

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

Teil 1 Die (gar nicht so einfachen) Grundlagen

31

1. Anatomie: Jede(r) ist anders	33
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

2. Das Duale Kontrollmodell: Ihre sexuelle Persönlichkeit	66
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
 3. Kontext: der »Eine Ring« (sie alle zu knechten, alle zu beherrschen) im emotionalen Gehirn	102
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
 4. Emotionaler Kontext: Sex in einem Affenhirn	151
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
 5. Gesellschaftlicher Kontext: sexpositives Leben	
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
 Teil 3 Sex in Aktion	257
 6. Erregung: Feucht sein ist kein Grund	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
 Teil 4 Ekstase für alle	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
 9. Meta-Emotionen: der ultimative sexpositive Kontext	390
<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 = »Gefühlsscoaching«	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	474
Register	488