

# Inhalt

## *Vorwort*

Herz statt Hormon – Sexualität mit neuen Augen sehen

## *Kapitel 1*

### **Sexualität**

Sex ist nicht alles – aber alles ist Sex

Eine Definition der Sexualität

- *Experiment*: Was der Bauer nicht kennt, das frisst er nicht – oder: Wen ich nicht kenn, den grüss ich nicht – Kontakt mit Unbekannt

Sexualität ist unspektakulär

Secondhand-Sexualität

- *Experiment*: Das wird in Ihrem Leben Geschichte machen – die sexuelle Biografie

Das Mass der Lust

- *Experiment*: Äussere Bewegungslosigkeit macht innere Bewegung möglich – Bewegungsloses ineinander verweilen

Berührung ohne sexuelle Absicht

Den Moment erleben

- *Experiment*: Die Gedanken sind frei, oder wehe wenn sie losgelassen – Blick in den Kopf

**Kurzgeschichte**: Sinnesreise

Sein oder spielen?

- *Experiment*: Wenn einer eine Reise tut –oder die Reise durch den Körper  
Sexualität ist individuell

## *Kapitel 2*

### **Selbstliebe**

Selbstberührung ohne sexuelle Absicht

- *Experiment*: Feste feiern wie sie fallen – Feier mit sich selber

Widerstände

Neue, absichtslose Erfahrungen

Selbststimulierung/Selbstbefriedigung

Orgasmus

Freudenfluss

- *Experiment*: Neuland betreten – Entdecken der G-Zone

Trockenes Vergnügen

## *Kapitel 3*

### **Mann**

Wann ist Mann ein Mann

Weisheit des Penis

Macht der Grösse

Thema Nr. 1: Erektion

- *Experiment*: Die gleiche Sprache sprechen – Zwiegespräch mit dem Penis

Thema Nr. 2: Vorzeitiger Samenerguss

Porno Traumatisiert

Thema Nr. 3: Liebevoller, zärtliche Männer

## Kapitel 4

### Frau

Ganz Frau

**Kurzgeschichte:** Reise zur ganz Frau

Weibliche Schönheit

• *Experiment:* Spiegelein, Spiegelein an der Wand – liebevoller Blick in den Spiegel

Berührung macht schön

• *Experiment:* Im Reich der Quellnympfen – Kontakt mit der Venus

• *Experiment:* Die schönste Blume – Genitale Schönheit

Empfindungslose Vagina

Schmerzhafter Geschlechtsverkehr

## Kapitel 5

### Unterwegs zum Mann

Abgewertete Männer

Die Aufgabe der Frau

Annehmen und empfangen

**Kurzgeschichte :** Reise zum Mann

## Kapitel 6

### Paar

**Kurzgeschichte :** Reise zum Du

Beziehung gestalten

Eifersucht ist pures Gift

Gefühle und Emotionen

**Kurzgeschichte:** Reise zurück

Sehen und gesehen werden

• *Experiment:* Reden ist in jedem Fall Gold – Zwiegespräch

Reden statt raten

Die Sache mit der Lust

Sexualität nach der Geburt

• *Experiment:* Dein Wunsch sei mir Befehl – Wünschen und dienen

Sich auseinander Leben

Sich wieder nahe sein

• *Experiment:* Fast zu schön, um wahr zu sein – sinnliche Paarmassage ohne sexuelle Absicht

• *Experiment:* Terra incognita – Genitalmassage ohne sexuelle Absicht

Sex ohne Lust

• *Experiment:* Einander aufnehmen – weiche Penetration

Weisheit der Genitalien

Mann kommt zu kurz

• *Experiment:* Nimm mich ich bin dein – Den Körper darbieten

Aussicht

Quellen

Über die Autorin

Die Homepage