

INHALT

VORWORT	8
Projekt: Sexrettung	8
»Normale« Paare und »normale« Sexualität	8
Geschlechtsverkehr und andere Spielarten	10
Mut zur Lücke	10
Wissenschaftliche Evidenz	12
Heteronormativ, queer und alle anderen	13
Was also finden Sie in diesem Buch?	15
Empfehlung zur Nutzung des Buches	15
Danke!	16
 1 DER SEXUELLE MENSCH HEUTE	 18
Wie aufgeklärt sind wir?	18
Sprache für Sexualität	20
Neues aus Anatomie und Forschung	21
Weiblich, männlich, homo, hetero und was dazwischen	21
Wie alles anfängt: die Geschlechtsentwicklung im Embryo	23
Die erotische Schatzkiste: das Becken	25
Die weiblichen Hot-Spots	26
Das Epizentrum männlicher Eruptionen	35
 2 WIE WIR SEXUELL TICKEN	 42
Prägungen	42
Erregungsmodi	49
Die Spannungsmodi	50
Die Bewegungsmodi	53
Lust und Erregung	56
Sexspielzeug	57
Erotisierungsprozesse	58
Den eigenen Körper erotisieren	59
Erotisierung des eigenen Genitals	61
Den anderen erotisieren	66
Kleiner Exkurs: Was ist Liebe?	67
Was uns anzieht	70
Den Körper einsetzen	71

Kleiner Exkurs in die Neurobiologie	72
Neurozeption	74
Das autonome Nervensystem in der Sexualität	77
Weitere Prägungen	81
Sexuelle Gewalt und Trauma	81
Pornografie	85
Prostitution	89
(Un-)Gleichberechtigung	90
3 RIESENTHEMA: DRUCK UND VERMEIDUNG	95
Lust oder Pflicht?	95
Verlangensdynamik	97
Forderung und Rückzug	98
Nähe und Distanz	102
Autozentrierung	104
Das Fundament: Selbstverantwortung	108
Elternschaft	111
Ausstieg aus dem Muster	113
Cool down – wie geht das?	115
Turn on – wie geht das?	122
4 DIE DREI HERZSTÜCKE LANGLEBIGER EROTIK	133
Herzstück 1: Kommunikation	133
Zuerst miteinander schlafen oder miteinander sprechen?	134
Kleine Hilfestellungen für gute Gespräche	139
Umgang mit Triggern	142
Sprechen mit den Körpern	145
Herzstück 2: Der bewegte Körper	152
Anspannung	153
Vom Kopf in den Körper	158
Herzstück 3: Kontext	173
Begehren	173
Spontan oder responsiv?	175
Gaspedal und Bremse	177
Plädoyer für die Verführung	181
»Sex worth wanting«	185
Sexy älter werden	189

UND WEIL'S SO WICHTIG IST: NOCH MAL!	193
ZU GUTER LETZT	196
Nur wenn ich etwas ändere, ändert sich etwas	196
Hilfe für Betroffene	198
Weiterentwicklung der Sexualität	198
Pornosucht und Sexsucht	199
Sexuelle Übergriffe und Gewalt	199
ERKLÄRUNGEN DER FACHBEGRIFFE	200
EMPFOHLENE LITERATUR	203
ÜBER DIE AUTORIN	204