

Die Generation 60 lebt auf der Überholspur!	7
Sex macht nicht nur Spaß, sondern auch jung	18
Warum uns Sex so wichtig ist	22
Niemand ist für Sex zu alt	25
Darum ist der Sex im Alter besser denn je!	32

Zehn Störfaktoren, die der Generation Ü60 die Lust an der Lust nehmen

38

1. Gesellschaftliche Probleme und mediale Aufmerksamkeit .	39
2. Lange Partnerschaft	41
3. Zu wenig Männer	43
4. Schwierigkeiten bei der Partnersuche	46
5. Veränderungen des Körpers	50
Veränderungen bei der Frau	50
Veränderungen beim Mann	51
6. Krankheiten	52
7. Depressive Verstimmungen	54
8. Übergewicht	54
9. Leistungsdruck	56
10. Alters-Ängste	59

Die häufigsten Sex-Probleme bei Männern und was man dagegen tun kann

60

Impotenz	60
Vorzeitiger Samenerguss	73

Die häufigsten Sex-Probleme bei Frauen 85

Fehlender Partner	86
Mangelnde Zärtlichkeit	86
Schlechte Qualität des Liebesspiels	87

Sex-Probleme, unter denen beide leiden 89

Blasenschwäche	89
Sexuelle Lustlosigkeit	92

Was ist eigentlich „guter Sex“? 101

Was man für ein gutes Sex-Leben konkret tun kann – allein! 106

1. Entdecken Sie Ihre eigenen Bedürfnisse – und stehen Sie dazu!	106
2. Akzeptieren Sie sich so, wie Sie sind!	107
3. Reden Sie darüber!	108
4. Trainieren Sie Ihren Beckenboden	108
5. Geben Sie nichts auf Sex-Mythen	109

Was man für ein gutes Sex-Leben konkret tun kann – zu zweit! 110

1. In langen Beziehungen wieder für Frische sorgen	110
2. Auf den Moment achten	116
3. Was Frauen und Männer gerne hören	119
4. Erotische Gespräche wecken die Lust	120
5. Schreiben Sie einen Liebes- oder Sex-Brief	122
6. Aufregende Lektüre zu zweit und mehr Möglichkeiten, sich spielerisch näher zu kommen	124
7. Gutes Essen	125

8. Sanfte Tipps, die Lust machen	126
Ab in die Wanne	127
Hände sagen mehr als 1000 Worte	128
Schnuppen Sie lustvoll	128
Schalten Sie den Stress weg	128
Essen Sie sich in Form	129
Solo-Sex hält sex-fit	129

So bringen Sie sich gegenseitig in Fahrt 132

So werden Sie ein unvergesslicher Liebhaber	132
Zehn Tipps für den Erfolg	134
1. Übernehmen Sie die Initiative!	134
2. Verführen beginnt mit Lachen!	134
3. Seien Sie relaxed!	134
4. Geben Sie Sicherheit!	135
5. Verwöhnen Sie die Brüste!	135
6. Küssen Sie mit Leidenschaft!	136
7. Legen Sie Hand an!	136
8. Erst sie, dann Sie!	136
9. Der feine Unterschied macht's!	137
10. Richtig stoßen!	137

So werden Sie eine unvergessliche Liebhaberin	138
Zehn Tipps für den Erfolg	138
1. Spielen Sie mit der Offenheit!	138
2. Kopfkino einschalten!	139
3. Spannung aufbauen!	139
4. Küssen Sie richtig!	139
5. Küssen Sie ihn überall!	140
6. Verwöhnen Sie seinen Penis!	140
7. Halten Sie Augenkontakt!	140
8. Lassen Sie die Muskeln spielen!	141
9. Werden Sie zum Showgirl!	141
10. Sorgen Sie für Highlights!	141

Zum Schluss: Das sollten Sie ganz allgemein über Sex wissen 143

Bloß nicht! Die „No-Gos“ beim Sex	143
Stimmt das überhaupt? Lassen Sie sich von Sex-Mythen nicht irritieren!	147
Hätten Sie das gewusst? – Das Sex-Lexikon	153