

Inhalt

Statt eines Vorworts	9
Heute schon Sex gehabt?	11
Was Sex nicht alles leisten soll	12
Was ist eigentlich Sex?	14
Auf der Suche nach einer Definition	17
Kulturelle Unterschiede	19
Wenn ja, wie viele?	21
Wie kamen wir dahin, wo wir jetzt sind?	23
Homosexualität in der Geschichte der Menschheit.	23
Vielfältige Sexualpraktiken.	26
Die Befreiung der Frau und der Gesellschaft	27
Freuds Einfluss	28
Was nach Freud kam	30
Die Erforschung der Sexualität.	33
Das tabuisierte Thema	33
Mythos Klitoris.	34
Der G-Punkt und andere Missverständnisse	35
Der weibliche Orgasmus.	37
Von Ehrlichkeit und Klinikbetten	38
Was ist Ursache und was Wirkung?	39
Was Erkenntnisse erschwert	41
Ein Problem: unser Denken in Kategorien	43
Warum haben wir Sex?	45
Sex kommt von selbst	46
Der Platz des Machos in der Evolution	47
Was sagt die Evolutionspsychologie dazu?	50
So vielfältig wie der Mensch selbst	52
Warum die Gründe wichtig sind	55
Wenn gar nichts laufen muss: Asexualität	57
Kein neues Phänomen	58
Ungewollter einvernehmlicher Sex	60

Der große Unterschied – alles nur Strategie?	63
Die männliche Sexualität ist einfach	65
Woran erkennt man Erregung?	68
Die Gender-Örgasmus-Lücke	69
Örgasmus verzweifelt gesucht	69
Warum wir Örgasmen vortäuschen	73
Was Frauen nicht guttut	74
Sex und Intimität	79
Der Mensch und sein Rudel	79
Wie Angst und Vermeidung Beziehungen behindern	81
Allzu gleich ist nicht zwingend gut	83
Kann es beides geben, Liebe und Sex?	84
Bindungs- und Sexualsystem als Antrieb	87
Populäre Mythen über Singles	89
Dem Singledasein die Stirn bieten	90
Auch als Single glücklich	93
Sex und digitale Medien	95
Das Smartphone und das Internet	96
Was wir brauchen	100
Vermittelte Kommunikation	102
Am besten persönlich	104
Beziehungsstörungen durch das Smartphone	107
Smartphone und kein Ende	111
Die Macht der sozialen Medien	113
Wenn man nur noch das Schlechte sieht	117
Digitale Spiele	118
Altbekannte Probleme?	122
Pornos – eine Gefahr für die Nutzer?	125
Pornos und Hysterie	125
In die digitale Welt verlagert	127
Gibt es Pornosucht?	130
Fap oder NoFap?	133
Wenn Pornos gucken, dann zusammen	135
Death Grip – ein neues Problem	137

Sexuelle Skripte	138
Pornos mit sexueller Gewalt	143
Was ist erlaubt und was nicht?	145
Realität versus Pornos	147
Plädoyer für Pornos mit Qualitätssiegel	149
Medikamente, Ernährung und andere Probleme	151
COVID – was die Pandemie mit unserem Sexleben gemacht hat.	151
Wie hängen psychische Erkrankungen und die Libido zusammen?	152
Medikamenteneinnahme und Sex.	153
Wenn Alkohol im Spiel ist.	155
Und jetzt?	157
Besonders betroffen: Frauen	157
Was zu tun wäre	158
Reden über Sex	160
Mehr wäre schön – für (fast) alle	162
Anhang	165
Danksagung.	165
Quellen	166
Endnoten	174