

INHALT

VORWORT 8

 Projekt: Sexrettung 8

 »Normale« Paare und »normale« Sexualität 8

 Geschlechtsverkehr und andere Spielarten 10

 Mut zur Lücke 10

 Wissenschaftliche Evidenz 12

 Heteronormativ, queer und alle anderen 13

Was also finden Sie in diesem Buch? 15

Empfehlung zur Nutzung des Buches 15

Danke! 16

1 DER SEXUELLE MENSCH HEUTE 18

 Wie aufgeklärt sind wir? 18

 Sprache für Sexualität 20

 Neues aus Anatomie und Forschung 21

 Weiblich, männlich, homo, hetero und was dazwischen 22

 Wie alles anfängt: die Geschlechtsentwicklung im Embryo 24

 Die erotische Schatzkiste: das Becken 25

 Die weiblichen Hot-Spots 26

 Das Epizentrum männlicher Eruptionen 35

2 WIE WIR SEXUELL TICKEN 42

 Prägungen 42

 Erregungsmodi 49

 Die Spannungsmodi 50

 Die Bewegungsmodi 53

 Lust und Erregung 56

 Sexspielzeug 57

 Erotisierungsprozesse 58

 Den eigenen Körper erotisieren 59

 Erotisierung des eigenen Genitals 61

 Den anderen erotisieren 66

 Kleiner Exkurs: Was ist Liebe? 67

 Was uns anzieht 70

 Den Körper einsetzen 71

Kleiner Exkurs in die Neurobiologie	72
Neurozeption	74
Das autonome Nervensystem in der Sexualität	77
Weitere Prägungen	81
Sexuelle Gewalt und Trauma	81
Pornografie	85
Prostitution	89
(Un-)Gleichberechtigung	90
3 RIESENTHEMA: DRUCK UND VERMEIDUNG	95
Lust oder Pflicht?	95
Verlangensdynamik	97
Forderung und Rückzug	98
Nähe und Distanz	102
Autozentrierung	104
Das Fundament: Selbstverantwortung	108
Elternschaft	111
Ausstieg aus dem Muster	113
Cool down – wie geht das?	115
Turn on – wie geht das?	122
4 DIE DREI HERZSTÜCKE LANGLEBIGER EROTIK	133
Herzstück 1: Kommunikation	133
Zuerst miteinander schlafen oder miteinander sprechen?	134
Kleine Hilfestellungen für gute Gespräche	139
Umgang mit Triggern	142
Sprechen mit den Körpern	145
Herzstück 2: Der bewegte Körper	152
Anspannung	153
Vom Kopf in den Körper	158
Herzstück 3: Kontext	173
Begehren	173
Spontan oder responsiv?	175
Gaspedal und Bremse	177
Plädoyer für die Verführung	181
»Sex worth wanting«	185
Sexy älter werden	189

UND WEIL'S SO WICHTIG IST: NOCH MAL! 193

ZU GUTER LETZT 196

 Nur wenn ich etwas ändere, ändert sich etwas 196

 Hilfe für Betroffene 198

 Weiterentwicklung der Sexualität 198

 Pornosucht und Sexsucht 199

 Sexuelle Übergriffe und Gewalt 199

ERKLÄRUNGEN DER FACHBEGRIFFE 200

EMPFOHLENE LITERATUR 203

ÜBER DIE AUTORIN 204