

# Inhalt

<b>EINS: Vorspiel – kann man auch weglassen ...</b>	<b>9</b>
1.1 Bevor wir zusammen ins Buch gehen, sollten wir uns ein bisschen kennenlernen .....	9
1.1.1 Was ist das für ein Buch? .....	9
1.1.2 Für wen ist das Buch? Was nützt dir die Lektüre? .....	11
1.1.3 Wer bin ich? .....	12
1.1.4 Warum schreibe ich dieses Buch? .....	13
1.1.5 Vokabular .....	15
 <b>ZWEI: Sex und Altsein</b>	 <b>19</b>
Ich fang mal an – machen wir's von hinten.....	19
Exkurs: Pariser .....	26
 <b>DREI: Jetzt komm ich!</b>	 <b>29</b>
Mein Sex – 1. Akt: Wie alles begann .....	29
 <b>VIER: Was ist Sex? Muss ich das wissen?</b>	 <b>47</b>
4.1 Sex und Biologie .....	47
4.2 Sex und Beziehung .....	50
4.3 Sex und Natur .....	54
4.4 Sex und Kultur .....	59
4.5 Sex und Wachstum .....	74

4.6 Sex und Liebe .....	76
Exkurs: Prostitution .....	77
4.7 Sex und Kunst .....	88
4.8 Sex als Kunst .....	98
<b>FÜNF: Ich will kommen, aber ich kann nicht</b>	<b>103</b>
5.1 Das Schweigen im Sexwalde: Wie der Sex zum Ex wurde .....	103
5.2 Size does matter: Je länger, desto tot .....	104
5.2.1 Szenario 1: Es gibt Sex bei uns! Was beglückt uns da so? .....	105
Exkurs: Orgasmus .....	106
5.2.2 Szenario 2: Es gibt Sex bei uns, aber ... Was fehlt uns zum guten Sex? .....	114
5.2.3 Szenario 3: Es gibt keinen Sex bei uns. Leider! Was ist ohne Sex so schlimm? .....	123
5.2.4 Szenario 4: Es gibt keinen Sex mehr bei uns. Null Problemo! .....	128
<b>SECHS: Jetzt kommst du! Orgasmus der Ideen oder: Schweigen ist Silber, Reden ist Gold</b>	<b>131</b>
6.1 Raus aus der Resignation – aber wie? Entscheide dich! .....	131
6.2 Bermudadreieck Bett. Dem guten Sex auf der Spur .....	134
6.3 Prinzip Erotik: Abstand bringt uns zusammen .....	138
6.4 Beziehungserotik reloaded – die Lizenz zum Ficken .....	142
6.5 Attraktivität – erst anziehen, dann ausziehen .....	149
6.6 Mono-Poly – du kommst aus dem Gefängnis frei .....	155
6.7 Was war noch mal guter Sex? .....	168
6.8 Die Maschine am Laufen halten .....	170
Exkurs: Hormone .....	174
6.9 Wanted – Erotik! – mad and alive .....	175
6.10 Sadomasochismus: SM – eine andere Normalität .....	183
6.11 Konditionierung – learning by doing .....	189

<b>SIEBEN: Wir kommen zusammen</b>	<b>193</b>
7.1 Mein Sex – 2. Akt: Robert und ich .....	193
7.2 Endlich untreu. Oder gerade nicht? .....	200
7.3 Interview mit Robert .....	209
<b>ACHT: Jenseits der Konventionen, diesseits des Glücks</b>	<b>223</b>
8.1 Mein Sex – 3. Akt: Wilhelm und ich .....	223
Exkurs: Swingerclub – was ist das eigentlich genau? .....	250
Exkurs über mein Frausein .....	264
8.2 Interview mit Wilhelm .....	305
<b>NEUN: Ausblick: Welche Lebenserwartung hat eigentlich Sex?</b>	<b>315</b>
<b>ZEHN: Nachspiel</b>	<b>321</b>