

MANTAK CHIA UND DOUGLAS ABRAMS

ÖFTER, LÄNGER, BESSER

Der multiorgastische Mann

mvgverlag 

© des Titels »ÖFTER, LÄNGER, BESSER« von Mantak Chia und Douglas Abrams (ISBN Print 978-3-86882-937-2)
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

INHALT

Warnung	9
Danksagung	11
Einführung	13
Der Beweis steckt in Ihrer Hose	21
Hirnströme und Reflexe	23
Beweisen Sie es	25
Der kleine Tod	27
Erkenne dich selbst	35
Ihr Körper	36
Ihre Energie	43
Ihre Erregung	51
Ihre Ejakulation	55
Ihr Orgasmus	58
Wie man ein multiorgastischer Mann wird	69
Atmungsgrundlagen	70
Erhöhen Sie Ihre Konzentration	76
Stärken Sie Ihre Sexmuskeln	76
Selbstbefriedigung und Selbstkultivierung	83
Lernen Sie, den Samenerguss zu beherrschen	95
Lernen Sie, Ihre sexuelle Energie zu kontrollieren	103

Der »kalte Zug«	105
Der »große Zug«	117
Der Fingerverschluss	130
Wann man aufhören sollte	139
Wann man kommen sollte	140
Entdecken Sie Ihre Partnerin	149
Der weibliche Körper	153
Der weibliche Orgasmus	166
Die weibliche Erregung	173
Wie Sie ein multiorgastisches Paar werden	177
Die Befriedigung Ihrer Partnerin	178
Stoßtechniken	186
Die hohe Kunst des »Schraubens«	193
Der »große Zug« für zwei	196
Stellungen	201
Sexualisierung des Geistes	209
Wann man das Liebesspiel beenden sollte	221
Bevor Sie loslegen: Einige Worte über Safersex	223
Befriedigung garantiert	231
Für Frauen	232
Multiple Orgasmen für Männer?	232
Wozu das alles?	234
Helfen Sie Ihrem Partner, multiorgastisch zu werden ..	239
Helfen Sie sich selbst, multiorgastisch zu werden	251
Nur keine Scheu	271

Yang und Yang	279
Für homosexuelle Männer	280
Can't stop till I get enough	280
Kultivieren Sie Ihre sexuelle Energie	282
Seien Sie vielseitig	284
Monogamie und wechselnde Partner	287
Safersex	287
Heilung durch Sex	288
Bevor Sie den Klempner rufen	293
Es ist erst vorüber, wenn's vorbei ist: Das Ende des vorzeitigen Samenergusses	295
Schlangenbeschwörung: Die Überwindung der Impotenz	299
Darf's etwas mehr sein? Penisvergrößerung	309
Wie viel Sperma braucht der Mann?	317
Meine was? Vermeidung und Behebung von Prostataproblemen	319
Sex ist keine Pizza: Die Heilung sexueller Traumata ...	322
Ein Leben lang lieben	327
Sex und Altern	328
Die Liebe lebendig erhalten	335
Die Jahreszeiten unseres Liebeslebens	338
Nein zur freien Liebe	345
Das Wissen weitergeben	348
Sex als spirituelle Praxis	354
Anmerkungen	357
Ausgewählte Literatur	367