

Inhaltsverzeichnis

Vorspiel	II
----------------	----

Teil I

Mehr als nur ein Gefühl im Penis: männliche Sexualität	21
Männlichkeiten	24
<i>Wann ist ein Mann ein Mann?</i>	24
Selbstwert	29
<i>Mit sich selbst gut auskommen</i>	29
<i>Die Entstehung des Selbstwerts oder die Schatten der Vergangenheit</i>	33
Lust entsteht im Kopf – oder auch nicht	41
<i>Stress: der größte Feind in deinem Bett</i>	41
<i>Fight or flight: Stressreaktionen</i>	42
<i>5 fatale Irrtümer in Sachen Sex, die Stress verursachen</i>	43
<i>Netzwerk der Lust</i>	51

Teil II

Spürst du dich? Der Mann und sein Verhältnis zum eigenen Körper	53
Zonen der Lust	56
<i>Think! Dein Gehirn</i>	56
<i>Enjoy! Deine Hoden</i>	57
<i>Feel! Deine Prostata</i>	58
<i>Discover! Dein Damm</i>	59
<i>Respect! Dein Anus</i>	59

<i>Touch! Deine Nippel</i>	60
<i>Train! Dein Beckenboden</i>	61
<i>Love! Dein Penis</i>	61
<i>Taste! Dein Sperma</i>	71
Testosteron & Co	72
<i>Der Stoff, aus dem die Träume sind</i>	72
<i>Testosteron, ein Superheld</i>	73
<i>K(l)eine blaue(n) Wunder: eine Warnung</i>	75
<i>Potenzmittel</i>	77
Schlaf	80
<i>Warum nur ein ausgeschlafener Mann ein guter Liebhaber sein kann</i>	80
Ernährung	82
<i>Du bist, was du isst – auch im Bett</i>	82
<i>Liebe geht durch den Magen</i>	83
<i>10 Gebote für eine gute Potenz</i>	84
<i>Ganz schön schwer: abnehmen</i>	90
Bewegung	92
<i>Die Überwindung des inneren Schweinehunds</i>	92
Gesundheit	96
<i>Gesundheit ist mehr als ein funktionstüchtiger Penis</i> ..	96
<i>Ich glaube, das Auto muss zum Service</i>	97
<i>Der Penis, die Antenne des Herzens</i>	99
<i>Zu Risiken und unerwünschten Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Apothekerin!</i>	101
<i>In der Ruhe liegt die (Mannes)Kraft!</i>	104

Teil III

Gedanken, Gefühle, Worte: sich selbst und andere besser verstehen	107
Sexuelle Identität	109
<i>Tabus & Scham: Wie toxische Glaubenssätze uns den Spaß verderben</i>	109

<i>Mentaltraining im Bett</i>	111
<i>Die Top 3 der hinderlichen Glaubenssätze gegen guten Sex</i>	113
Gefühle: die unterschätzte Superkraft	117
<i>Harte Schale, weicher Kern?</i>	117
<i>Gefühle versus Emotionen</i>	122
<i>Verändern, akzeptieren oder gehen</i>	126
<i>Gefühle zulassen statt verdrängen</i>	128
<i>Embodiment: Körper und Seele trainieren</i>	131
Sag was, Schatz!	134
<i>Vom Wunder der Kommunikation</i>	134
<i>Einfache Lifehacks für eine knifflige Sache</i>	137
<i>Konsens ist sexy</i>	146

Teil IV

Sex, Intimität und Selbstbefriedigung – Was bestimmt deine Lust?	151
Die <i>Best Lover</i> -Methode	153
<i>Vom Problem zur Lösung</i>	153
<i>Du bist mehr als dein Penis!</i>	155
<i>Wir halten dich auf TRAB!</i>	159
Porno	162
<i>Die Falle für die Lust</i>	162
<i>Erregung ist eine Funktion des Gehirns, nicht der Genitalien</i>	165
<i>Wieso Pornos zur Sucht werden können</i>	167
<i>Sackgasse Pornografie</i>	169
<i>Masturbation versus NoFap</i>	171
Penis, Masturbation und Selbstliebe	175
<i>Beziehungsstatus: Es ist kompliziert</i>	175
<i>Masturbation als Selbstlieberitual</i>	181
Versagensangst und Erektionsprobleme	191
<i>Wissen macht standfest</i>	191

<i>Wie kommt es zu einer Erektion?</i>	195
<i>Unerwünschte Erektionen</i>	196
<i>Kondome: der Feind in deinem Bett?</i>	197
<i>Ursachen und Risikofaktoren für Erektionsprobleme</i>	198
<i>5 große Sex-Mythen</i>	200
<i>Hilfe bei Erektionsproblemen: Wie er steht, wenn es nicht geht</i>	206
<i>Symptombekämpfung</i>	207
<i>Sex Mal Sex</i>	209
Die Ejakulation kontrollieren –Techniken für Frühkommer	214
<i>In der Garage bleiben, ist auch keine Lösung</i>	214
<i>Alter schützt vor Vollgas nicht</i>	217
<i>Das Gegenteil von gut ist gut gemeint</i>	218
<i>Sexologisch und gut</i>	219
<i>Rock 'n' Roll! Der bewegte Sex</i>	223
Der männliche Orgasmus – wie du kommst und warum er nicht kommt	225
<i>Das Größte der Gefühle</i>	225
<i>The Big Draw: Mit dem Multiorgasmus zu den Sternen fliegen</i>	227
<i>Wenn der Orgasmus nicht kommen will</i>	232
Es werde Lust	235
<i>Werde zum Steuermann deiner Lust</i>	235
<i>Mehr Egoismus!</i>	239
<i>Geilheit will geübt sein!</i>	241
<i>Die Erweiterung deiner Lustzonen</i>	247
<i>Her mit den Fantasien!</i>	252
<i>DIY-Erotikroman</i>	253
<i>Ein Sexleben ist kein Wunschkonzert</i>	262
Stoßtechniken für besseren Sex	264
<i>Hart, aber herzlich?</i>	264
<i>Die Macht der Beckenschaukel</i>	269
<i>Langsam eindringen</i>	271
<i>Tiefe Penetration in der Missionarsstellung: auf und ab</i>	272

<i>Tiefe Penetration: kreisend</i>	273
<i>Tiefe Penetration: nachdrücken</i>	274
<i>Geheimrezept: Neun zu Eins</i>	274
<i>Ganzkörper-Penetration</i>	275
<i>Morgen- und Abendgebet</i>	276
<i>Warum manche Frauen auf harten Sex stehen</i>	277
Nachspiel	281
18 Voraussetzungen, um ein <i>Best Lover</i> zu werden	283
Anhang	291
Infos zu <i>Best Lover</i>	293
Danksagung	294
Quellen	297