

INHALT

Danksagung	5
Danksagung des Übersetzers	5

ERSTER TEIL

Willkommen	15
-------------------------	----

1. Kapitel

Was ist eine Schlampe mit Moral?	17
<i>Warum wir diesen Titel wählten</i>	17
<i>Über Sie</i>	18
<i>Die Autorinnen</i>	19
<i>Sexuelle Abenteurer</i>	20
<i>Was ist das Neue an dieser Auflage?</i>	22
<i>Die Sprache in diesem Buch</i>	22
<i>Poly-Pioniere: Alfred Kinsey und das Kinsey-Institut</i>	24

2. Kapitel

Mythen und Realität	27
<i>Vorurteile über Schlampen</i>	29
<i>Mythen über Schlampen</i>	32
<i>Der Weg zur Freiheit</i>	37
<i>Schlampentum: Die nächste Generation</i>	37

3. Kapitel

Unsere Überzeugungen	40
<i>Sex neu denken</i>	41
<i>Verleugnung oder Erfüllung?</i>	43
<i>Man braucht keinen Grund</i>	43
<i>Liebe und Sex sind das Ziel, nicht der Weg</i>	44
<i>Sie sind bereits vollständig</i>	45
<i>Überfluss ist machbar</i>	45
<i>Offenheit als Lösung, nicht als Problem</i>	46
<i>Über Liebe</i>	45

4. Kapitel

Schlampen-Stile.....	49
<i>Beziehungspioniere</i>	49
<i>Schlampentum heute</i>	51
<i>Kulturelle Vielfalt</i>	61
<i>Was können Sie lernen?</i>	62
<i>Schwarz und polyamor</i>	63

5. Kapitel

Kampf der Lustfeindlichkeit	65
<i>Selbstverurteilung</i>	66
<i>Die Welt da draußen ist brutal</i>	66
<i>Rechtliche Vereinbarungen</i>	67

6. Kapitel

Aufbau einer Kultur der Einvernehmlichkeit.....	70
<i>Für Trauma-Überlebende</i>	72
<i>Für Menschen, die eines sexuellen Vergehens</i> <i>beschuldigt worden sind</i>	73
<i>Für alle</i>	74
<i>Reine Liebe</i>	77

7. Kapitel

Unbegrenzte Möglichkeiten.....	79
<i>Asexualität und Enthaltsamkeit</i>	79
<i>Platonische Beziehungen alias Freundschaften</i>	80
<i>Freundschaftlicher Sex</i>	80
<i>Beziehungsanarchie</i>	82
<i>Als Single leben</i>	83
<i>»Monogamisch«</i>	84
<i>Partnerschaften</i>	85
<i>Hierarchien und Alternativen</i>	86
<i>Mehr als zwei</i>	86
<i>Netzwerke und Stämme</i>	87

Öffentlicher Sex	88
Lob auf die Monogamie.....	89

ZWEITER TEIL

Angewandtes Schlampentum	91
--------------------------------	----

8. Kapitel

Überfluss	93
<i>Genug bekommen</i>	93
<i>Werden Sie wirklich verhungern?</i>	98
<i>Grenzen lassen sich dehnen</i>	98
<i>Poly-Pioniere: Die Oneida-Community</i>	100

9. Kapitel

Schlampen-Fähigkeiten	102
<i>Sich die Ehrennadel als Schlampe verdienen</i>	103

10. Kapitel

Grenzen	112
<i>Was sind Grenzen?</i>	112
<i>Zu seinen Entscheidungen stehen</i>	113
<i>Beziehungsgrenzen</i>	114
<i>Ein paar Gedanken zum Thema Asexualität</i>	118

Intermezzo

Schlampen ohne Moral (eine Tirade).....	119
---	-----

11. Kapitel

Flirten und Anmachen	122
<i>Ja sagen, Nein sagen</i>	123
<i>Die hohe Kunst des Flirtens</i>	124
<i>Offenbartes Schlampentum</i>	126
<i>Flirt-Herausforderungen</i>	127
<i>Poly-Pioniere: A Bouquet of Lovers – Die Zell-Ravenheart-Familie</i>	132

12. Kapitel

Safer Sex	133
<i>Barrieren: Der Gummizaun</i>	134
<i>Fluid Bonding</i>	135
<i>Präexpositionsprophylaxe</i>	136
<i>Riskante Praktiken vermeiden</i>	137
<i>Sex und Drogen</i>	137
<i>Sich aufs Glück verlassen</i>	138
<i>Vorbeugen und testen</i>	139
<i>Verhütung</i>	139
<i>Verpflichtung auf gesunden Sex</i>	141

13. Kapitel

Kindererziehung.....	143
<i>Sexualerziehung für Kinder</i>	144
<i>Was darf man sagen?</i>	145
<i>Was dürfen sie sehen?</i>	146
<i>Was dürfen sie tun?</i>	147
<i>Fragen beantworten</i>	147
<i>Die Kinder Ihrer Partner</i>	148
<i>Poly-Pioniere: Marston, Marston und Byrne</i>	150

DRITTER TEIL

Schwierigkeiten bewältigen	153
---	-----

14. Kapitel

Wege aus der Eifersucht	155
<i>Was ist Eifersucht?</i>	158
<i>Eifersucht verlernen</i>	162
<i>Der Eifersucht den Stachel nehmen</i>	162
<i>Beißen Sie sich durch</i>	174
<i>Mit-teilen</i>	177
<i>Ein spiritueller Pfad?</i>	178
<i>Romantische Liebe – was bedeutet das eigentlich?</i>	178

15. Kapitel

Konflikte annehmen	180
<i>Was springt für Sie raus?</i>	180
<i>Fair streiten</i>	181
<i>Win-win-Lösungen</i>	182
<i>Auslöser</i>	183
<i>Ich-Botschaften</i>	186
<i>Hilfe steht bereit</i>	189
<i>Die Zeit arbeitet für Sie</i>	190
<i>Gefühle festhalten</i>	191
<i>Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen</i>	192

16. Kapitel

Vereinbarungen treffen	194
<i>Gegenseitiges Einvernehmen</i>	196
<i>Einige Vereinbarungen</i>	200
<i>Berechenbarkeit</i>	201
<i>Welchen emotionalen Preis zahlt man dafür?</i>	202
<i>Wenn es keine Vereinbarung gibt</i>	203
<i>Lösungen finden</i>	204

17. Kapitel

Eine bestehende Beziehung öffnen	207
<i>Aus zwei mach drei</i>	207
<i>Fremdgehen</i>	211
<i>Erste Öffnung</i>	211
<i>Arten von Vereinbarungen</i>	215
<i>Kleine Risiken eingehen</i>	216

VIERTER TEIL

Verliebte Schlampen	221
----------------------------------	-----

18. Kapitel

Eine Verbindung herstellen	223
----------------------------------	-----

Was?	224
Wer?	225
Wo?.....	226

19. Kapitel

Paare und Gruppen	232
<i>Paarbeziehung</i>	234
<i>Besondere Schwierigkeiten für Schlampen-Paare</i>	237
<i>Getrennte Wohnungen</i>	239
<i>Beziehung zu Dritten</i>	241
<i>Primär und primär und ...</i>	244
<i>Ein paar Gedanken zur Ehe</i>	245

20. Kapitel

Die Single-Schlampe	247
<i>Moral für die Single-Schlampe</i>	249
<i>Eine ganze Palette von Möglichkeiten</i>	251
<i>Single-Selbstgespräch</i>	256

21. Kapitel

Das Kommen und Gehen von Partnern	259
<i>Trennungen</i>	261
<i>Happy Ends sind möglich</i>	265

22. Kapitel

Sex und Genuss	267
<i>Was ist Sex überhaupt?</i>	267
<i>Von der reinen Liebe zum Sex</i>	269
<i>Welche Hindernisse stehen im Weg?</i>	271
<i>Wie lernt man guten Sex?</i>	276
<i>Wenn der Sex nicht mehr sexy ist</i>	277
<i>Was wollen Sie?</i>	278
<i>Gemeinsam herausfinden, was Sie beide antörnt</i>	279
<i>Im Bett</i>	281

23. Kapitel

Gruppensex, Orgien & Co.	296
<i>Warum Sex unter Fremden?</i>	297
<i>Partyräume</i>	298
<i>Swingen</i>	300
<i>Gruppensex-Knigge</i>	301
<i>Und wie funktioniert das Ganze?</i>	303
<i>Unterschiede zwischen den Geschlechtern</i>	308
<i>Einvernehmen herstellen</i>	309
<i>Zügeln Sie Ihre Erwartungen</i>	310
<i>Paare und Gruppen auf Sexpartys</i>	311
<i>Knöpfe und Vorurteile</i>	312
<i>Peinliche Dinge, die Sie nie auch nur im Traum</i> <i>vor Fremden tun wollten</i>	313
<i>Politischer Aktivismus und Kommunenleben: eine</i> <i>herrlich schwule Tradition</i>	314
Schlusswort	
Ein Schlampen-Utopia	319
<i>Aus zwei mach viele</i>	319
<i>Ein Schlampen-Manifest</i>	320
<i>Unsere Lieblings-Sexfantasie: Überfluss</i>	321
Schlampen-Glossar	323
Buchtipps	331
Über die Autorinnen	337
Register	339