

B. Zilbergeld

MÄNNLICHE SEXUALITÄT

nicht
Was alle schon immer über
Männer wußten...



Inhaltsverzeichnis

1	Männer und Sex	1
2	Das Lernen sexueller Verhaltensweisen	9
3	Er ist einen halben Meter lang, hart wie Stahl und macht die ganze Nacht nicht schlapp: Das Phantasiemodell vom Sex	16
4	Fortsetzung des Phantasiemodells: Ablauf und Ziele sexueller Aktivitäten	25
5	Was ist Ihre Ausgangsposition?	48
6	Ihre Bedingungen für befriedigenden Sex und wie Sie sie schaffen können	54
7	Die physischen Aspekte des Sex	74
8	Berührungen	90
9	Die Bedeutung von Entspannung	103
10	Masturbation: Von Selbstbefleckung zu Lust und Selbsthilfe	110
11	Jungfräulichkeit und sexuelle Abstinenz	122
12	Zum Umgang mit einer Partnerin	130
13	Einige Dinge, die Sie über Frauen wissen sollten	156
14	Wenn man nicht lange genug durchhält	176
15	Die Ausbildung von Ejakulationskontrolle	183
16	Wie Sie mit einer Partnerin länger durchhalten können	192
17	Erektionsstörungen, oder warum sich das verdammte Ding nicht so beträgt, wie es sich betragen soll	201
18	Das Beheben von Erektionsstörungen I	210
19	Das Beheben von Erektionsstörungen II	216
20	Männliche Sexualität und der Altersprozeß	227

21	Der Einfluß von Leiden und Erkrankungen auf die männliche Sexualität	239
22	Die Verwendungszwecke von Sex und sexuellen Problemen	247
23	Sexualität und Befreiung	262
	Anmerkungen	267