

## **Inhalt**

- S.08: Vorwort: Was ist los in Deutschlands Betten?  
Lust oder Frust?
- S.10: Die drei Grundprinzipien für eine gute Beziehung
- S.10: Sex ist und bleibt immer noch Tabuthema
- S.11: Offen auch über Sex reden
- S.12: Missverständnisse als Quelle allen Übels
- S.12: Auch sexuelle Bedürfnisse müssen geäußert werden
- S.13: Das Thema Sex ist so normal wie Essen und Trinken
- S.14: Sexflaute, Liebe und das erste Kind...
- S.15: Auch das Küssen will gelernt sein!
- S.16: Das richtige Vorspiel
- S.17: Ist es wirklich eine Frage der Größe?
- S.18: Worauf kommt es beim guten Sex denn wirklich an?
- S.18: Die Klitoris-Liebkosung macht den Kick
- S.19: Wie bringt man(n) den G-Punkt in Wallung?
- S.19: Das Gespür macht den Unterschied
- S.20: Die Penisspitze ist besonders sensibel
- S.20: Der G-Punkt des Mannes
- S.21: Zu viel Stimulation führt zum vorzeitigen Orgasmus
- S.21: Was ist eigentlich ein richtiger Orgasmus, woran erkennt man ihn?
- S.22: Er revanchiert sich garantiert
- S.23: Alkalisch – sauer?

S.23: Laden Sie den passenden Sexturbo

S.23: Wie eifersüchtig sind Sie?

S.24: Der Seitensprung ist gut für die eigene Beziehung!

S.24: Besitzdenken ist Gift für jede Beziehung

S.25: Man muss auch lassen können

S.25: Warum gehen Paare in den Swingerclub?

S.26: Spielregeln auch beim Swing

S.27: Voyeure holen sich den Kick beim Zuschauen

S.27: Wir holen uns einen Motivator!

S.28: Sex zu Dritt

S.28: Der Stripper als animateur

S.29: Sind wir alle bisexuell?

S.29: Versuchen Sie es mal an einem außergewöhnlichen Ort

S.29: Willkommen im Club der 10.000er

S.30: Haben Sie es schon mal im Zug gemacht?

S.30: Outdoor-Sex auf dem Autobahnparkplatz?

S.30: Montags sind Sie in der Sauna garantiert alleine

S.31: Sex auf der Tanzfläche?

S.31: Manchmal braucht man auch Spielzeuge

S.31: Mit dem Dildo an der Wand!

S.32: Sex und Schmerz – geht das?

S.32: Finden Sie Anregungen im Sex-Shop

S.33: Pornofilm und Sexmagazin

S.33: Es gibt auch besondere Tröpfchen

S.33: Spanische Fliege beflügelt nicht immer

S.34: Vorsicht mit Mittelchen beim Sex

S.34: Es muss ja nicht gleich die chemische Keule sein

S.34: Versuchen Sie es einmal mit himmlischen Düften

S.35: Die Frei-Körper-Kultur - FKK

S.35: Motivieren Sie Ihren Partner

S.35: Der Sex beginnt, das Licht geht aus!

S.36: Spieglein, Spieglein an der Wand...

S.36: Sex unter Alkohol – geht das überhaupt?

S.37: Die etwas andere Stellung mit Kamasutra

S.37: Das älteste Buch der Liebe

S.37: Hunderte verschiedene Stellungen

S.38: Sie reitet und kreiselt dabei

S.38: Der klassische Quickie

S.39: Probieren, probieren und nochmals probieren!

S.39: Die richtige Stellung beim Oralverkehr

S.40: Geschlechtsverkehr mit dem Mund?

S.40: Geben Sie ihr ein Zeichen, bevor es losgeht!

S.40: Auch die Frau mag es mit der Zunge

S.41: Mit der Zungenspitze zum G-Punkt?

S.41: Wenn gar nichts geht: Die Pille für den Mann

S.42: Vorsicht bei den Nebenwirkungen

S.42: Potenz ist auch trainierbar

- S.43: Bizarre Spielchen
- S.43: Manager stehen auf Dominas
- S.43: Wie kommt man am besten zu seinem individuellen Höhepunkt?
- S.44: Das Lederkostüm für die Frau
- S.44: Sex in Windeln?
- S.45: Spielen Sie beim Sex mal mit Kerzenwachs
- S.45: Das „Lass-Dich-erobern-Spiel“
- S.46: Lassen Sie sich für den Sex bezahlen
- S.46: Das Krankenschwester-Spiel
- S.46: Der Sex-Wettbewerb: Wie oft kann man?
- S.47: Erinnern Sie sich noch an pubertäre Sprüche und Spielchen?
- S.47: Die eigene Frau als Domina – der Mann als Stiefelknecht?
- S.48: Geheimste Träume wahr machen
- S.48: Träumen Sie nicht nur von der Orgie!
- S.49: Mögen Sie Telefonsex?
- S.49: Reden Sie im Bett mal nur Französisch!
- S.50: Erzählen Sie ihr das Märchen vom bösen Wolf
- S.50: Vielleicht mag er es, eingölt zu werden
- S.50: Der Sex-Adventskalender zum Beispiel oder Sex im Anzug
- S.51: Machen Sie ihm das Bunny-Häschen
- S.51: Spontaner Sex ist am schönsten
- S.51: Sex im Anzug? - Warum nicht!

- S.52: Es muss ja nicht immer der klassische Geschlechtsverkehr sein
- S.52: Aktiv – passiv – versatile?
- S.52: Cut oder uncut?
- S.53: Die spezielle Technik für den Penis
- S.54: Die Intimirasur
- S.54: Babyglatte Haut: jungfräulicher Sex?
- S.55: Die Rasur hat auch einen Sauberkeitseffekt
- S.55: Frauen gehen vorher zu den Chippendales und Männer in die Strip-Bar
- S.55: Schicken Sie Ihren Mann mal zur Stripperin
- S.56: Sagen Sie Ihrem Partner doch einmal etwas Versautes
- S.56: Zu viel Planung verhindert guten Sex
- S.57: Kennen Sie Ihren Partner wirklich?
- S.57: Anregung in der Natur?
- S.57: Geben Sie doch einmal eine Anzeige auf
- S.58: Versteckte Botschaften in Inseraten
- S.58: Vorsicht vor Kriminellen
- S.59: Kontaktbörse Internet
- S.59: Vorsicht auch im Internet
- S.60: Schlussbemerkung: Ihre Beziehungskrise – Was tun?