

DR. MICHAEL KLENTZE

anti.
aging

Die Kraft
der
Sexualität

8 Vorwort



11 Anti-Aging hält jung für die Liebe

Eine faszinierende Wechselbeziehung: Befriedigende Sexualität verleiht uns mehr Vitalität auch in späteren Jahren, ist also Anti-Aging pur. Umgekehrt sorgen weitere Anti-Aging-Maßnahmen dafür, dass auch ältere Semester leichter zu einem erfüllten Liebesleben finden. Hier zunächst einige grundlegende Fakten über Sex und viele »sinnliche« Tipps.

- 12 Sexualität – Lust oder Frust?
- 18 Sex – Mythen, Märchen, Vorurteile
- 32 Sinnlichkeit ist mehr als Sex

47 Hormongesteuert – wo die Liebe hinfällt

Hormone sind Botenstoffe im menschlichen Körper, die Organ- und Stoffwechselfunktionen steuern und über die unsere Zellen miteinander kommunizieren. Ihr ganz persönlicher Hormontyp spielt eine wichtige Rolle dabei, wer Sie in Liebesdingen eher kalt lässt und wer Sie magisch anzieht – vom harmlosen Flirt bis hin zur Partnerschaft fürs Leben. Erfahren Sie hier Spannendes über die biochemische Seite Ihrer Sexualität.



- 48 Partnerwahl – wie kommt es dazu?
- 56 Hormontypen – Ihre individuelle Konstitution
- 62 Die Venus-Frau und ihre Partner
- 68 Der Androgyne und seine Partnerinnen
- 72 Die Amazone und ihre Partner
- 80 Der Mars-Mann und seine Partnerinnen
- 84 Die Knabenhafte und ihre Partner
- 92 Der Asket und seine Partnerinnen



97 Sex und Beziehung – ein schwieriges Duo?

Unser elementarster Trieb spielt eine enorme Rolle für das Lebensgefühl insgesamt – und ist natürlich auch die Kraft, die aus zwei Menschen ein Paar macht. Doch oft genug landet man nach himmlischen Zeiten im Bett ausgesprochen hart auf dem Boden der Realität – wenn aus Lust Frust wird. Was man alles tun kann, um dies möglichst effektiv zu vermeiden, erfahren Sie hier.

- 98 Rollenwechsel – Partnerschaften heute
- 102 Wir zwei und der Rest der Welt
- 108 Die Ehe – tödlich für den Sexappeal?
- 116 Sex – Lustfaktor oder Pflegefall?

125 Die Libido geht nicht in Rente

Auch wenn Sexualität eigentlich weder ein Privileg der Jugend noch eine peinliche Angelegenheit im Alter ist, machen sich bei vielen Menschen im Lauf der Jahre Langeweile, Komplexe, Phantasielosigkeit oder auch gesundheitliche Probleme breit, die Lust mehr und mehr zur Last werden lassen. Lesen Sie hier, wie Sie für frischen Wind im Schlafzimmer sorgen und mit Anti-Aging Ihr Liebesleben beflügeln!



- 126 Anti-Aging – na und?
- 140 Wechseljahre – der Anfang vom Ende?
- 148 Chancen einer Anti-Aging-Therapie
- 156 Hormonersatz – Möglichkeiten und Risiken

167 Attraktiv sein und sexy bleiben

Wer sich rundum wohl in seiner Haut fühlt, wirkt anziehend – ob man nun 17 oder 70 Jahre alt ist. Dazu will auch der Sexappeal gepflegt sein, innerlich wie äußerlich: mit der richtigen Ernährung für Ihren individuellen Hormontyp, effektiver Schönheitspflege, Bewegung nach Maß und Wellness für Gehirn und Geist!

- 168 Schlemmen mit Sinnlichkeit und Verstand
- 176 Schön sein und schön bleiben
- 186 Lust auf mehr Bewegung
- 192 Geistesfrische und Seelenruhe



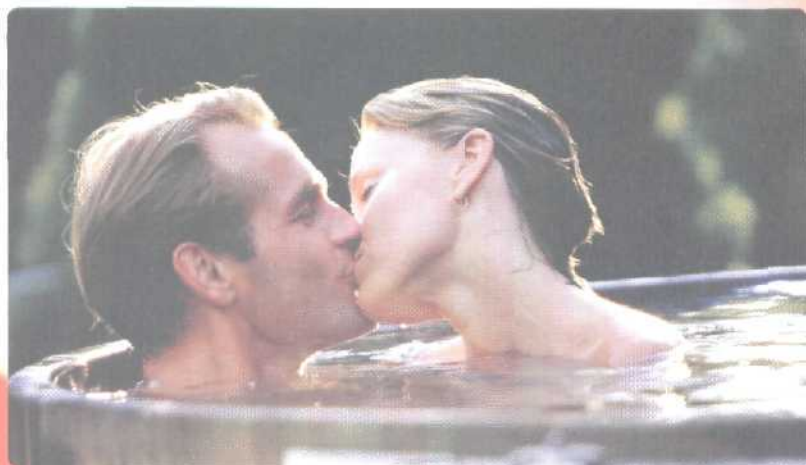
199 Was (noch) mehr Lust macht!

Langweilige Routine im Bett, eigene Unlust, der Partner kann oder will nicht? Wenn das zum Dauerzustand wird, gibt es dafür eine Menge Gründe – beispielsweise mit psychischen oder auch organischen Ursachen. In vielen Fällen lassen sich erlahmende Sinnesfreuden mit dem individuell richtigen Liebesmittel ganz erstaunlich ankurbeln!

200 Funkstille – Störungen der Sexualität

210 Viagra & Co. – standhaft bleiben

214 Aus dem Garten der Lüste



220 Anhang

220 Wichtige Adressen

221 Literaturhinweise

222 Register

224 Impressum