

Inhalt

„Ich bin Intimitätskoordinatorin“ – „Wie bitte?“ 11

Ein Hashtag, der die Welt verändert hat, oder: Wie ich einen neuen und sehr ungewöhnlichen Beruf kennenlernte ...	16
... und wie ich Deutschlands erste Intimitätskoordinatorin wurde	19
Hauthunger: Erste Gedanken über unser privates Erleben von Intimität	23
Eine Landkarte mit Reiseeinladung	28

Teil I – Hinterfragen 31

Intimität: Annäherungen an eine menschliche Sehnsucht	32
Vertraut und verborgen: Der spirituelle Ursprung von Intimität	36
Moderne Konzepte von Intimität	38
Hinterfragen: Intimität im Spannungsfeld von Sex und Konsumgesellschaft	42
Sex und Intimität wieder verbinden: Die Lehre des Kamasutra	48
Differenzieren: Intimität und Liebe	51
Intimität entsteht aus innerlicher Verbindung	57
Intimität neu denken: Das Tabu der Verletzlichkeit	58
Hinterfragen und neu denken: Wie sieht deine Intimitätslandkarte aus?	90

Teil II – Verstehen 93

Die Bilder, die wir fühlen	94
Medienbilder: Verletzlichkeit im geschützten Raum	95
Liebe made in Hollywood: Mediale Prägung von Intimität	101
Intimitätskoordination: Wie man im Film emotionale Nähe herstellen kann	112
Schlechter Sex, schlechtes (Kopf-)Kino	123
Vom Leben inspiriert: Guten Filmsex choreografieren	136
Nur Ja heißt Ja: Von Consent und Grenzüberschreitungen	155
Sexualisierte Gewalt im Film: Der letzte Tango in Paris	176
Warum Pornos nichts mit Intimität zu tun haben	181

Teil III – Erleben 203

Intimität kultivieren	204
Die Übungen vorbereiten	205
Verletzlichkeit und Verbundenheit erleben	217
Liebevolle Berührungen praktizieren	222
Das Danach	231
Nachwort: Wie Intimität über das Private hinauswirkt	236
Danksagung	238
Anhang & Quellen	239