

- 9 **Bonjour, liebe Leser:innen**
 11 **Ihr seid fantastisch ... DANKE**
 12 **Wie die Idee zu diesem Buch entstand**
 13 **Warum ich dieses Buch geschrieben habe**

Frauen sprechen selbst am besten darüber

1

Wozu dient Selbstbefriedigung?	16
Ich masturbiere, also bin ich?	18
Die Suche nach dem Orgasmus	20
Multiple Orgasmen	22
Wie oft wir masturbieren	24
Das allererste Mal	26
Praktiken und Varianten	27
Die weiblichen Rhythmen	28
Transidentität	29
Nach einem sexuellen Übergriff	30
Warnung für junge Mädchen	31
Und in der Schwangerschaft?	32
Wird die Klitoris beim Gebären beschädigt?	36
Wie lange braucht ihr, um zu kommen?	38
Die weibliche Ejakulation und »squirt«	40

2

Erste Male

44	Magische Erlebnisse: warum magisch?
48	In einem Wort
50	Schuldgefühl und Scham

Sex, Lügen, Verrat und Gräuel

3

Der vaginale Orgasmus ist ein Mythos	54
Eine jahrhundertealte Lüge	56
Geschichtlicher Rückblick	58
Frigidität ist nicht Frauensache	60
Frauenzeitschriften, mein bester Feind	62
Mit Klischees aufräumen	63
Und wann reden wir über Beschneidung?	64

4

Die Klitoris, Blüte der weiblichen Lust

70	Die Anatomie der Klitoris
71	Die Klitoris: das einzige Pure-Lust-Organ
72	Die Klitoris in 3D
73	Wo liegt sie genau?
74	Wie steht es um die weibliche Sexualmedizin?
75	Warum so spät?
78	Alle Orgasmen sind klitoral
80	Isolierte Orgasmen
81	Chorale Orgasmen
82	Und was ist eine Fantasie?
84	Erkrankungen der Klitoris: nicht nur Kopfsache!
84	Die Unkenntnis unseres Körpers und unserer Sexualität
85	Vaginismus

5

Die Kunst der Masturbation

Die goldene Regel lautet, dass es keine goldene Regel gibt	88
Unsere Masturbationskurven	90
Gängige Methoden, die einen Orgasmus begünstigen	92
Selbsterkundung	94
Die Klitoriseichel: geschützt oder entblößt	105
Neue Zonen der Klitoris wecken	106
G-Punkt? Nein, G-Zone!	107
Masturbation zu zweit	108
Wie spreche ich mit meiner Tochter darüber?	110
Pornofilme? Ja, aber nicht die herkömmlichen	112
Romy Alizée	115
Romy empfiehlt	116

6

Orte im Internet, die uns Gutes tun

Es lebe die Klitorisrevolution!

7

It's not a bretzel	128
Für eine Vermittlung der Klitoris in allen Biologiebüchern	130
Oh my God yes!	132
The Vulva Gallery	132
Glitterclit	132
Paradiesische Onanie	133
Behind The White Rainbow	134
Kennt ihr Musik, die die weibliche Masturbation feiert?	135
MarsL	135
Zur Autorin	136
Zu den Illustratorinnen	137
Möge die Revolution beginnen!	138
 Bildnachweise	 142
Quellennachweise	143