

Ulrich Clement

Guter Sex trotz Liebe

Wege aus der verkehrsberuhigten Zone

Ullstein

Vorwort 6

1 Neue Freiheiten und selbstbestimmte Erotik 8

Eine Einführung 8

Für wen ist dieses Buch? 9

Vom Verbot übers Gebot zur Selbstbestimmung 14

Vier scharfe Botschaften 17

2 Vom Können und Wollen 34

Die große Ausrede: »Ich kann nicht« 34

Nicht können oder nicht wollen? 35

Kündigung der sexuellen Routine: »Nein, ich will so nicht!« 40

Welches Ja zu welchem Sex? 44

Selbstbestimmte oder partnerbestimmte Sexualität 45

Schlechter Sex trotz Liebe: das Ergebnis
partnerbestimmter Sexualität 51

3 Lust auf den Unterschied 62

Der bekannte Fremde an meiner Seite 62

Sich zu den Unterschieden bekennen 63

Das individuelle sexuelle Profil 76

Das sexuelle Profil 1: die Erfahrungen 78

Das sexuelle Profil 2: erotische Wünsche und Fantasien 95

Das sexuelle Profil 3: Fähigkeiten und Fertigkeiten 109

Das sexuelle Profil 4: aktuelle Praxis und gelebtes Verhalten 118

Das sexuelle Profil des Paares: erotische Paarkultur 124

Das »Ideale sexuelle Szenario« (ISS) 133

4 Neugier trotz Bekanntheit	152
Mit dem Begehren spielen	152
Fallen und Problemmuster	153
Ernst und Spiel	165
Spiele	169
5 Das große Aber	196
Veränderung hat einen Preis – Nicht-Veränderung auch	196
Die vierte Zutat für guten Sex	197
Ambivalenzen: das ewige Hin und Her	197
Veränderung und Nicht-Veränderung: die Arbeitsteilung in der Beziehung	202
Probleme können auch Lösungen sein	208
Veränderungen sind manchmal nicht lustig	214
Risiken der Veränderung	221
Lust ängstigt – Angst macht Lust	227
Lösbare und unlösbare Probleme	236
6 Falsche Wahrheiten über Sex demontieren	246
Tipps zur ideologischen Entspannung	246
Die sexuellen Mythen unserer Gesellschaft	247
7 Erotische Passung	260
Wo stehen Sie miteinander?	260
Der Stand Ihrer erotischen Entwicklung	261
Register	269