

Birgit Frohn und
Claudia Praxmayer
mit Dr. Johann Sievers

Der Lustk(n)ick

Wie Frauen wieder mehr
Spaß am Sex haben

Marion von Schröder

INHALT

Sex and the City 11

Oversexed 11

Alles sexy - oder was? 13 • *Alles kann, nichts muss* 15

Lustkick statt Lustknick 16

Die Last mit der Lust 17

Erotikkiller Alltag 18

Stress strapaziert die Liebe 20

Special:

Klapperstorch im Liebesnest 23

Water werden ist nicht schwer... 25 • *Würdenim*

Familienalltag 26

Der Feind in meinem Bett 28

Sexentzug als »Waffe« 29

Die Luft ist raus 33

Sex lebt von Spannung 34

Die Latte liegt hoch 38

Licht aus! Aber warum? 41

6 INHALT

Leidenschaft unter Kontrolle 43
»Da unten ist Pfui...* 44 • *Gesellschaft prägt Sexualität* 47

Liebes-Biografie 50
Warum wir lieben, wen wir lieben 50

Special:
Wechseljahre: Eine neue Ära 53

Amor und Psyche 59

Schlecht drauf-auch im Bett 59
Schatten auf der Seele 61 • *Östrogen mischt mit* 62 •
Lustlosigkeit auf Rezept 64 • »NoSex« muss nicht
sein 66

Angst lahmt Eros 69
Angststörungen torpedieren die Lust 70 • *Soziale Phobie* 72

Lustbremse Sucht 73
Alkohol tötet ab 74 • *Koks ruiniert auf Dauer den Sex* 76

Wenn der Körper nein sagt 77

Hormonelle Turbulenzen 78
Weibliche Botenstoffe: Die Drahtzieher 79 • *Männliche
Botenstoffe: Ohne sie läuft nichts* 80 • *Androgenmangel* 81 •
Wechseljahre mindern die Leidenschaft 84

Körperliche Leiden setzen der Lust zu 85
Schlechte Durchblutung 86 • *Der Frauen \ntimfeind* 86 • *Risiko*

unterm Messer 90 • *Nervenschäden* 91 • *Lust und Schmerz* 93
Risikogruppe Diabetikerinnen 96

Lustlos auf Rezept 98

Dreimal täglich Lustkiller 99 • *Spaßbremse Pille* 100

Die üblichen Verdächtigungen 103

Hormoneil wirksame Mittel 103 • *Medikamente gegen psychische Erkrankungen* 104 • *Arzneimittel gegen Weri- und Kreislaufbeschwerden* 108 • *Medikamente gegen Magen-Darm-Beschwerden* 110 • *Arzneimittel gegen Schmerzen und rheumatische Beschwerden* 110

Aller Lust Anfang 111

Vorspiel im Kopf 111

Erotik fängt in den grauen Zellen an 112 • *Der Dirigent der Lust* 113 • *Sex im Kernspin* 115 • *Unser »versextes« Nervensystem* 115 • *Fenster zur Welt* 118

Was uns anmacht 121

Lust geht durch die Nase 121 • *Das »sexste« Sinnesorgan* 123 • *Pheromone: Zeichen setzen und empfangen* 124 • *Sex-Appeal aus de'mFlakon?* 125 • *Ustatedwithakiss...* 126 • *Lippengröße: Schlüssel der sexuellen Attraktivität* 127

Die Stoffe, aus denen die Lust ist 128

Das Konzert der Hormone 129 • *Wo die Fäden zusammenlaufen* 130 • *Die Quelle der Leidenschaft* 130 • *Auftakt zur Lust* 132 • *Die Trumpf/fearteDHEA* 132 • *Das Kuschelhormon: Oxutocin* 134 • *Warum Liebe süchtig machen kann* 135 • *Die Drahtzieher der Lust* 136 • *Das Werk der Endorphine* 138

8 INHALT

Special:

Sex ist gesund 140

Dr. Sex 143

Der Libido auf der Spur 144

Zum Auftakt ein Interview 144 • *Wichtige Fragen* 145 •
Organisch alles o.k.? 148 • *Hormon-Check* 148 • *Stimmt
die Durchblutung?* 149 • *Liegt es an den Nervenbahnen?* 150 •
Der Q-Tip-Test 151

Sexualmedizin hilft weiter ,151

Das sexualmedizinische Repertoire 152

Adams Botenstoffe für Evas Lust 154

Lust auf meiner Haut... 156 • *Einfach zu Hause* 157 • *Libido
aus der Dose* 158 • *Pro und contra Testosteron* 158 »Zu
 ihrer Sicherheit 160 • *Mehr Testosteron hausgemacht* 160

DHEA: Quelle der Lust 161

Weibliche Hormone 162

Pro und contra Östrogen 164 • *PDE-5-Hemmer* 165 • *Aufstieg
und Fall* 166 • *Kopie statt Original* 168 • *Aus dem seelischen Tief*
169 • *Diktatoren und Pumpen* 170

»Let'sstalkabout sex...«

Im Gespräch mit Dr. Johann Sievers 171

Special:

Definitionen-Worüber reden wir? 176

Selbst ist die Frau 178

Entspannt kommt besser 178

Richtiges Atmen entspannt 182 • *Schlafe mein Kindlein...*
 184 • *Fußarbeit: Reflexzonen-Massage* 185 • *Massage* 187 •
Akupressur 188 • *Meridiane* 188 • *Mit Yoga die eigene*
Mitte finden 192 • *Tiefe Ruhe durch Meditation* 199 •
Aromatherapie und Massagen 202

Machen Sieden Mund auf 205

»Let's talk about sex baby...« 207 • *Wissen Sie, was Sie*
wollen? 210

Legen Sie Hand an 213

Sex mit sich selbst 216 • *Ohne Risiken und Nebenwirkungen* 217

Special

Erotische Satzzeichen - G-, U- und K-Punkt 219

Lieben Sie sich selbst 220

Lust geht durch den Magen 221 • *Doping für die Libido* 230 •
Viagra aus der Natur 234 • *Schwitzen für die Libido* 234

Anhang 237Und wie läuft es bei Ihnen im Bett? - Ein Test zur sexuellen
Gesundheit 237

Literatur 245

Anschriften 248