

BEATRIX ROIDINGER & BARBARA ZUSCHNIG

SEX POSITIV

**DIESES
BUCH KANN
IHR LEBEN
VERÄNDERN**

**INTIMITÄT UND
BEZIEHUNG NEU
VERHANDELT**

GOLDEGG

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
1. Wie bekomme ich den Sex, nach dem ich mich sehne?	18
Ich will dir nah sein und ich will frei sein: Sicherheit und Abenteuer ermöglichen	20
Ich entscheide, was ich mir erlaube: Sexuelle Gebote hinterfragen	24
Du bist anders? Wunderbar, ich auch! Neugierig aufeinander sein	27
Üben, üben, üben: In die sexuelle Karriere investieren	28
Lust auf Sex entsteht durch Lust am Sex: Sich Vergnügen erlauben	35
Guter Sex beginnt bei sich selbst: Die Selbstliebe zelebrieren	37
2. War das schon immer so? Zur Geschichte von Sexualität und Beziehung	41
Von der 68er-Bewegung über die Frauenbewegung zur sexpositiven Bewegung	42
Was ist das Neue an der sexpositiven Bewegung? ...	44
Mehr als eins: Monogamie ist kein Naturgesetz	47
Mehr als zwei: Die neuen Geschlechter	48
Gemeinsam leben: Die neuen Familien	50
Liebe um ihrer selbst willen: Die pure Beziehung	51
3. Intimität und Beziehung reloaded: Was die sexpositive Bewegung will	53
Ein eindeutiges Ja: Positiver Zugang zur Sexualität	56
Alles ganz normal: Sex aus der Tabuzone holen	58

Alles ist möglich: Lebensstile und sexuelle Neigungen achten	59
Was ist normal? Einen neuen Blick auf Grenzen wagen	62
Die kleinen Unterschiede: Sexpositiv, bodypositiv, bodyneutral	65
Ja, vielleicht, nein: Einvernehmlichkeit aushandeln	69
4. Wer gehört dazu? Die Szenen der sexpositiven Bewegung	73
LGBTIQ: Die Lesbian-Gay-Bisexual-Trans-Intersexual-Queer-Szene	74
Kink: Variantenreiche Sexualität	77
Tantra: Der ganzheitliche Zugang zur Lust	83
Vorspiel, Rollen, Rituale, Techniken: Was an Kink und Tantra sexpositiv ist	85
5. Sexpositives Bewusstsein: Ein offener Blick auf sich selbst und in die Welt	98
Wollen, sollen, müssen: Was fühlt sich für mich gut an?	99
Glaubenssätze überdenken: Wie kann ich mich noch verhalten?	101
Abhängigkeit oder Selbstverantwortung: Wer kümmert sich um mich?	106
Das Selbst unterscheiden: Wer bin ich und wer bist du?	108
Schattenseiten beleuchten: Was will ich an mir selbst nicht sehen?	114
6. Regeln abseits von Konventionen und Tabus: Konsens aushandeln	117
Sag, was willst du? Im Gespräch zu Konsens kommen	121

Grün, Gelb, Rot: Mit der Ampelregel Konsens herstellen	125
Empfangen, Gestalten, Dienen, Erlauben: Die einvernehmliche Berührung	126
7. Sexpositive Veranstaltungsorte: Eintauchen in eine neue Welt	130
Zeit und Verantwortung: Was eine sexpositive Entdeckungsreise braucht	130
Offenheit und Vielfalt: Besonderheiten sexpositiver Orte	133
Spielplatz für Erwachsene: Besonderheiten sexpositiver Festivals	137
Von Dancing Men bis Exhibitionismus für Schüchterne: Sexpositive Workshops	141
Verbindliche Regeln für alle: Konsens an sexpositiven Orten	151
8. Offene Beziehung und Polyamorie: Nicht-monogame Beziehungsformen	157
Auf der Suche nach der passenden Beziehungsform	159
Vorurteile gegenüber der Polyamorie	162
Die Sache mit der Eifersucht	167
9. Agnes und Nicola: Eine sexpositive Beziehung	175
16 Punkte, die Sie zu neuer Intimität und Beziehung führen	189
Anhang	195
Literaturempfehlungen	195
Quellenverzeichnis	198
Über die Autorinnen	200

Fotocredit Autorenfoto: Tomislav Atanasovski
Bildrechte Umschlag: Kathrin Steigerwald, Hamburg

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Autorinnen und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder der Autorinnen ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinung der Autorinnen wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Der Verlag und seine Autorinnen sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an verlag@goldegg-verlag.com.

Der Goldegg Verlag achtet bei seinen Büchern und Magazinen auf nachhaltiges Produzieren. Goldegg Bücher sind umweltfreundlich produziert und orientieren sich in Materialien, Herstellungsorten, Arbeitsbedingungen und Produktionsformen an den Bedürfnissen von Gesellschaft und Umwelt.

ISBN: 978-3-99060-211-9

© 2021 Goldegg Verlag GmbH
Unter den Linden 21 • D-10117 Berlin
Telefon: +49 800 505 43 76-0

Goldegg Verlag GmbH, Österreich
Mommengasse 4/2 • A-1040 Wien
Telefon: +43 1 505 43 76-0

E-Mail: office@goldegg-verlag.com
www.goldegg-verlag.com

Layout, Satz und Herstellung: Goldegg Verlag GmbH, Wien
Printed in the EU