

INHALT

Danksagung	12
Vorworte	13
1 Alles für ein bisschen Sex?	22
Sex – das Maß aller Dinge?	23
Das Bindeglied Sex	25
2 Was Männer von Frauen wollen	30
Männer wollen...	30
Und sonst gar nichts?	31
Die Kurzfassung	34
3 Der verunsicherte Mann	35
Das Geheimnis der Männer	
– ist ihnen selbst ein Rätsel	35
Die „moderne Frau“ als Männerkennerin?	38
Das Dilemma vieler Männer	39
Der Mann als Objekt	42
Wer hat Angst vor starken Frauen?	44
Wie stark sind starke Frauen <i>wirklich</i> ?	46
Von wegen „cool“!	
Alles Tarnung... oder doch nicht?	49
Männer als Meister-Verdränger	50
Wie kommt Mann da nur raus?	53

4 Was Männer fertig macht	55
Zickenalarm	55
PMS - Periodische Männer Sabotage!	55
Die Angst vor dem „Festnageln“	57
Die Angst vor Tränen	59
Die Angst vor dem Versagen	60
Wer ist der Typ da in meinem Bett?	61
Zur Rede gestellt: weibliche Verhörkünste	62
Wer mit Eifer sucht, was Leiden schafft	63
5 Was Frauen von Männern wollen	66
Frau will Mann, an dem sie klammern kann	68
Frauerversteher gesucht!	71
Weiß Frau selbst nicht, was sie will?	73
6 Frauen und süchtiges Sehnen	79
Klammer sucht Affe	79
Wo bleibt der Held in der goldenen Rüstung?	81
Der Wunsch nach Leidenschaft	84
Im Strudel der Leidenschaft	85
Leidenschaft auf Bestellung	88
7 Was Frauen in den Wahnsinn treibt	90
Versprechungen beim Sex	90
Abtauchen nach dem Sex	90
Die Frau als Objekt	91
Männer denken nicht – Männer sitzen!	96
<i>Mauer</i> sucht Frau!	98
Reden und reden lassen	101

Männersprache leicht gemacht	103
8 Ficken bis der Arzt kommt	106
Die schönste Sache der Welt und ihre Tücken	106
Der Dreiklang aus Körper, Geist und Herz	108
Porno und Gewerbe	109
Die Steigerung der Steigerung	112
Sexsucht	115
Was steckt dahinter?	119
Ist Sexualität zu meistern, anstatt sich von ihr meistern zu lassen?	121
9 Männer und ihr bestes Stück:	
Wenn der Lümmel macht, was er will...	124
Wenn Mann nicht will	124
Wenn Mann nicht kann	126
Orgasmus-Stress:	
Bloß nicht zu früh, sondern auf den Punkt!	130
10 Sexflauten-Alarm!	132
Wenn's unten klemmt und keiner weiß, wo der Hammer hängt	132
Das Beziehungsproblem Nr. 1:	
Der eine will, der andere nicht	138
So nah und doch so fern	139
Was uns zusammenführte, wird uns wieder trennen	142
Sex mit einem passiven Partner	143
Trouble in Paradise – oder: Wenn Susi simuliert	145

Wo ist der Knopf zum Anstellen?	146
Sexkiller Langeweile	148
Mach's dir selbst!?! – Die einsame Lust	149
Wenn trotz aller Technik tote Hose ist	151

11 Fremdvögeln gilt nicht!

Die große Versuchung	154
In der Falle	154
Gründe für das Fremdgehen	158
Warum frau sich auch mal mehr als einen Mann leisten kann	160
Von Wilderern, Freigeistern und Vampiren	162
Was bedeutet Betrug eigentlich?	163
Die Angst vor der Wahrheit	165
Muss es immer soweit kommen?	167
Der Duft der Freiheit	169
Untreue legalisieren	174
Opfer und Täter in Drei(schr)ecksbeziehungen	176

12 Die Sexflauten-Medizin	181
Sex an exotischen Orten	181
Zeit der Zärtlichkeit	182
Sei du selbst!	183
Wenn der Orgasmus bei Frauen auf sich warten lässt	184
Orgasmus komm raus, du bist umzingelt!	186
Kuschel-, Blümchen- oder Sado-Maso-Sex?	188
Fessel mich!	
Sexuelle Phantasien von Frauen und Männern	191
Gegenmittel bei sexueller Unlust	197

Das 1 x 1 sexueller Erfüllung	198
13 Das Geheimnis freier sexueller Energie	203
Wahre Hingabe als Höhepunkt	
für und Mann und Frau	204
Sex und heilige Momente	207
Eine Frage der Energie	211
Die Integration männlicher und weiblicher Facetten	214
Tipps für Kicks	216
14 Erfüllter Sex als Wurzel der Beziehung?	220
Der Funke des Lebens	220
Sex gut – alles gut?	226
Sex als Spiegel	229
Bis dass die <i>Angst</i> uns scheidet?	230
15 Auf der Suche nach Liebe	233
Alles Liebe oder was?	233
Der Zweikampf der Egos	235
Der tiefe Wunsch nach Einheit	240
Lust auf Veränderung? Die Reise beginnt mit dir!	242
16 Die Vertiefung deiner Liebesfähigkeit	243
Liebe zieht Liebe an	243
Selbstliebe	246
Was kommt nach dem Loslassen?	250
Dialogfähigkeit	251

17 Träume als Quellen deiner Kraft	254
Wenn du noch drei Monate zu leben hättest...	255
Gib das „Aber“ auf!	258
DU bist der Boss!	259
Authentizität heißt das Zauberwort	260
18 Evas Geschenk	263
Frauen als Vorbild wahrer Liebe	265
Die Macht der Weiblichkeit	268
Liebe ohne Grenzen	269
Die Liebesrevolution	272
Quintessenz	275
Check-Up für bedingungslose Liebe	277
Der neue Tag	281
Kontakt	282
Literatur	283