

Julia Henchen

LUST

faktor

Wie du Solosex
so richtig
genießen kannst

mvgverlag 

© des Titels NorfidaVQH1W/KencherP:JustIztaGt1H28v4fZk7f0082557474-0283-2)
2022 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter <http://www.mvg.de>

INHALT

HALLO!	8
Disclaimer	11
1. SEX, LUST UND SELBSTBEFRIEDIGUNG - WAS ALLES BESTIMMT DEINEN LUSTFAKTOR?	13
Mein Weg	16
Was ist eigentlich Sex?	18
Selbstbefriedigung ist Teil deiner Sexualität!	23
Selbstbefriedigung ist gesund!	27
Warum es sich lohnt, sich mit Solosex auseinanderzusetzen	28
Die Geschichte der Lust und Sexualität	32
Sex, Sex, Sex – wo stehen wir heute?	48
2. VULVA, VAGINA & CO.: EINE KLEINE BIOLOGIESTUNDE	59
Das Geschlecht – oder: Wir sind alle gleich!	60
Die Vulva	63
Groß, größer, Vagina!	72
Die Zervix	80
Der Beckenboden	82
Der Penis	85
Penis, Vagina und Vulva nach geschlechts- angleichenden Operationen	89
Wie Vulva und Vagina gepflegt werden	90

3. WAS UNSERE LUST BEEINFLUSST	93
Die Libido	94
Der Orgasmus	102
Zyklus und Lust	118
Bedürfnisse und Lust	126
4. DEINE SEXUELLE ENTWICKLUNG	147
Sexuelle Biografie	148
Erste Beziehungen und Herzschmerz	153
Wie ist deine Sexualität heute?	157
5. SOLOSEX	165
Erogene Zonen und Lustpunkte finden	166
Erotisches Gedankenspiel – wie uns Fantasien helfen	179
Lust lernen	187
Entdecke deine Sinnlichkeit	190
Alles Porno, oder was?	193
Toys! Toys! Toys! Die Spielwiese für Erwachsene	198
Dein sexuelles Skript	205

6. SEX MIT ANDEREN MENSCHEN	213
Intime Momente	216
Gemeinsam zum Höhepunkt	224
Gefällt dir das? Kommuniziere deine Bedürfnisse!	230
DAS ENDE IST DER ANFANG	237
DANKE	240
ANHANG	242
Meine Empfehlungen	242
ANMERKUNGEN	248
ÜBER DIE AUTORIN	255