

Inhalt

EINS: Vorspiel – kann man auch weglassen ...	9
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
 ZWEI: Sex und Altsein	 19
Ich fang mal an – machen wir's von hinten.	19
Exkurs: Pariser	26
 DREI: Jetzt komm ich!	 29
Mein Sex – 1. Akt: Wie alles begann	29
 VIER: Was ist Sex? Muss ich das wissen?	 47
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

FÜNF: Ich will kommen, aber ich kann nicht **103**

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

SECHS: Jetzt kommst du! Orgasmus der Ideen oder: Schweigen ist Silber, Reden ist Gold **131**

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

SIEBEN: Wir kommen zusammen	193
7.1 Mein Sex – 2. Akt: Robert und ich	193
7.2 Endlich untreu. Oder gerade nicht?	200
7.3 Interview mit Robert	209
 ACHT: Jenseits der Konventionen, diesseits des Glücks	 223
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
 NEUN: Ausblick: Welche Lebenserwartung hat eigentlich Sex?	 315
 ZEHN: Nachspiel	 321