

**ÖKO-TEST**  
RICHTIG GUT LEBEN  
www.oekotest.de

**KOMPAKT**  
**Fit & Gesund**

Nr. K 0905  
3,90 Euro  
7,60 SFr  
D-61709

ÖKO-TEST KOMPAKT Sexualität

# Sexualität Mit Lust und Liebe

Was Sie schon immer über  
Sex wissen wollten s.6

Orgasmus: Mehr Schein  
als Sein? s.20

Liebe im Internet s.58

Wenn der Seitensprung lockt s.116

## Die TESTs

Gleitmittel S.40

Vibratoren S.46

Schwarze BHs S.50

Kondome S.110



### Die schönste Nebensache der Welt



**Sex ist was Wunderbares.** Er hält jung, macht glücklich und schön – ein wahres Allheilmittel. Doch auf Stress und Druck reagiert es äußerst empfindlich. **S.6**

### Lust & Liebe



**Beim Sex dreht sich** fast alles um ihn, doch erzwingen lässt er sich nicht: der Orgasmus. Dagegen wirken Gelassenheit und Fantasie manchmal Wunder. **S.20**

### Liebe in Zeiten des Internets



**Online-Dates, Cybersex** und Pornos – das Internet ist ein riesiger Marktplatz rund um den Sex. Die ganz reale, romantische Liebe gibt's aber nicht im Netz. **S.58**

### Die schönste Nebensache der Welt

- S. 6** Wir woll'n Spaß
- S. 14** Intimirasur
- S. 17** Interview: Schönheitsoperationen im Intimbereich
- S. 18** Intimfrisuren & Enthaarungsmethoden

### Lust & Liebe

- S. 20** Im Rausch der Hormone
- S. 24** Interview: Raus aus dem Stress!
- S. 26** Lust trotz Liebe
- S. 30** Sextoys
- S. 36** Erotische Gedankenspiele
- S. 40** **TEST** Gleitmittel
- S. 46** **TEST** Vibratoren
- S. 50** **TEST** Schwarze BHs
- S. 56** In Kürze

### Liebe in Zeiten des Internets

- S. 58** Sex@Cyberspace.com
- S. 60** Droge Online-Sex?
- S. 61** Interview: Cybersex macht hemmungslos
- S. 64** Surfen in der Sexwelt

### Liebe – ein Leben lang

- S. 70** Liebe hat viele Gesichter
- S. 72** Interview: Reden, nicht jammern
- S. 75** Das erste Mal
- S. 78** Sex in der Schwangerschaft
- S. 80** Eltern brauchen Intimität
- S. 84** Endlich wieder zu zweit
- S. 86** Anders als die anderen
- S. 88** Wechseljahre: Neue Freiheit
- S. 90** Sex im Alter: Wie auf Wolken
- S. 92** Wenn der beste Freund streikt

## Verhütung & Aufklärung

- S. 94 Kein Plan
- S. 98 Was ist Orakelverkehr?
- S.101 Verhütungsmittel
- S.102 Hormonelle Methoden
  - Kombinierte Pille • neue Minipille
  - Verhütungsring • Minipille
  - Hormonspirale • Hormonimplantat
  - Dreimonatsspritze
- S.105 Mechanische Methoden
  - Diaphragma • Kondom
  - Kupferspirale
- S.107 Natürliche Verhütung
  - Symptothermale Methode
  - Hormonmessung
  - Temperaturmethode
- S.108 Chemische Methoden
  - Schaum • Spray • Gel • Salbe
  - Zäpfchen • „Pille danach“
- S.110 **TEST** Kondome
- S.114 In Kürze

## Wenn die Liebe fremdgeht

- S.116 Dilemma Seitensprung
- S.121 Berühmte Seitensprünge
- S.122 Sexsucht
- S.124 Interview: Sex ist kein Rauschmittel

## TESTs

---

- S. 40 TEST Gleitmittel
- S. 46 TEST Vibratoren
- S. 50 TEST Schwarze BHs
- S.110 TEST Kondome

## Standards

---

- S. 3 Editorial
- S.126 Service/Impressum
- S.127 Anbieterverzeichnis
- S.128 Glossar
- S.130 Kurz & Gut

## Liebe – ein Leben lang



**Sex ist immer anders** – je nach Lebensphase. Denn mit dem Alter ändern sich die Wünsche und der Körper. Eine gute Chance für ein erfülltes Liebesleben. **S.70**

## Verhütung & Aufklärung



**Abgeklärt, doch wenig aufgeklärt:** Beim Thema Verhütung offenbaren Jugendliche oft nur Halbwissen. Welche Methoden es gibt und wie sicher sie sind, steht ab **S.94**

## Wenn die Liebe fremdgeht



**Wenig erschüttert** eine Partnerschaft so sehr wie ein Seitensprung. Wer sich darauf einlässt, muss in jedem Fall die Konsequenzen tragen. **S.116**

