

## INHALT

Danksagung .....	5
Danksagung des Übersetzers.....	6
 <b>ERSTER TEIL</b>	
<b>Willkommen .....</b>	<b>13</b>
<b>1. Kapitel</b>	
Was ist eine Schlampe mit Moral? .....	15
<i>Warum wir diesen Titel wählten .....</i>	15
<i>Die Autorinnen .....</i>	16
<i>Sexuelle Abenteurer .....</i>	17
<i>Die Sprache in diesem Buch.....</i>	19
<b>2. Kapitel</b>	
Mythen und Realität .....	21
<i>Vorurteile über Schlampen .....</i>	23
<i>Mythen über Schlampen .....</i>	26
<i>Der Weg zur Freiheit .....</i>	31
<b>3. Kapitel</b>	
Unsere Überzeugungen.....	32
<i>Sex neu denken .....</i>	33
<i>Verleugnung oder Erfüllung? .....</i>	35
<i>Man braucht keinen Grund .....</i>	35
<i>Liebe und Sex sind das Ziel, nicht der Weg.....</i>	36
<i>Sie sind bereits vollständig.....</i>	37
<i>Überfluss ist machbar.....</i>	37
<i>Offenheit als Lösung, nicht als Problem.....</i>	38
<b>4. Kapitel</b>	
Schlampen-Stile.....	40
<i>Beziehungspioniere .....</i>	40
<i>Schlampentum heute .....</i>	42

<i>Kulturelle Vielfalt</i> .....	51
<i>Was können Sie lernen?</i> .....	52
<b>5. Kapitel</b>	
<i>Kampf der Lustfeindlichkeit</i> .....	54
<i>Selbstverurteilung</i> .....	55
<i>Die Welt da draußen ist brutal</i> .....	55
<i>Gesetzliche Vereinbarungen</i> .....	56
<b>6. Kapitel</b>	
<i>Unbegrenzte Möglichkeiten</i> .....	58
<i>Asexualität und Enthaltsamkeit</i> .....	58
<i>Platonische Beziehungen alias Freundschaften</i> .....	59
<i>Freundschaftlicher Sex</i> .....	59
<i>Als Single leben</i> .....	61
<i>Partnerschaften</i> .....	62
<i>Mehr als zwei</i> .....	64
<i>Hierarchien und Alternativen</i> .....	65
<i>Netzwerke und Stämme</i> .....	65
<i>Öffentlicher Sex</i> .....	66
<b>ZWEITER TEIL</b>	
<b>Angewandtes Schlampentum</b> .....	69
<b>7. Kapitel</b>	
<i>Überfluss</i> .....	71
<i>Genug bekommen</i> .....	71
<i>Werden Sie wirklich verhungern?</i> .....	76
<i>Grenzen lassen sich dehnen</i> .....	76
<b>8. Kapitel</b>	
<i>Schlampen-Fähigkeiten</i> .....	78
<i>Sich die Ehrennadel als Schlampe verdienen</i> .....	79
<b>9. Kapitel</b>	
<i>Grenzen</i> .....	86

<i>Was sind Grenzen?.....</i>	86
<i>Zu seinen Entscheidungen stehen.....</i>	87
<i>Beziehungsgrenzen.....</i>	88
<b>Intermezzo</b>	
<i>Schlampen ohne Moral (eine Tirade).....</i>	93
<b>10. Kapitel</b>	
<i>Flirten und Anmachen .....</i>	96
<i>Ja sagen, Nein sagen .....</i>	97
<i>Die hohe Kunst des Flirtens .....</i>	98
<i>Offenbartes Schlampentum.....</i>	100
<i>Flirt-Herausforderungen .....</i>	101
<b>11. Kapitel</b>	
<i>Safer Sex.....</i>	105
<i>Barrieren: Der Gummizaun .....</i>	106
<i>Fluid Bonding.....</i>	107
<i>Riskante Praktiken vermeiden.....</i>	108
<i>Sich aufs Glück verlassen.....</i>	109
<i>Vorbeugen und testen .....</i>	109
<i>Verhütung .....</i>	110
<i>Verpflichtung auf gesunden Sex.....</i>	111
<b>12. Kapitel</b>	
<i>Kindererziehung.....</i>	113
<i>Sexualerziehung für Kinder .....</i>	115
<i>Was darf man sagen?.....</i>	116
<i>Was dürfen sie sehen? .....</i>	116
<i>Was dürfen sie tun? .....</i>	117
<i>Fragen beantworten.....</i>	117
<i>Die Kinder Ihrer Partner.....</i>	118

## DRITTER TEIL

<b>Schwierigkeiten bewältigen .....</b>	<b>121</b>
<b>13. Kapitel</b>	
<b>Wege aus der Eifersucht .....</b>	<b>123</b>
<i>Was ist Eifersucht? .....</i>	126
<i>Eifersucht verlernen .....</i>	130
<i>Der Eifersucht den Stachel nehmen.....</i>	130
<i>Beißen Sie sich durch .....</i>	141
<i>Mit-teilen .....</i>	144
<i>Ein spiritueller Pfad?.....</i>	145
<b>Intermezzo</b>	
<b>Reine Liebe.....</b>	<b>146</b>
<b>14. Kapitel</b>	
<b>Konflikte annehmen .....</b>	<b>148</b>
<i>Was springt für Sie raus?.....</i>	148
<i>Fair streiten.....</i>	149
<i>Auslöser.....</i>	151
<i>Win-win-Lösungen .....</i>	154
<i>Ich-Botschaften.....</i>	155
<i>Hilfe steht bereit .....</i>	158
<i>Die Zeit arbeitet für Sie .....</i>	159
<i>Gefühle festhalten .....</i>	160
<i>Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen .....</i>	161
<b>15. Kapitel</b>	
<b>Vereinbarungen treffen .....</b>	<b>163</b>
<i>Gegenseitiges Einvernehmen .....</i>	165
<i>Einige Vereinbarungen .....</i>	169
<i>Berechenbarkeit.....</i>	170
<i>Wenn es keine Vereinbarung gibt .....</i>	171
<i>Lösungen finden.....</i>	173

## **16. Kapitel**

Eine bestehende Beziehung öffnen .....	175
<i>Aus zwei mach drei</i> .....	175
<i>Fremdgehen</i> .....	179
<i>Erste Öffnung</i> .....	181
<i>Arten von Vereinbarungen</i> .....	183
<i>Die Beziehung heiß halten</i> .....	186
<i>Unendliche Möglichkeiten</i> .....	192
<i>Finden Sie erst den Draht zueinander</i> .....	192

## **VIERTER TEIL**

<b>Verliebte Schlampen</b> .....	195
----------------------------------	-----

## **17. Kapitel**

Eine Verbindung herstellen .....	197
<i>Wer?</i> .....	198
<i>Wo?</i> .....	199
<i>Was?</i> .....	203

## **18. Kapitel**

<b>Paare</b> .....	205
<i>Paarbeziehung</i> .....	207
<i>Ein paar Gedanken zur Ehe</i> .....	210
<i>Besondere Schwierigkeiten für Schlampen-Paare</i> .....	211
<i>Getrennte Wohnungen</i> .....	213
<i>Beziehung zu Dritten</i> .....	215
<i>Primär und primär und ...</i> .....	218

## **19. Kapitel**

<b>Die Single-Schlampe</b> .....	220
<i>Einige Gedanken über die Liebe</i> .....	222
<i>Moral für die Single-Schlampe</i> .....	223
<i>Eine ganze Palette von Möglichkeiten</i> .....	226
<i>Single-Selbstgespräch</i> .....	231

<b>20. Kapitel</b>	
Das Kommen und Gehen von Partnern .....	233
<i>Trennungen</i> .....	235
<i>Happy Ends sind möglich</i> .....	239
<b>21. Kapitel</b>	
Sex und Genuss .....	241
<i>Was ist Sex überhaupt?</i> .....	241
<i>Von der reinen Liebe zum Sex</i> .....	243
<i>Welche Hindernisse stehen im Weg?</i> .....	244
<i>Wie lernt man guten Sex?</i> .....	250
<b>22. Kapitel</b>	
Gruppensex, Orgien & Co. .....	265
<i>Warum Sex unter Fremden?</i> .....	266
<i>Partyräume</i> .....	267
<i>Gruppensex-Knigge</i> .....	269
<i>Nonverbale Kommunikation</i> .....	271
<i>Unterschiede zwischen den Geschlechtern</i> .....	271
<i>Einvernehmen herstellen</i> .....	273
<i>Zügeln Sie Ihre Erwartungen</i> .....	273
<i>Paare auf Sexpartys</i> .....	275
<i>Knöpfe und Vorurteile</i> .....	276
<i>Peinliche Dinge, die Sie nie auch nur im Traum vor Fremden tun wollten...</i>	276
<b>Schlusswort</b>	
Ein Schlamphen-Utopia .....	283
<i>Aus zwei mach viele</i> .....	283
<i>Ein Schlamphen-Manifest</i> .....	284
<i>Unsere Lieblings-Sexfantasie: Überfluss</i> .....	285
<b>Schlampen-Glossar</b> .....	287
<b>Anhang</b> .....	292
<b>Über die Autorinnen</b> .....	295
<b>Register</b> .....	297