

Inhalt

Vorwort	7
Ursprungsfamilie: von Vorbildern (sich selbst) lieben lernen	15
Mutterrolle: Feind – oder Vorbild?	18
Doppelte Vorbildfunktion: Vaterrolle	23
Identifikation und Abgrenzung: Wer bin ich und was darf ich fühlen?	27
Heimtückisches Helfersyndrom: Helfen, um geholfen zu werden	39
Weiblichkeit, (weibliche) Lust und ihre Grenzen	47
Als ich meinen Körper zu lieben begann	51
Die wundersame Begegnung	56
Sexualisiert werden	62
Wie gefährlich Mainstream-Porno für die weibliche Lust ist	71
Drei sind einer zu viel: Grenzen(-losigkeit) in nicht-monogamen Beziehungen?	77
Ein Herz für Einhörner: Julia & Chris	80
Abgrenzen lernen: Nora & Alex	83
Einseitige Herausforderung offene Beziehung: Sophie & Peter	87
Wenn Sexualisierung bestraft wird: Josy & Dennis	90
Alles eine Frage der Kommunikation	95

Grenzen setzen will gelernt sein	101
Der ungebetene Gast	103
Handarbeit im Waschsalon	106
Kein Kompromiss, wenn es um Konsens geht: Neinsagen ist mehr als »okay«	109
Wie ich mich von der Achtsamkeitsbewegung abwandte und wirklich wieder zu mir fand	113
Intimität und Empowerment im Internet	121
Konsens ist Pflicht: Spaß beim Online-Dating	125
Social Media als Kanal: Wissen durch Sichtbarkeit und Austausch	135
Sprachlicher Konsens: Warum eine tolerante Fehlerkultur unerlässlich ist	140
Wenn Grenzen überschritten werden	147
Flucht in den Rausch: Konsumieren statt reflektieren	152
Red Flags: Toxische Beziehungsdynamiken und Selbstsabotage	162
Hochsensibilität und Narzissmus: Gleich und gleich verstellt sich gern	169
Geteiltes Leid ist manchmal doppeltes Leid	175
Schlusswort	189
Über die Autorin	195
Danksagung	197
Quellen	199
Endnoten	201