

# INHALT

Danksagung .....	5
Danksagung des Übersetzers.....	6

## ERSTER TEIL

<b>Willkommen</b> .....	13
-------------------------	----

### 1. Kapitel

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

### 2. Kapitel

Mythen und Realität .....	21
<i>Vorurteile über Schlampen</i> .....	23
<i>Mythen über Schlampen</i> .....	26
<i>Der Weg zur Freiheit</i> .....	31

### 3. Kapitel

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

### 4. Kapitel

Schlampen-Stile.....	40
<i>Beziehungspioniere</i> .....	40
<i>Schlampentum heute</i> .....	42

<i>Kulturelle Vielfalt .....</i>	51
<i>Was können Sie lernen?.....</i>	52

## 5. Kapitel

<b>Kampf der Lustfeindlichkeit .....</b>	<b>54</b>
<i>Selbstverurteilung .....</i>	55
<i>Die Welt da draußen ist brutal.....</i>	55
<i>Gesetzliche Vereinbarungen.....</i>	56

## 6. Kapitel

<b>Unbegrenzte Möglichkeiten.....</b>	<b>58</b>
<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

# ZWEITER TEIL

<b>Angewandtes Schlampentum .....</b>	<b>69</b>
---------------------------------------	-----------

## 7. Kapitel

<b>Überfluss .....</b>	<b>71</b>
<i>Genug bekommen .....</i>	71
<i>Werden Sie wirklich verhungern?.....</i>	76
<i>Grenzen lassen sich dehnen .....</i>	76

## 8. Kapitel

<b>Schlampen-Fähigkeiten.....</b>	<b>78</b>
<i>Sich die Ehrennadel als Schlampe verdienen.....</i>	79

## 9. Kapitel

<b>Grenzen .....</b>	<b>86</b>
----------------------	-----------

Was sind Grenzen?.....	86
Zu seinen Entscheidungen stehen.....	87
Beziehungsgrenzen.....	88
<b>Intermezzo</b>	
Schlampen ohne Moral (eine Tirade).....	93
<b>10. Kapitel</b>	
Flirten und Anmachen .....	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>	
Safer Sex.....	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>	
Kindererziehung.....	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>	<i>126</i>
<i>Eifersucht verlernen .....</i>	<i>130</i>
<i>Der Eifersucht den Stachel nehmen.....</i>	<i>130</i>
<i>Beißen Sie sich durch .....</i>	<i>141</i>
<i>Mit-teilen .....</i>	<i>144</i>
<i>Ein spiritueller Pfad?.....</i>	<i>145</i>
<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>	<i>148</i>
<i>Fair streiten.....</i>	<i>149</i>
<i>Auslöser.....</i>	<i>151</i>
<i>Win-win-Lösungen .....</i>	<i>154</i>
<i>Ich-Botschaften.....</i>	<i>155</i>
<i>Hilfe steht bereit .....</i>	<i>158</i>
<i>Die Zeit arbeitet für Sie .....</i>	<i>159</i>
<i>Gefühle festhalten .....</i>	<i>160</i>
<i>Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen .....</i>	<i>161</i>
<b>15. Kapitel</b>	
<b>Vereinbarungen treffen .....</b>	<b>163</b>
<i>Gegenseitiges Einvernehmen.....</i>	<i>165</i>
<i>Einige Vereinbarungen .....</i>	<i>169</i>
<i>Berechenbarkeit.....</i>	<i>170</i>
<i>Wenn es keine Vereinbarung gibt .....</i>	<i>171</i>
<i>Lösungen finden.....</i>	<i>173</i>

## 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 Schlampen-Utopia .....	283
<i>Aus zwei mach viele</i> .....	283
<i>Ein Schlampen-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