

Sex für Dummies

Schummelseite

Sich für großartigen Sex vorbereiten

- ✓ Verhütungsmittel zur Hand haben
- ✓ sich mit seinem Körper wohlfühlen
- ✓ sich waschen (auch wenn Sie später mit Ihrem Partner baden möchten)
- ✓ für frischen Atem sorgen
- ✓ saubere Unterwäsche tragen
- ✓ die Bettlaken (oder das Tischtuch) wechseln

Mit neuen Partnern zu besprechende Themen

- ✓ Sorgen Sie dafür, dass Ihre Verhütungsmethode zu Ihrem Genuss beiträgt.
- ✓ Sexuell übertragbare Krankheiten sind nicht sexy: Sorgen Sie dafür, dass Sie sich nicht anstecken.
- ✓ Frauen mit Orgasmusproblemen sollten darüber sprechen und einen Orgasmus nicht vortäuschen.
- ✓ Vorzeitige Ejakulation macht sich von selbst bemerkbar; sprechen Sie vorher darüber.
- ✓ Licht an oder Licht aus? Denken Sie daran, dass manche Menschen Angst vorm Dunkeln haben.
- ✓ Wenn Sie möchten, dass eine ungewöhnliche Stelle gerieben, gestreichelt oder geleckt wird, sagen Sie es Ihrem Partner.

Kondom-Etiquette

- ✓ Haben Sie ein Kondom zur Hand, damit die Stimmung nicht gekillt wird.
- ✓ Integrieren Sie das Überstreifen in Ihr Vorspiel und legen Sie gemeinsam Hand an.

Scheidenentzündungen
Die Sache ernst nehmen
Kondome schützen gut, aber nicht perfekt
Eine Beziehung haben, bevor Sie Sex haben
Miteinander reden
Die Risiken so klein wie möglich halten

Kapitel 20: Erektionsstörungen und andere männliche Sexualprobleme

Vorzeitige Ejakulation
Das Dilemma definieren
Ändert Beschneidung etwas an dem Problem?
Der Altersfaktor
Hausmittelchen
Die beste Behandlung: Das warnende Gefühl erkennen
Ist es wirklich so einfach?
Hilfe aufsuchen
Erektile Dysfunktion oder Impotenz
Der Vorläufer: Verlust der spontanen Erektion
Impotenz bei älteren Männern
Kurzfristige Impotenz
Erektionen als einen Schlüssel für die Gesundheit betrachten
Mutter Natur einen Anstoß geben
Verzögerte Ejakulation
Priapismus: Dauererektion
Verbogener Penis
Mangelndes Verlangen

Kapitel 21: Geringe Libido und andere weibliche Sexualprobleme

Der vertrackte Orgasmus
Sich mit der Idee von Orgasmen anfreunden
Handling des eigenen Orgasmus
Ich brauche mehr: Einen Vibrator verwenden
Auch bei einem Abebben der Erregung weitermachen
Anzeige wegen vermisster Orgasmen erstatten
Lehrstunden für Ihren Partner abhalten
Es vortäuschen
Kontrolle und Hingabe
Autsch! Es ist zu eng
Wenn putzen besser ist als Sex zu haben
Den Frust des Partners verstehen und akzeptieren
Das Problem erkennen und lösen
Jeder Körper ist attraktiv
Sich von Schönheitsidealen frei machen
Schön in jedem Alter
Sex nach einer Brustkrebsoperation

Teil V: Der Top-Ten-Teil

Kapitel 22: Zehn Dinge, von denen Frauen wünschen, dass Männer sie wüssten

Frauen stehen auf Kavaliere

Die äußere Erscheinung ist wichtig

You can't hurry love

Eine Klitoris ist kein kleiner Penis

Frauen wollen sich im Nachglanz sonnen

Abnormer Sex ist nicht sexy

Wandernde Augen bedeuten weniger Sex

Ruck, zuck rein, raus bringt es überhaupt nicht

Windeln wechseln ist sexy

Nur weil Sie nicht können, heißt das nicht, dass Sie es nicht machen können

Kapitel 23: Zehn Dinge, von denen Männer wünschen, dass Frauen sie wüssten

Keine missverständlichen Signale geben

Fehlender Sex kann wehtun

Manchmal muss man keinen Strom sparen

Teamwork ist wichtig

Das Playboy-Playmate ist keine Bedrohung

Der Tag, an dem ich nicht mehr schaue, ist der Tag, an dem ich tot bin

Wenn du mich wirklich lieben würdest, würdest du ...

Die Liebe geht nicht durch den Magen

Für Männer ist Sex etwas anderes als Liebe

Je älter ein Mann wird, desto mehr Hilfe braucht er

Kapitel 24: Zehn Tipps für fabelhafte Liebhaber und Liebhaberinnen

Kein Sex bei der ersten Verabredung

Sich so früh wie möglich in die richtige Stimmung versetzen

Herausfinden, was der Partner braucht

Sich und den Partner schützen

Nicht in Routine verfallen

Probleme anpacken

Den Tastsinn einsetzen

Küssen lernen

Den Partner befriedigen, auch wenn man keine Lust auf Sex hat

Sich an die altersbedingten Veränderungen anpassen

Teil

Anhang

Anhang A

Ein Blick in meine Praxis

Bei der Prüfung des sexuellen Zustands alles offenlegen

Die Wahrheit sagen und nichts als die Wahrheit

Einer nach dem anderen, bitte

Brauchen Sie einen Partner?

Ich bin keine Ärztin: Körperliche Probleme ausschließen

Akzeptieren, dass Sex etwas Natürliches ist

Zu psychosexueller Therapie übergehen

Sexualtherapeuten erteilen die schönsten Hausaufgaben

Aufgabe 1: Die Start-Stop-Methode

Aufgabe 2: Übungen zur Konzentration auf die Empfindungen

Einen Sexualtherapeuten finden

Den richtigen Sexualtherapeuten für sich auswählen

Anhang B

Adressen und Websites, die weiterhelfen

Beratungs- und Anlaufstellen

Therapie und Therapeuten

Kondome, Dessous, Vibratoren ...

Erotikportale

Kontaktbörsen und Onlinepartnervermittlungen

Östliche Sexuallehren: Tantra und Taoismus

Weitere Websites zu Erotik und Sexualität

Stichwortverzeichnis

Wiley End User License Agreement

Abbildungsverzeichnis

Kapitel 1

Abbildung 1.1: Das Ei beginnt seine unglaubliche Reise auf der Suche nach einem Spermium, um mit ihm zusammen ein Kind zu erzeugen.

Abbildung 1.2: Der Embryo nistet sich nach der Befruchtung in der Wand der Gebärmutter ein. Gute Landung!

Kapitel 2

Abbildung 2.1: Der Penis: nicht so einfach, wie er aussieht!

Abbildung 2.2: Die Eichel ist an der Spitze.

Abbildung 2.3: Der rechte Penis ist unbeschnitten, der linke dagegen beschnitten.

Abbildung 2.4: Das Spermium: unabhängig, ein guter Schwimmer und gerne in Gesellschaft © blueringmedia/stock.adobe.com

Abbildung 2.5: Das Sperma verlässt die Hoden und begibt sich zu Nebenhoden und Samenleiter. © Andrea Danti/stock.adobe.com

Kapitel 3

[Abbildung 3.1: Die Vulva](#)

[Abbildung 3.2: Das Innere der Vulva © corbac40/iStock/Thinkstock](#)

[Abbildung 3.3: Die Klitoris ist größer, als man denken mag.](#)

[Abbildung 3.4: Befeuchtende Sekrete und eine umhüllende Fülle fördern die sexuelle Freude. © Anna Gutmann/stock.adobe.com](#)

[Abbildung 3.5: Die Eierstöcke und Eileiter: Hier fängt alles an. © Martha Kosthorst/Stock.adobe.com](#)

[Abbildung 3.6: Regelmäßiges Abtasten der Brüste nach Anzeichen von Krebs ist wichtig, um gesund zu bleiben. © Henrie/stock.adobe.com](#)

Kapitel 5

[Abbildung 5.1: Die Tubenligatur. © Anne Gutmann/stock.adobe.com © Graphic_BKK1979/iStock/Thinkstock](#)

[Abbildung 5.2: Eine Vasektomie ist das männliche Gegenstück zur Tubenligatur. © Anne Gutmann/stock.adobe.com, © Graphic_BKK1979/iStock/Thinkstock](#)

[Abbildung 5.3: Diaphragmen sind häufig unwirksam, weil sie falsch eingeführt wurden.](#)

[Abbildung 5.4: Obgleich es scheint, als wäre die Anwendung eines Kondoms eine einfache Sache, müssen viele Menschen einen hohen Preis dafür zahlen, es doch nicht richtig gemacht zu haben.](#)

Kapitel 9

[Abbildung 9.1: Die Missionarsstellung](#)

[Abbildung 9.2: Stellung, bei der die Frau oben ist](#)

[Abbildung 9.3: Hündchenstellung](#)

[Abbildung 9.4: Im Stehen](#)

[Abbildung 9.5: Beingräsche oder Cuissade](#)

[Abbildung 9.6: Löffelchenstellung](#)

[Abbildung 9.7: Scherenstellung](#)

[Abbildung 9.8: Lap Dance](#)

[Abbildung 9.9: In der Hocke](#)

[Abbildung 9.10: Im Stehen](#)

Über die Autoren

Dr. Ruth K. Westheimer ist Sexualtherapeutin. Mit ihrer Radiosendung *Sexually Speaking*, die 1981 zum ersten Mal in New York auf Sendung ging, leistete sie Pionierarbeit auf diesem Gebiet in den Medien. Innerhalb weniger Jahre hatte sie ein Kommunikationsnetzwerk aufgebaut und verbreitete ihr Fachwissen im Fernsehen, in Büchern, Zeitungen, über Spiele, Kalender, Heimvideos und Computersoftware.

Ruth Westheimer wurde 1928 in Deutschland als Kind jüdisch-orthodoxer Eltern geboren und überlebte den Holocaust in einem Schweizer Kinderheim. Nach dem Krieg wanderte sie nach Palästina aus, studierte später Psychologie an der Pariser Sorbonne und emigrierte 1956 in die USA. Seit 2014 besitzt sie auch wieder die deutsche Staatsbürgerschaft – ihr ausgeprägter hessischer Dialekt hat sich bis heute erhalten. Auf YouTube gibt es eine Reihe von Videos, die sie in deutschen Talkshows zeigen.

In den USA erwarb sie einen Masterabschluss in Soziologie an der Universität von Columbia und promovierte in *Interdisciplinary Study of the Family* (Interdisziplinäre Studien zur Familie), ebenfalls an der Universität von Columbia. Ihre Arbeit bei der Organisation *Planned Parenthood* (Geplante Elternschaft) war Anlass, sich auf dem Gebiet der Sexualität weiterzubilden und unter Dr. Helen Singer Kaplan am New York Hospital – Cornell University Medical Center zu studieren. Sie nahm später fünf Jahre lang als außerordentliche Professorin am Lehrprogramm teil. Außerdem nahm sie Lehrtätigkeiten an verschiedenen anderen amerikanischen Colleges und Universitäten wahr. Auch heute noch arbeitet sie an der Yale University, wo sie über Familie unterrichtet, an der Princeton University, wo sie in der Abteilung Judaistik über die jüdische Familie lehrt, und als außerordentliche Professorin an der New York University.

Dr. Ruth Westheimer ist Mitglied der New York Academy of Medicine und hat ihre eigene Privatpraxis in New York. Sie reiste durch die ganze Welt, um Vorträge zu halten, und wurde zweimal zum »College Lecturer of the Year« ernannt. Sie erhielt verschiedene Auszeichnungen, darunter mehrere Ehrendokortitel amerikanischer Colleges.

Dr. Ruth Westheimer hat über 30 Bücher geschrieben, die zum Teil auch ins Deutsche übersetzt wurden, darunter *Lebe mit Lust und Liebe. 10 Geheimnisse für richtig guten Sex*, *Silver Sex: Wie Sie Ihre Liebe lustvoll genießen*. Auch im Internet können Sie Dr. Ruth finden: <http://www.drruth.com>.

Pierre A. Lehu ist seit über 30 Jahren Dr. Ruths »Minister für Kommunikation«. Er hat 13 Bücher zusammen mit ihr verfasst.