

**Sina-Aline Geißler**

**Immer  
wenn ich mich  
verführe**

**Weibliche Selbstbefriedigung  
ein Tabu wird gebrochen**

**Hestia**

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	7
Weibliche Selbstbefriedigung - das große Tabu . . . . .	7
1. KAPITEL	
Warum sich Frauen selbst befriedigen . . . . .	13
Umfragen, Statements, Antworten . . . . .	13
2. KAPITEL	
Selbstbefriedigung gestern und heute . . . . .	21
Der Sündenfall . . . . .	21
Ich schäme mich noch heute . . . . .	32
3. KAPITEL	
Weibliche Erotik und die Entdeckung der ersten Lust	43
Ich masturbiere, seit ich denken kann . . . . .	50
Erste Lust - die Entdeckung der Sexualität . . . . .	54
Mit mir ist die Lust am schönsten . . . . .	61
Sexuelle Individuation . . . . .	67
4. KAPITEL	
Und manchmal verführe ich mich . . . . .	69
Geschichten phantasievoller Solo-Lust . . . . .	69
Heute ist es wieder soweit . . . . .	71
Lust in vielen tausend Facetten . . . . .	76
Grenzenlose Lust . . . . .	80
5. KAPITEL	
Selbstbefriedigung - Chance oder Gefahr . . . . .	83
Narzißmus der besonderen Art . . . . .	83

Selbstbefriedigung - das Ende der Heterosexualität?	87
Lust mit sich selbst - ein Zeichen	
für Opferbereitschaft? . . . . .	93
Tränen, wenn alles vorbei ist . . . . .	97
Die große Chance für die Lust . . . . .	104
Die Selbstbefriedigung hat unsere Ehe gerettet....	106
6. KAPITEL	
Die hohe Kunst der Lust . . . . .	117
Sexualtheorie - Selbstbefriedigung . . . . .	117
Richtig lieben will gelernt sein . . . . .	119
7. KAPITEL	
Selbstbefriedigung - die letzte Alternative . . . . .	131
8. KAPITEL	
Masturbation - more joy of sex . . . . .	141
Toys - Spielzeuge für mehr Lust . . . . .	144
9. KAPITEL	
Selbstbefriedigung & Phantasie . . . . .	151
10. KAPITEL	
Mentale Selbstbefriedigung oder Ehebruch	
als Hausaufgabe . . . . .	163
11. KAPITEL	
Phantasie und Wirklichkeit . . . . .	171
Masturbation - Einsamkeit und Eifersucht . . . . .	179
12. KAPITEL	
Alles ist Erotik oder Die vollkommene Verführung	183