

# Inhalt

## VORWORT

- 7 **Nicht irgendein Sexratgeber, sondern dein ganz persönliches Sexbuch**

## EINS

- 15 **Zu befreit, um frei zu sein – wie Porno und neue Stereotype unsere Sexualität prägen**

## ZWEI

- 34 **Das bin ich – meine sexuelle Identität**  
37 Lerne deinen Sex kennen  
39 Wer bin ich und wer will ich sein?  
52 Was ist für mich guter Sex?  
93 Frau, Mann oder keines von beidem –  
Wer bin ich und mit wem habe ich Sex?

## DREI

- 111 **Mein Körper und ich – wie Sex sich gut anfühlt**  
112 Wie gut kenne ich meinen Körper?  
164 Bin ich schön genug?  
190 Sex soll Spaß machen und sicher sein –  
ein Update zu Safer Sex

## VIER

- 211 **Du und ich – Sex und Beziehung**  
213 Wie spreche ich überhaupt über Sex?  
218 Sex in festen Partnerschaften

- 246 Wer gut kommuniziert, stärkt das Glück der Beziehung
- 255 Fremdgegangen – wie gehe ich mit Untreue um?
- 270 Nicht-monogame Beziehungen
- 278 Gelegenheit macht Sex
- 282 Swipen, liken, matchen
- 292 Sexting

## **FÜNF**

- 297 Irgendwas läuft schief – Probleme mit dem Sex**
- 300 Es klappt einfach nicht
- 326 Der Sex tut weh
- 328 Sexuelle Belästigung, Gewalt und die Folgen
- 343 Süchtig nach Pornos und Sex

## **SECHS**

- 351 Ich weiß nicht weiter – Unterstützung vom Profi**
  - 352 Beratung und Therapie bei Problemen in Sexualität und Partnerschaft
  - 355 Körpertherapie
  - 355 Psychotherapie
  - 357 Beratung und Therapie für Betroffene von Belästigung, Gewalt, Cybermobbing und Sexting
  - 361 Beratung und Therapie bei Pädophilie
  - 362 Beratung zu sexuell übertragbaren Erkrankungen und Safer Sex
- 
- 364 Danke**
  - 366 Literatur**