

CAROL G. WELLS
**SEX
BEGINNT IM
KOPF**

**Der mentale Weg zu höchster
Erfüllung**

**Wilhelm Heyne Verlag
München**

INHALT

| | |
|--|----|
| Vorwort | 9 |
| Einleitung | 11 |
| 1. Visualisierung - was man darunter versteht und was sie auch für Ihr Sexualeben bewirken kann. | 17 |
| <i>Visualisierung und rechte Hirnhemisphäre.</i> | 20 |
| <i>Wie man mit Hilfe der Visualisierung sexuelle Hindernisse umgeht.</i> | 24 |
| <i>Wie Sie mit Hilfe Ihrer rechten Hirnhemisphäre Leidenschaft wecken und Langeweile überwinden</i> | 26 |
| <i>Wie langweilig finden Sie Ihr Sexualeben?.</i> | 28 |
| <i>Sind Sie zu einer Veränderung bereit?.</i> | 31 |
| <i>Anleitungen zur Visualisierung.</i> | 34 |
| 2. Wie Sie das einflußreichste Sexualorgan steuern: Ihr Gehirn | 37 |
| <i>Drei Prozesse, die von der rechten Hirnhemisphäre gelenkt werden und die für ein wirklich erfülltes Sexualeben erforderlich sind.</i> | 38 |
| <i>Strategien zur Veränderung Ihres Sexualebens.</i> | 38 |
| <i>Wie man erotische Brücken baut, um sexuellen Genuß zu empfinden.</i> | 42 |
| <i>Haben Sie Konzentrationsschwierigkeiten beim Sex? Techniken, die Abhilfe schaffen.</i> | 47 |
| 3. Fühlungnahme mit der Berührung | 55 |
| <i>Welche sexuelle Botschaft vermittelt Ihre Berührung? . . .</i> | 57 |
| <i>Die drei Arten der Berührung.</i> | 59 |
| <i>Die vollständige Berührung - und wie sie sich auf Ihr Sexualeben auswirken kann.</i> | 71 |

| | |
|---|-----|
| 4. Wie man durch Masturbieren den Partnersex verbessert | 79 |
| <i>Ist Ihre Einstellung zur Selbstbefriedigung Teil des Problems oder Teil der Lösung?</i> | 80 |
| <i>Sexuelle Selbsterkundung - und wie man mit ihrer Hilfe sexuelle Tiefpunkte überwindet.</i> | 86 |
| <i>Die Welt der rechtshirnigen sexuellen Phantasien - sind Sie bereit für die Reise?</i> | 99 |
| 5. Was Lust für Ihr Sexualeben bewirken kann | 103 |
| <i>Leidenschaft, Libido, sinnlicher Genuß - die Antriebskräfte der sexuellen Liebe.</i> | 104 |
| <i>Sind Sie ein lustvoller sexueller Partner?</i> | 107 |
| <i>Wie sich Lust entwickelt - Machen Sie einen Test, um Ihren Lustquotienten zu entdecken.</i> | 108 |
| <i>Wiederbelebung der Lust - Beispiele für Therapieerfolge</i> | 117 |
| 6. Sexuelle Kreativität durch Spielen | 129 |
| <i>Spielen - das Gegenmittel für sexuelle Langeweile</i> | 130 |
| <i>Lassen Sie das Kind in sich heraus, um zu spielen</i> | 131 |
| <i>Wie man sich mit Spiel und Lust anfreundet.</i> | 133 |
| <i>Laden Sie Ihre neuen Freunde in Ihren Garten zum Spielen ein.</i> | 136 |
| <i>Ist es wirklich möglich, die sexuelle Leidenschaft lebendig zu erhalten?</i> | 142 |
| 7. Sexuelle Erfüllung: Das Endziel | 155 |
| <i>Befinden Sie sich im vollkommenen Einklang mit Ihrem Körper?</i> | 157 |
| <i>Können Sie sich dem sinnlichen Vergnügen hingeben?</i> | 158 |
| <i>Wie verwundbar sind Sie? Ein persönlicher Test.</i> | 162 |
| <i>Macht und Lust - Für den großartigen Sex sind sie wie Wasser und Feuer.</i> | 164 |
| <i>Der große Drahtseilakt: Die eigene Befriedigung und das Bestreben, den Partner zu befriedigen.</i> | 174 |
| 8. Was hat denn Liebe damit zu tun? | 179 |
| <i>Was zählt, ist das Gefühl, geliebt zu werden.</i> | 180 |
| <i>Aktiv versus passiv - Sich verlieben kontra Liebe bewahren.</i> | 182 |

We
sich
Un
Ha
9.Visi
sexi
Zu
Pro
Die
den
Wa
und
Nach
Anha
Liter;

| | | |
|-----|---|-----|
| 79 | | |
| 80 | <i>Weit verbreitete Beziehungsprobleme - Erkennen Sie sich darin wieder?</i> | 183 |
| 86 | <i>Unüberwindliche Probleme - oder wann man das Handtuch werfen sollte.</i> | 198 |
| 99 | 9. Visualisierung zur Lösung spezifischer sexueller Probleme. | 205 |
| 103 | <i>Zu früher oder zu später Orgasmus - Lassen sich diese Probleme lösen?</i> | 207 |
| 104 | <i>Die Lösung liegt in Ihrer rechten Hirnhemisphäre - dem Sitz der Konzentrationsfähigkeit.</i> | 224 |
| 107 | <i>Wann es angeraten ist, einen Therapeuten aufzusuchen - und wie man die richtige Wahl trifft.</i> | 225 |
| 108 | | |
| 117 | Nachwort | 229 |
| 129 | Anhang - Verzeichnis der Visualisierungsübungen | 231 |
| 130 | Literaturverzeichnis | 235 |
| 131 | | |
| 133 | | |
| 136 | | |
| 142 | | |
| 155 | | |
| 157 | | |
| 158 | | |
| 162 | | |
| 164 | | |
| 174 | | |
| 179 | | |
| 180 | | |
| 182 | | |