

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	27
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 Anturmer an-, die Abturner abschalten	72
Ihr sexuelles Temperament	77
Was »durchschnittlich« bedeutet	85
Bei Mädchen anders ... manchmal	88
Was turnt Sie an?	89
Können Sie Ihr Gehirn ändern?	94

3. Kontext: der »Eine Ring« (sie alle zu knechten, alle zu beherrschen) im emotionalen Gehirn	99
Empfindung im Kontext	108
Sex, Ratten und Rock 'n' Roll	112
Mögen, Wollen und Lernen	117
Sie können es nicht erzwingen	125
»Stimmt was nicht mit mir?« (Antwort: Nee!)	126

Teil 2 Sex im Kontext	147
------------------------------------	-----

4. Emotionaler Kontext: Sex in einem Affenhirn	149
Der Stress-Reaktions-Zyklus: Kämpfen, Fliehen und Erstarren	152
Stress und Sex	157
Defekte Gesellschaft – defekte Stress-Reaktions-Zyklen	161
Schließen Sie den Kreis!	163
Wenn Sex zum Löwen wird	168
Sex und die Überlebende	172
Ursprung der Liebe	177
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	195
Wasser des Lebens	198

5. Gesellschaftlicher Kontext: sexpositives Leben

in einer sexnegativen Welt	204
Die moralische, die medizinische und die mediale Message:	
drei Botschaften	209
Sie sind schön	216
Selbstkritik = Stress = weniger Lust am Sex	220
In jeder Größe gesund	223
»Igitt«	227
Wenn jemand Ihre Vorlieben eklig findet	232
Vorlieben maximieren ... mit wissenschaftlicher	
Unterstützung! Teil 1: Selbstliebe	237
Vorlieben maximieren ... mit wissenschaftlicher	
Unterstützung! Teil 2: Kognitive Dissonanz	243
Vorlieben maximieren ... mit wissenschaftlicher	
Unterstützung! Teil 3: Medienkonsum	244
Sie prägen sich selbst	246

Teil 3 Sex in Aktion

6. Erregung: Feucht sein ist kein Grund	255
Nichtübereinstimmung messen und definieren	257
Lauter gleiche Teile, nur unterschiedlich zusammengesetzt:	
»Dies ist ein Restaurant«	263
Nichtübereinstimmung bei anderen Emotionen	265
Feuchtigkeits-Irrtum Nr. 1: Genitale Reaktion = Verlangen	269
Feuchtigkeits-Irrtum Nr. 2: Genitale Reaktion = Lust	274
Feuchtigkeits-Irrtum Nr. 3: Nichtübereinstimmende Erregung	
ist ein Problem	281
»Schatz ... meine Erregung stimmt nicht überein!«	285

7. Verlangen: spontan, responsiv, großartig	292
Verlangen = Lust im Kontext	296
Gute Nachricht! Wahrscheinlich sind's nicht die Hormone	301
Noch eine gute Nachricht! Es ist auch nicht die Monogamie	304
»Warum kann ich nicht einfach eine Pille nehmen?«	309
Es könnte die Drängeldynamik sein	313
»Sex, der es wert ist, ihn zu wollen«	319
Ihren Garten teilen	325

Teil 4 Ekstase für alle 329

8. Orgasmus: Lust ist das Maß	331
Nichtübereinstimmung – jetzt auch beim Orgasmus!	336
Jede(r) ist anders	337
Lauter gleiche Teile	338
Ihre Vagina ist okay, so oder so	342
Orgasmusschwierigkeiten	346
Ungeduldige kleine Beobachterinnen	351
Ekstatischer Orgasmus: Sie sind ein Schwarm!	354
Medikamente für einen Schwarm?	360
Der Ekstase entgegen	363

9. Lieben Sie das, was richtig ist: der ultimative

sexpositive Kontext	368
Warum Selbstvertrauen alleine nicht genug ist	371
Schritt 1: Ihre Gefühle sind immer richtig	374
Die Landkarte und das Terrain: ein Werkzeug für einen	
Realitätscheck	377
Schritt 2: Der schwierigere Teil (oder »Wie man nicht urteilt«) .	386
Nicht urteilen 1: »Kein guter Grund«	391
Nicht urteilen 2: Traumata heilen	392
Nicht urteilen 3: Schmerz	394

Nicht urteilen 4: Lust	397
Nicht urteilen 5: Sich davon befreien und betrauern, »wie es sein sollte«	401
Sich »normal« vorkommen	403
 Fazit: Sie selbst sind die geheimnisvolle Ingredienz	412
Warum ich dieses Buch geschrieben habe	413
Wo Sie weitere Antworten finden	414
 Anhang 1: Therapeutische Selbstbefriedigung	419
Anhang 2: Ausgedehnter Orgasmus	424
Dank	428
Quellen	431
Anmerkungen	451
Register	469