

# INHALT

Einführung: Ja, Sie sind normal .....	13
Sex – die wahre Geschichte .....	15
Wie dieses Buch aufgebaut ist .....	20
Ein paar Hinweise .....	24
Falls Sie das Gefühl haben, mit Ihnen stimmt etwas nicht .....	26
<b>Teil 1 Die (gar nicht so einfachen) Grundlagen .....</b>	<b>31</b>
<b>1. Anatomie: Jede(r) ist anders .....</b>	<b>33</b>
Aller Anfang .....	37
Die Klit, die ganze Klit und nichts als die Klit .....	40
Darf ich vorstellen, Ihre Klitoris .....	43
Lippen, groß und klein .....	46
Wahrheiten rund ums Hymen .....	48
Ein Wort zu Wörtern .....	50
Von Sekreten und Ejakulaten .....	51
Zwitter-Teile .....	54
Warum es wichtig ist .....	57
Ändern Sie Ihre Sichtweise .....	61
Eine bessere Metapher .....	62
Was es IST, nicht was es BEDEUTET .....	64

<b>2. Das Duale Kontrollmodell: Ihre sexuelle Persönlichkeit</b>	<b>66</b>
Die Anturner an-, die Abturner abschalten	73
Erregbarkeit	78
Was »durchschnittlich« bedeutet	85
Bei Mädchen anders ... aber nicht zwingend	88
Was turnt Sie an?	89
Lauter gleiche Teile, aber anders zusammengesetzt	94
Können Sie Ihr SIS oder SES ändern?	96

<b>3. Kontext: der »Eine Ring« (sie alle zu knechten, alle zu beherrschen) im emotionalen Gehirn</b>	<b>102</b>
Empfindung im Kontext	111
Sex, Ratten und Rock 'n' Roll	115
Ihr emotionaler »Einer Ring«	120
Sie können es nicht erzwingen	128
»Stimmt was nicht mit mir?« (Antwort: Nee!)	129

## **Teil 2 Sex im Kontext** **149**

<b>4. Emotionaler Kontext: Sex in einem Affenhirn</b>	<b>151</b>
Der Stress-Reaktions-Zyklus: Kämpfen, Fliehen und Erstarren	154
Stress und Sex	159
Defekte Gesellschaft – defekte Stress-Reaktions-Zyklen	163
Schließen Sie den Kreis!	165
Wenn Sex zum Löwen wird	168
Sex und die Überlebende	172
Ursprung der Liebe	178
Verlieben wissenschaftlich betrachtet	180
Bindung und Sex: die dunkle Seite	182
Bindung und Sex: Sex, der die Handlung voranbringt	184
Bindungsarten	188
Bindung leben: Ihre Gefühle als schlafender Igel	192

Die Gesellschaft überleben .....	196
Wasser des Lebens .....	199
 <b>5. Gesellschaftlicher Kontext: sexpositives Leben</b>	
in einer sexnegativen Welt .....	208
Die moralische, die medizinische und die mediale Message:	
drei Botschaften .....	213
Sie sind schön .....	220
Selbstkritik = Stress = weniger Lust am Sex .....	224
In jeder Größe gesund .....	227
»Igitt« .....	231
Wenn jemand Ihre Vorlieben eklig findet .....	236
Vorlieben maximieren ... mit wissenschaftlicher	
Unterstützung! Teil 1: Selbstliebe .....	241
Vorlieben maximieren ... mit wissenschaftlicher	
Unterstützung! Teil 2: Kognitive Dissonanz .....	247
Vorlieben maximieren ... mit wissenschaftlicher	
Unterstützung! Teil 3: Medienkonsum .....	248
Sie prägen sich selbst .....	250
 <b>Teil 3 Sex in Aktion</b> .....	257
 <b>6. Erregung: Feucht sein ist kein Grund</b> .....	259
Nichtübereinstimmung messen und definieren .....	261
Lauter gleiche Teile, nur unterschiedlich zusammengesetzt:	
»Dies ist ein Restaurant« .....	267
Nichtübereinstimmung bei anderen Emotionen .....	269
Feuchtigkeits-Irrtum Nr. 1: genitale Reaktion = erregt .....	273
Feuchtigkeits-Irrtum Nr. 2: Genitale Reaktion bedeutet	
<i>Genießen</i> .....	278
Feuchtigkeits-Irrtum Nr. 3: Nichtübereinstimmende Erregung	
ist ein Problem .....	284

Die Bremsen medikamentös lösen .....	287
»Schatz ... meine Erregung stimmt nicht überein!« .....	292
Reifes Obst .....	297
7. Verlangen: Ehrlich gesagt, ist es kein Trieb .....	300
Verlangen = Erregung im Kontext .....	304
Kein Trieb. Echt nicht. ....	308
Warum wichtig ist, dass es kein Trieb ist .....	310
»Aber, Emily, manchmal fühlt es sich wie ein Trieb an!« .....	313
Ungeduldige kleine Beobachterinnen .....	317
Gute Nachricht! Wahrscheinlich sind's nicht die Hormone .....	320
Noch eine gute Nachricht! Es ist auch nicht die Monogamie .....	321
»Ist es nicht nur die Gesellschaft?« .....	326
Es könnte die Drängeldynamik sein .....	329
Verlangen maximieren ... mit wissenschaftlicher	
Unterstützung! Teil 1: Den »Einen Ring« erregen .....	330
Verlangen maximieren ... mit wissenschaftlicher	
Unterstützung! Teil 2: Die Abturner abschalten .....	332
Verlangen maximieren ... mit wissenschaftlicher	
Unterstützung! Teil 3: Verzweifelte Maßnahmen .....	337
Ihren Garten teilen .....	343
<b>Teil 4 Ekstase für alle</b> .....	351
8. Orgasmus: der fantastische Bonus .....	353
Nichtübereinstimmung – jetzt auch beim Orgasmus! .....	358
Jede(r) ist anders .....	359
Lauter gleiche Teile ... ..	360
Ihre Vagina ist okay, so oder so .....	364
Die Evolution des fantastischen Bonus .....	367
Orgasmusschwierigkeiten .....	371
Ekstatischer Orgasmus: Sie sind ein Schwarm! .....	374

Medikamente für einen Schwarm .....	380
Der Ekstase entgegen .....	384
<b>9. Meta-Emotionen: der ultimative sexpositive Kontext .....</b>	<b>390</b>
<i>I Can't Get No ... ..</i>	396
Die Landkarte und das Terrain .....	399
Positive Meta-Emotionen, Schritt 1: dem Terrain vertrauen ....	404
Positive Meta-Emotionen, Schritt 2: auf die Landkarte verzichten (der schwierigere Teil) .....	408
Wie Loslassen geht: nicht urteilen .....	410
Nicht urteilen = »Gefühlscoaching« .....	413
Nicht urteilen: Tipps für Anfänger .....	416
»Kein guter Grund« .....	420
Traumata heilen, indem man nicht urteilt .....	421
Wenn Partner Gefühle zurückweisen .....	423
Die kleine Beobachterin beeinflussen, Teil 1: die Kriteriumsgeschwindigkeit ändern .....	426
Die kleine Beobachterin beeinflussen, Teil 2: den Einsatz ändern .....	429
Die kleine Beobachterin beeinflussen, Teil 3: das Ziel ändern ...	432
Sich »normal« vorkommen .....	434
»Das ist es« .....	436
 Fazit: Sie selbst sind die geheimnisvolle Ingredienz .....	442
Warum ich dieses Buch geschrieben habe .....	443
Wo Sie weitere Antworten finden .....	445
 Anhang 1: Therapeutische Selbstbefriedigung .....	449
Anhang 2: Ausgedehnter Orgasmus .....	454
Dank .....	458
Quellen .....	460
Anmerkungen .....	477
Register .....	493