Beste aus Ihrem Selbsthilfeprogramm machen können	418
Kapitel 21: Wie Sie Ihren Verstand auf Ihre Seite bringen können	427
Kapitel 22: Wie Sie Ejakulationskontrolle entwickeln können	447
Kapitel 23: Lösungen für Erektionsprobleme: Medizinische Optionen	483
Kapitel 24: Lösungen für Erektionsprobleme: Sexualtherapie	501
Kapitel 25: Probleme mit der Libido und sexueller Aktivität	528
Kapitel 26: Lösungen für Probleme mit der Libido und sexueller Aktivität	546
Kapitel 27: Was Sie für Ihren Sohn tun können	573
Anhang: Die Auswirkungen von Medikamenten und Drogen auf die männliche Sexualität	595
Anmerkungen	611
Danksagung	624
Ausführliches Inhaltsverzeichnis	625
Verzeichnis der Übungen	630