

Staci Haines

Ausatmen

Wege zu einer selbstbestimmten Sexualität für Frauen,
die sexuelle Gewalt erfahren haben

Aus dem amerikanischen Englisch von
Anke Mai und Christine Mauch

Orlanda

Inhalt

Einleitung «13

KAPITEL 1: Sicherheit, Körperarbeit und sexuelles Heilen • 23

Das Heilen wählen
Sicherheit und sexuelles Heilen
Was erwartet dich?
Eine Schulter zum Anlehnen: Sei gut zu dir und hol dir
Unterstützung
Ganzheitliche Körperarbeit: Beziehe deinen Körper mit ein
Safer Sex
Gute Reise!
Übungen

KAPITEL 2: Begehren und Lust • 57

Entdecke deine Lust und dein Begehren
Das Begehren liegt in deinem Körper
Dein eigener Sexualkundeunterricht
Begehren ist eine komplexe Sache
Übungen

KAPITEL 3: Dissoziieren • 77

Aussteigen
Dissoziieren: Was bedeutet es für dich?
Der Weg zurück: Dissoziieren heilen
Übungen

KAPITEL 4: Selbstverleugnung • 95

Im Überleben steckt Kraft
Sexuelle Aversion: Wer braucht schon Sex?
Zwanghafte Sexualität: Sex als Ausweg
Selbstverleugnung heilen
Das Ende der Selbstverleugnung
Übungen

KAPITEL 5: Sexuelles Erleben und Anatomie: Wissen ist Macht • 115

Wo hast du das gelernt?
Sexuelle Aufklärung und sexuelle Gewalt
Was ist das? Eine Lektion in Sexueller Anatomie

Der sexuelle Reaktionszyklus
Thema: Gynäkologie
Dein Körper
Übungen

KAPITEL 6: Selbstbefriedigung und Selbstheilung • 143

Dich selbst lieben
Ein schlechter Ruf
Aber ich will nicht masturbieren
Fünf Schritte zur himmlischen Selbstbefriedigung
Dich berühren
Ein Rendezvous mit dir selbst
Sexspielzeug, Fantasien und Pornos
Zwanghafte Selbstbefriedigung
Masturbation zu zweit
Übungen

KAPITEL 7: Einvernehmen und Grenzen: Das »Ja«, das »Nein« und das »Vielleicht« deiner Sexualität »163

Was ist Einvernehmen?
Sexueller Missbrauch und ungewollter Sex
Verkörperter Einvernehmen
Einvernehmen basiert auf Wissen
Wissen, was du willst
Einverständnis mitteilen
»Ja«, »nein« und »vielleicht«
Vor dem Sex: Erst verhandeln
Rückmeldung von anderen
Heilsame Risiken
Übungen

KAPITEL 8: Partnersex • 185

Das Gute, das Schlechte, und ... das Angenehme?
Die Wahl deiner Sexpartnerin oder deines Sexpartners
Über Sex reden
Wie finde ich einen Sexpartner oder eine Sexpartnerin?
Flirten und Küssen
Auf geht's! ... und viel Spaß!
Übungen

KAPITEL 9: Oralsex • 205

- Cunnilingus
- Cunnilingus: Das kleine Einmaleins
- Cunnilingus und Auslöser
- Fellatio
- Fellatio: Das kleine Einmaleins
- Fellatio und Auslöser
- Rimming
- Rimming: Das kleine Einmaleins
- Geschützter Oralsex
- Übungen

KAPITEL 10: Penetration • 219

- Vaginale Penetration
- Vaginale Penetration: Das kleine Einmaleins
- Anale Penetration
- Anale Penetration: Das kleine Einmaleins
- Safer penetrieren
- Penetration und Auslöser
- Übungen

KAPITEL 11: Auslöser annehmen • 233

- Was ist ein Auslöser?
- Der Weg zur Genesung
- Auslöser integrieren: Hier geht's lang
- Mit Auslösern umgehen: Konzept und Methoden
- Sprich darüber: Kommunikation und Auslöser
- Codeworte
- Wenn dich dein Begehren beunruhigt
- Heile deine Auslöser außerhalb einer sexuellen Beziehung
- Verzichte eine Weile auf Sex
- Übungen

KAPITEL 12: Die emotionale Seite des Heilens:

Da musst du dich durchfühlen • 267

- Um zu heilen, musst du fühlen
- Die fünf Stadien der Gefühle
- Emotionales Zentrieren
- Emotionale Quellen
- Emotionales Heilen
- Zeuginnen für deine Gefühle
- Übungen

KAPITEL 13: S/M, Rollenspiele und Fantasien • 291

- S/M-Basics: Einvernehmen, Macht, Empfindung
- Die Grenzen erkunden
- Überlebende und S/M
- »Ausagieren« des Missbrauchs durch S/M
- Blümchen-Rollenspiele
- Fantasien
- Übungen

KAPITEL 14: Sexspielzeug und Accessoires • 303

- Vibratoren
- Dildos und Gürtel
- Analspielzeug
- Gleitmittel
- Zubehör für S/M und Fessel-Spiele
- Sexspielzeug, Safer Sex und Pflege
- Erotische Bücher und Videos
- Telefonsex
- Cybersex
- Dein Sexspielzeug
- Übungen

KAPITEL 15; Spirituelle Sexualität • 325

- Tantra
- Yoni Mas.sage
- Heilige Masturbation und Rituale
- Wo kann ich mehr erfahren?
- Übungen

KAPITEL 16: Nähe und dir selbst verzeihen • 331

- Nähe mit Sex verbinden: Das Feuer schüren
- Dir selbst verzeihen
- Selbstvertrauen und Mitgefühl
- Steht mir Lust zu?
- Dir selbst Erlaubnis geben
- Übungen

**KAPITEL 17: Partnerschaften mit Überlebenden von
sexuellem Missbrauch • 351**

Es ist nicht deine Schuld

Keine Retterinnen, keine Patientinnen

Sorge für dich selbst

Erweitere dein sexuelles Repertoire

Auch du wirst dich verändern

Überlebende als Partnerinnen oder Partner

Übungen

**KAPITEL 18: Dein starkes sexuelles Selbst:
Wie sieht deine Zukunft aus? • 359**

SERVICE-TEIL: Literatur & Adressen • 363

In der Kindheit erlebte sexuelle Gewalt

Beziehungen

Suchtberatung, Organisationen & Notrufe

Körperarbeit

Positive Informationen über Sex