

VERONIKA SCHMIDT

ALLTAGS LUST

**GANZ ENTSPANNT
ZUM GUTEN SEX**

SCM

INHALT

Vorwort	9
Vorwort von Andreas Schmidt.....	10
Dieses Buch	13
Eine Fortsetzung	13
Die meisten Beziehungen scheitern an der Lieblosigkeit, nicht am Sex	14
Christen und Sex – Das heulende Elend	15
Es tut sich was	18
Fragenstellen bringt uns weiter.....	20
Das hohe Lied der Liebe	21
1 Wie Sex sein könnte – Eine Vision für guten Sex	25
Lust und Gunst – Guter Sex ist nicht losgelöst von der Liebe	33
Lust oder Liebe oder Kampf?.....	34
Liebe kann man lernen – wie Sex auch.....	36
Liebe ist kein Selbstläufer.....	37
Liebe dich selbst – Dann kannst du lernen zu lieben.....	39
Romantische Träume und Vorstellungen platzen	41
Zur Liebe fähig.....	43
Die Freiheit, zu leben, wie es uns froh macht – Rollenbilder	46
Nur damit das klar ist – Frauen haben sich unterzuordnen!	47
Machtgefälle ist nicht gottgewollt	49
Kämpfe um die Vorherrschaft zeugen von einem Ungleichgewicht	51
Starke Frauen – Starke Paare.....	52
Flowerpower versus Frauenpower	54
Glücklich koexistieren – indem ich weiß, wer ich bin	56

2 Was dem Sex guttut – Was Beziehung mit dem Sex macht	59
Männer – Einfach gestrickt?	67
Was ist ein »richtiger« Mann?	68
Das sexuelle Männerbild	69
Frauen verstehen die männliche Seele zu wenig	70
Männer wollen willkommen sein	72
Männer wollen ihre Partnerin nicht verletzen	73
Zu neuen Ufern durch die Krise	74
Männer wollen verstehen	76
Männer wollen sich lustvoll erleben	77
Männer wollen gerne mehr erleben	79
Bin ich normal?	80
Selbsterforschung für den Mann	83
Potenzial Selbststimulation Mann	85
Frauen – Die Krone gerichtet	94
Frauen haben Angst vor Zurückweisung	95
Frauen wollen zu sehr verstanden werden	97
Krone aufs Haupt	98
Frauen wollen Sex, der ihnen Spaß macht	99
Frauen wollen keinen Druck spüren	101
Frauen wollen Liebhaber, die wissen, was sie tun	102
Frauen und ihr Körper können lernen, Lust auf Sex und beim Sex zu haben	102
Das Projekt Lust	104
Bewusste Selbstliebe – Therapeutische Selbststimulation	106
Let's talk about sex	112
In einer Beziehung geht es nie nur um Sex	113
Mann, rede!	114
Frau, lass dich ansprechen und gib Antwort!	116
Wie sage ich es denn	117
Sex ist die intimste Form von Kommunikation	119
Von einem Extrem ins andere	121
Überleben durch Grenzsetzen	122
Überleben durch versöhnliche Kommunikation	124
Das Ändern leben durch heilendes Selbstgespräch	126
Gemeinsam die Lust entdecken	127

Was mag ich denn?	128
Sex zu einer Gewohnheit machen	130
Orgasmen sind gesund	131
3 Was Sex schön macht – Das Praxiswissen für den Sexalltag	135
Unser Körper ist ein sensorisches Wunderwerk	143
Wahrnehmen lernen	143
Vulva, Vagina und Penis	144
Der Schlüssel ist der Beckenboden	152
Sexuelle Selbstsicherheit	153
Eine starke Mitte und lustvollen Sex durch einen gesunden Beckenboden	153
Den Beckenboden wahrnehmen	155
Für einen flexiblen Beckenboden – Übungen	156
Die Beckenschaukel	161
Aus dem Beckenboden Lust wecken	163
In Bewegung kommen	165
Das Liebesspiel – Alles über guten Sex	170
Genieße dich selbst	171
Entdecke dich selbst	173
Solosex in der Ehe	175
Der Orgasmus des Mannes	177
Der Orgasmus der Frau	177
Sich spüren mit allen Sinnen	180
Küssen – Eine verlorene Kunst	183
Erotische Fähigkeiten	184
Mit Genuss zum Orgasmus	185
Die genussfreudige 15-Minuten-Übung für SIE	185
Die genussfreudige 15-Minuten-Übung für IHN	190
Ausgedehnter Orgasmus	190
Unbegrenzte Stimulationsvariationen	192
SIE erotisch verwöhnen	193
IHN erotisch verwöhnen	196
Oral Revolution	200
Stoßtechniken	202
Stellungen	204

Die Hintertür	208
Sextoys	209
Verführen – Schalte deine Ausstrahlung an	210
Fantasien	211
Verhütung	212
Der Sex kommt in die Jahre	214
Stiller Sex	216
4 Was den Sex hindert – Der Weg aus dem Frust in die Lust	219
Sex, der es wert ist, gewollt zu werden	227
Von Anfang an über den Sex entmutigt	227
Lust, wo bist du?	228
Unterschiedliche Bedürfnisse	230
Ich sterbe vor Langeweile	231
Vor lauter Stress kein Sex	233
Der Sex tut weh	242
Schmerzen der Seele	245
Alkohol und Drogen	248
Mann will keinen Sex	250
Die Funktionstüchtigkeit des Penis ist die Identitätskarte des Mannes	251
Keine Erektion	253
Der Erektion nachhelfen	255
Viagra gegen die Angst vor Konflikten und gegen die Enttäuschung	256
Wenn die Liebe hinfällt	258
Vergeben	258
Liebe scheitert am Perfektionismus	259
Missachtung	261
Kritik ist alles andere als harmlos	262
Mit Ablehnung leben lernen	263
Grenzen des Erträglichen	264
Der Fremdgang	266
Neuanfang nach dem Scheitern	268
Das richtige Leben ist kein Porno	268
Kinder – was haben die mit Sex zu tun?	271
Der Anfang vom Untergang des Sexlebens	272
Sex in der Schwangerschaft und nach der Geburt	273

Von der Geburt traumatisierte Männer	274
Wir bekommen keine Kinder	275
Wir wollen keine Kinder	275
Aufklärung bringt Aufklärung	277
Der Wandel ist die einzige Konstante	278
Der Mythos Sexualtrieb	280
Innere Drehbücher	281
Statt Mythos sexuelle Kompetenz	282
Viele neue Erkenntnisse	283
Indem wir lieben, erfüllt uns sein Geist	285
Dankeschön	286
Weiterführende Literatur	288
Zur Sexualität von Frau und Mann	288
Zur Geschichte der Sexualität	289
Zur Aufklärung in der Familie	289
Internetseiten	289
Nachweise	291
Bibelnachweise	291
Bildnachweise	291
Anmerkungen	292