

Inhalt

Vorwort 9

Erster Teil

Neue Wege in der Partnersexualität 13

1 Was uns erotisch bewegt, treibt und wünschen lässt . . . 15

Auf der Suche nach der verlorenen Lust 16

Der Tanz der Hormone 20

Unbequeme Wahrheiten 28

2 Bewusst die Liebe pflegen 32

Wie wir uns verführen lassen 33

Erotische Grundwärme oder außergewöhnlicher Sex? . . . 36

Es läuft und läuft und läuft ... super zwischen uns 39

3 Gesund genug für Sex 46

Womit sich Frauen häufig plagen 48

Männer und ihr Becken 53

Liebe leben trotz Stolpersteinen 55

4 Wenn die Seele Nein sagt 60

Problem? Was für ein Problem? 61

Wenn Eltern eine Bürde sind 63

Erfüllung statt Pflichterfüllung 65

Sieht aus wie Sex, ist aber etwas anderes 70

5 Schneller, wilder, zügelloser ...	
warum Hochleistungssex nicht glücklich macht	74
Zu viel Mann ist anstrengend	75
Yin und Yang in der Erotik	78
Frauen wollen Sex mit Gefühlen – und Männer tief drinnen auch	79
6 Eine neue Sexualität	85
Energie fließt auch in der Entspannung	86
Vorspiel und andere Hürden	88
Orgas-Muss?	94
Zweiter Teil	
Liebes- und Leibesübungen	103
7 Der Liebesmuskel Beckenboden	105
Den Körper stärker ins Spiel bringen	106
Entdeckung der geheimen Kraft im Becken	111
Training für Frauen – Kraft und Freiheit	115
Sexercises	120
Training für Männer – Präzision und Entspannung . . .	122
Muskelspiele beim Sex	129
8 Aller Liebe Anfang	133
Eine Beziehung zu sich selbst	134
Ganz natürlich. Ein Date mit dem eigenen Körper	135
Selbstliebe für Frauen: Lustvoll und heilsam	140
Selbstliebe für Männer:	
Ab ins erotische Trainingslager	147

9 Eine intime Paarkommunikation aufbauen	153
Schweigen heißt Verweigern	154
Zu den wahren Wünschen finden	158
Von der Seele reden	162
Eine gemeinsame Sprache der Liebe	175
Befreiende Liebesdienste	179
10 In die erotische Gegenwart kommen	187
Zu viel Sex im Kopf	188
Vollkommenes Glück im Hier und Jetzt	195
Aufs Intimste berühren	204
Präsenz in der Begegnung mit dem Partner	219
Erotische Begegnungen für jeden Tag	225
11 Mehr Energie in der Sexualität	233
Innigkeit im ganz normalen Liebesspiel	234
Von der Penetration zur Vereinigung	240
Einfach und magisch: Stilles Liebemachen	244
Erotische Aussichten: Zunehmende Aufheiterungen . . .	249
Literatur	254
Dank	256