

Inhaltsverzeichnis

Sex, der Zauber des Alltags	7
In diesem Buch dreht sich alles um Sex	8
Der liebe Sex	13
Heilen durch Schreiben	17
Nehmen Sie sich Zeit!	21
Zum Aufwärmen – ein kleines Vorspiel	24
Erfüllende Sexualität – Sind Sie reif für Sex?	28
Sexualwissenschaft – Können wir Sex lernen?	30
Sex – das vernachlässigte Grundbedürfnis	34
Sex – zwischen Überangebot und Tabu	35
Kleiner Exkurs: Sexismus	38
Wählen Sie Ihre Perspektive!	41
»Frauen haben seltener Lust als Männer« – und andere Mythen der Sexualität	42
Lustkiller	45
Die heißen Sechs für heißen Sex	51
1. Mutig weiterentwickeln	52
<i>Ich als sexuelles Wesen</i>	53
<i>Kindheit und Pubertät – von Doktorspielen bis zum ersten Mal</i>	56
<i>Wenn sich Gedanken festsetzen ...</i>	66
<i>Mein Umgang mit Gefühlen</i>	74
<i>Aus zu viel Scham ausbrechen</i>	78
<i>Wie sich Gefühle beim Sex auswirken</i>	82
<i>Meine Sex-Biografie</i>	92
<i>Autobiografisches Schreiben und Wahrheit</i>	97
<i>Wie erotisch bin ich?</i>	99
2. Mich selbst lieben und erotischer werden	103
<i>Selbstliebe heißt auch, sich mit dem eigenen Körper anzufreunden</i>	105

<i>Zeit für Selbstbefriedigung</i>	114
<i>Welcher Erregungstyp bin ich?</i>	116
3. Meinen Partner lieben	123
<i>Selbständig trotz Zweisamkeit</i>	124
<i>Sex, ganz intim</i>	127
4. Let's talk about sex	134
<i>Sex ist Sprache ohne Worte</i>	136
<i>Und wie sieht es mit Ihren Wünschen und Fantasien aus?</i>	139
5. Sich hingeben und davontragen lassen	146
<i>Können Sie genießen?</i>	148
<i>Sinnlichkeit beginnt nicht erst beim Sex</i>	152
6. Aktives Tun	158
<i>Begehren, Erregung, Lust</i>	160
<i>Die Kunst der Berührung</i>	161
<i>Was Küsse alles sagen können ...</i>	164
<i>Verführen im richtigen Moment</i>	168
<i>Die Vereinigung – zwischen Routine und Starkstromsex</i>	172
<i>Die kleine Essenz des Lebens: der Orgasmus</i>	176
<i>Und was ist mit dem »Danach«?</i>	178
<i>Die spirituelle Dimension</i>	181
Nach einer langen Reise – wo sind Sie angelangt?	184
Märchen – Bilder Ihres Lebens	188
Schreiben Sie Ihr Liebes-Manifest!	191
Anhang	193
Schreiben Sie weiter! Einfach, weil es Spaß macht	193
Dank	197
Intuitive und kreative Schreibtechniken	198
Quellen- und Literaturverzeichnis	206
Literarische und persönliche Text-Beispiele aus folgenden Werken	208