

DOSSIE EASTON UND JANET W. HARDY

SCHLAMPEN MIT MORAL

Eine praktische Anleitung für Polyamorie,
offene Beziehungen und andere Abenteuer

mvgverlag 

© des Titels »Schlampen mit Moral« (978-3-86882-508-4)
2014 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

INHALT

Danksagung	5
Danksagung des Übersetzers.....	6

ERSTER TEIL

Willkommen	13
1. Kapitel	
Was ist eine Schlampe mit Moral?	15
<i>Warum wir diesen Titel wählten</i>	15
<i>Die Autorinnen</i>	16
<i>Sexuelle Abenteurer</i>	17
<i>Die Sprache in diesem Buch</i>	19
2. Kapitel	
Mythen und Realität	21
<i>Vorurteile über Schlampen</i>	23
<i>Mythen über Schlampen</i>	26
<i>Der Weg zur Freiheit</i>	31
3. Kapitel	
Unsere Überzeugungen	32
<i>Sex neu denken</i>	33
<i>Verleugnung oder Erfüllung?</i>	35
<i>Man braucht keinen Grund</i>	35
<i>Liebe und Sex sind das Ziel, nicht der Weg</i>	36
<i>Sie sind bereits vollständig</i>	37
<i>Überfluss ist machbar</i>	37
<i>Offenheit als Lösung, nicht als Problem</i>	38
4. Kapitel	
Schlampen-Stile.....	40
<i>Beziehungspioniere</i>	40
<i>Schlampentum heute</i>	42

<i>Kulturelle Vielfalt</i>	51
<i>Was können Sie lernen?</i>	52

5. Kapitel

Kampf der Lustfeindlichkeit	54
<i>Selbstverurteilung</i>	55
<i>Die Welt da draußen ist brutal</i>	55
<i>Gesetzliche Vereinbarungen</i>	56

6. Kapitel

Unbegrenzte Möglichkeiten.....	58
<i>Asexualität und Enthalttsamkeit</i>	58
<i>Platonische Beziehungen alias Freundschaften</i>	59
<i>Freundschaftlicher Sex</i>	59
<i>Als Single leben</i>	61
<i>Partnerschaften</i>	62
<i>Mehr als zwei</i>	64
<i>Hierarchien und Alternativen</i>	65
<i>Netzwerke und Stämme</i>	65
<i>Öffentlicher Sex</i>	66

ZWEITER TEIL

Angewandtes Schlampentum	69
---------------------------------------	----

7. Kapitel

Überfluss	71
<i>Genug bekommen</i>	71
<i>Werden Sie wirklich verhungern?</i>	76
<i>Grenzen lassen sich dehnen</i>	76

8. Kapitel

Schlampen-Fähigkeiten.....	78
<i>Sich die Ehrennadel als Schlampe verdienen</i>	79

9. Kapitel

Grenzen	86
---------------	----

<i>Was sind Grenzen?</i>	86
<i>Zu seinen Entscheidungen stehen</i>	87
<i>Beziehungsgrenzen</i>	88
Intermezzo	
Schlampen ohne Moral (eine Tirade).....	93
10. Kapitel	
Flirten und Anmachen	96
<i>Ja sagen, Nein sagen</i>	97
<i>Die hohe Kunst des Flirtens</i>	98
<i>Offenbartes Schlampentum</i>	100
<i>Flirt-Herausforderungen</i>	101
11. Kapitel	
Safer Sex.....	105
<i>Barrieren: Der Gummizaun</i>	106
<i>Fluid Bonding</i>	107
<i>Risikante Praktiken vermeiden</i>	108
<i>Sich aufs Glück verlassen</i>	109
<i>Vorbeugen und testen</i>	109
<i>Verhütung</i>	110
<i>Verpflichtung auf gesunden Sex</i>	111
12. Kapitel	
Kindererziehung.....	113
<i>Sexualerziehung für Kinder</i>	115
<i>Was darf man sagen?</i>	116
<i>Was dürfen sie sehen?</i>	116
<i>Was dürfen sie tun?</i>	117
<i>Fragen beantworten</i>	117
<i>Die Kinder Ihrer Partner</i>	118

DRITTER TEIL

Schwierigkeiten bewältigen	121
13. Kapitel	
Wege aus der Eifersucht	123
<i>Was ist Eifersucht?</i>	126
<i>Eifersucht verlernen</i>	130
<i>Der Eifersucht den Stachel nehmen</i>	130
<i>Beißen Sie sich durch</i>	141
<i>Mit-teilen</i>	144
<i>Ein spiritueller Pfad?</i>	145
Intermezzo	
Reine Liebe.....	146
14. Kapitel	
Konflikte annehmen	148
<i>Was springt für Sie raus?</i>	148
<i>Fair streiten</i>	149
<i>Auslöser</i>	151
<i>Win-win-Lösungen</i>	154
<i>Ich-Botschaften</i>	155
<i>Hilfe steht bereit</i>	158
<i>Die Zeit arbeitet für Sie</i>	159
<i>Gefühle festhalten</i>	160
<i>Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen</i>	161
15. Kapitel	
Vereinbarungen treffen	163
<i>Gegenseitiges Einvernehmen</i>	165
<i>Einige Vereinbarungen</i>	169
<i>Berechenbarkeit</i>	170
<i>Wenn es keine Vereinbarung gibt</i>	171
<i>Lösungen finden</i>	173

16. Kapitel

Eine bestehende Beziehung öffnen.....	175
<i>Aus zwei mach drei</i>	175
<i>Fremdgehen</i>	179
<i>Erste Öffnung</i>	181
<i>Arten von Vereinbarungen</i>	183
<i>Die Beziehung heiß halten</i>	186
<i>Unendliche Möglichkeiten</i>	192
<i>Finden Sie erst den Draht zueinander</i>	192

VIERTER TEIL

Verliebte Schlampen	195
----------------------------------	-----

17. Kapitel

Eine Verbindung herstellen.....	197
<i>Wer?</i>	198
<i>Wo?</i>	199
<i>Was?</i>	203

18. Kapitel

Paare.....	205
<i>Paarbeziehung</i>	207
<i>Ein paar Gedanken zur Ehe</i>	210
<i>Besondere Schwierigkeiten für Schlampen-Paare</i>	211
<i>Getrennte Wohnungen</i>	213
<i>Beziehung zu Dritten</i>	215
<i>Primär und primär und ...</i>	218

19. Kapitel

Die Single-Schlampe.....	220
<i>Einige Gedanken über die Liebe</i>	222
<i>Moral für die Single-Schlampe</i>	223
<i>Eine ganze Palette von Möglichkeiten</i>	226
<i>Single-Selbstgespräch</i>	231

20. Kapitel

Das Kommen und Gehen von Partnern	233
<i>Trennungen</i>	235
<i>Happy Ends sind möglich</i>	239

21. Kapitel

Sex und Genuss	241
<i>Was ist Sex überhaupt?</i>	241
<i>Von der reinen Liebe zum Sex</i>	243
<i>Welche Hindernisse stehen im Weg?</i>	244
<i>Wie lernt man guten Sex?</i>	250

22. Kapitel

Gruppensex, Orgien & Co.	265
<i>Warum Sex unter Fremden?</i>	266
<i>Partyräume</i>	267
<i>Gruppensex-Knigge</i>	269
<i>Nonverbale Kommunikation</i>	271
<i>Unterschiede zwischen den Geschlechtern</i>	271
<i>Einvernehmen herstellen</i>	273
<i>Zügeln Sie Ihre Erwartungen</i>	273
<i>Paare auf Sexpartys</i>	275
<i>Knöpfe und Vorurteile</i>	276
<i>Peinliche Dinge, die Sie nie auch nur im Traum vor Fremden tun wollten...</i>	276

Schlusswort

Ein Schlampen-Utopia	283
<i>Aus zwei mach viele</i>	283
<i>Ein Schlampen-Manifest</i>	284
<i>Unsere Lieblings-Sexfantasie: Überfluss</i>	285

Schlampen-Glossar	287
--------------------------------	-----

Anhang	292
---------------------	-----

Über die Autorinnen	295
----------------------------------	-----

Register	297
-----------------------	-----