

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**