

»Ein selbstbewusstes Sexbuch! Für Neugierige.«

*emotion*

Emily Nagoski  
**Komm,  
wie du willst**

Das neue  
Frauen-Sex-  
Buch

Überarbeitete  
Neuausgabe

KNAUR 

**Emily Nagoski**

# **Komm, wie du willst**

**Das neue Frauen-Sex-Buch**

Aus dem Amerikanischen von Henriette Zeltner und Inka  
Marter

## **Über dieses Buch**

Sex ist dann erfüllend, wenn wir unseren Körper kennen und wissen, was wir wollen. Und wenn uns bewusst ist, dass Alltagsroutine und Stress eine große Rolle spielen, wenn es um Erregung, Lust und Orgasmus geht. Die junge Sexualwissenschaftlerin Emily Nagoski liefert neue und verblüffende Antworten auf die Frage, die uns alle umtreibt: Wie lerne ich meinen Körper endlich verstehen? Unkonventionell, offen und auf den Punkt gebracht wird zuerst dieses Buch und dann der Sex zu einem wahren Vergnügen!

# **Inhaltsübersicht**

**Widmung**

**Einführung**

**Sex - die wahre Geschichte**

**Wie dieses Buch aufgebaut ist**

**Ein paar Hinweise**

**Falls Sie das Gefühl haben, mit Ihnen stimmt  
etwas nicht**

**Teil 1**

**1. Anatomie: Jede(r) ist anders**

Aller Anfang

Die Klit, die ganze Klit und nichts als die Klit

Darf ich vorstellen, Ihre Klitoris

Lippen, groß und klein

Wahrheiten rund ums Hymen

Ein Wort zu Wörtern

Von Sekreten und Ejakulaten

Zwitter-Teile

Warum es wichtig ist

Ändern Sie Ihre Sichtweise

Eine bessere Metapher

Was es IST, nicht was es BEDEUTET

## **2. Das Duale Kontrollmodell: Ihre sexuelle Persönlichkeit**

Die Anturner an-, die Abturner abschalten

Ihr sexuelles Temperament

Was »durchschnittlich« bedeutet

Bei Mädchen anders ... manchmal

Was turnt Sie an?

Können Sie Ihr Gehirn ändern?

## **3. Kontext: der »Eine Ring« (sie alle zu knechten, alle zu beherrschen) im emotionalen Gehirn**

Empfindung im Kontext

Sex, Ratten und Rock 'n' Roll

Mögen, Wollen und Lernen

Sie können es nicht erzwingen

»Stimmt was nicht mit mir?« (Antwort: Nee!)

Sexy Kontexte

Sexy Kontexte  
Sexy Kontexte  
Nicht so sexy Kontexte  
Nicht so sexy Kontexte  
Nicht so sexy Kontexte  
Bewertung Ihrer sexuellen Auslösereize

## **Teil 2**

### **4. Emotionaler Kontext: Sex in einem Affenhirn**

Der Stress-Reaktions-Zyklus: Kämpfen, Fliehen und Erstarren  
Stress und Sex  
Defekte Gesellschaft - defekte Stress-Reaktions-Zyklen  
Schließen Sie den Kreis!  
Wenn Sex zum Löwen wird  
Sex und die Überlebende  
Ursprung der Liebe  
Verlieben wissenschaftlich betrachtet  
Bindung und Sex: die dunkle Seite  
Bindung und Sex: Sex, der die Handlung voranbringt

Bindungsarten

Bindung leben: Ihre Gefühle als schlafender Igel

Die Gesellschaft überleben

Wasser des Lebens

## **5. Gesellschaftlicher Kontext: sexpositives Leben in einer sexnegativen Welt**

Die moralische, die medizinische und die mediale Message: drei Botschaften

Sie sind schön

Selbstkritik = Stress = weniger Lust am Sex

In jeder Größe gesund

»Igitt«

Wenn jemand Ihre Vorlieben eklig findet

Vorlieben maximieren ... mit wissenschaftlicher Unterstützung! Teil 1: Selbstliebe

Vorlieben maximieren ... mit wissenschaftlicher Unterstützung! Teil 2: Kognitive Dissonanz

Vorlieben maximieren ... mit wissenschaftlicher Unterstützung! Teil 3: Medienkonsum

Sie prägen sich selbst

## **Teil 3**

## **6. Erregung: Feucht sein ist kein Grund**

Nichtübereinstimmung messen und definieren

Lauter gleiche Teile, nur unterschiedlich zusammengesetzt: »Dies ist ein Restaurant«

Nichtübereinstimmung bei anderen Emotionen

Feuchtigkeits-Irrtum Nr. 1: Genitale Reaktion = Verlangen

Feuchtigkeits-Irrtum Nr. 2: Genitale Reaktion = Lust

Feuchtigkeits-Irrtum Nr. 3: Nichtübereinstimmende Erregung ist ein Problem

»Schatz ... meine Erregung stimmt nicht überein!«

## **7. Verlangen: spontan, responsiv und großartig**

Verlangen = Lust im Kontext

Gute Nachricht! Wahrscheinlich sind's nicht die Hormone

Noch eine gute Nachricht! Es ist auch nicht die Monogamie

»Warum kann ich nicht einfach eine Pille nehmen?«

Es könnte die Drängeldynamik sein

»Sex, der es wert ist, ihn zu wollen«

Ihren Garten teilen

## **Teil 4**

## **8. Orgasmus: Lust ist das Maß**

Nichtübereinstimmung - jetzt auch beim Orgasmus!

Jede(r) ist anders

Lauter gleiche Teile ...

Ihre Vagina ist okay, so oder so

Orgasmusschwierigkeiten

Ungeduldige kleine Beobachterinnen

Ekstatischer Orgasmus: Sie sind ein Schwarm!

Medikamente für einen Schwarm?

Der Ekstase entgegen

## **9. Lieben Sie das, was richtig ist: der ultimative sexpositive Kontext**

Warum Selbstvertrauen alleine nicht genug ist

Schritt 1: Ihre Gefühle sind immer richtig

Die Landkarte und das Terrain: ein Werkzeug für den Realitätscheck

Schritt 2: Der schwierige Teil (oder »Wie man nicht urteilt«)

Nicht urteilen 1: »Kein guter Grund«

Nicht urteilen 2: Traumata heilen

Nicht urteilen 3: Schmerz

Nicht urteilen 4: Lust

Nicht urteilen 5: Sich davon befreien und bedauern, »wie es sein sollte«

Sich »normal« vorkommen

**Fazit: Sie selbst sind die geheimnisvolle Ingredienz**

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Wo Sie weitere Antworten finden

**Anhang 1: Therapeutische Selbstbefriedigung**

**Anhang 2: Ausgedehnter Orgasmus**

**Dank**

**Quellen**

Für meine Studentinnen

# **Einführung**

## **Ja, Sie sind normal**

Sexualpädagogin zu sein bedeutet, dass man Fragen gestellt bekommt. Ich habe schon in einer Uni-Mensa gestanden und mit einem Teller in der Hand Fragen zum Thema Orgasmus beantwortet. Man hat mich schon während einer wissenschaftlichen Konferenz in der Hotel-Lobby aufgehalten, um mich zu Vibratoren zu befragen. Ich habe schon auf einer Parkbank gesessen, um auf meinem Smartphone die Social-Media-Neuigkeiten zu checken, und stieß dabei auf die Fragen einer mir Unbekannten zur Asymmetrie ihrer Genitalien. Ich habe schon E-Mails von Studentinnen erhalten, von Freunden, von deren Bekannten und von mir total Fremden, und zwar zu Themen wie sexuelles Verlangen, sexuelle Erregung, sexuelle Lust, Schmerzen beim Sex, Orgasmus, Fetisch, Fantasien, Körperflüssigkeiten und vielem anderem mehr. Fragen wie ...

- Sobald mein Partner die Initiative ergreift, bin ich Feuer und Flamme, aber anscheinend kommt es mir

nie in den Sinn, selbst damit anzufangen. Woher kommt das?

- Mein Freund sagte: »Du bist nicht bereit, du bist noch ganz trocken.« Dabei war ich so was von bereit. Aber warum war ich dann nicht feucht?
- Ich habe einen Bericht über Frauen gesehen, die keine Freude am Sex empfinden können, weil sie sich dauernd Gedanken über ihren Körper machen. So bin ich auch. Wie schaffe ich es, damit aufzuhören?
- Ich habe von Frauen gelesen, die in einer Beziehung nach einer Weile keinen Sex mehr möchten, obwohl sie ihren Partner immer noch lieben. Mir geht's genauso. Wie schaffe ich es, dass ich wieder Sex mit meinem Partner haben will?
- Habe ich beim Orgasmus gepinkelt ...?
- Hatte ich womöglich noch nie einen Orgasmus ...?

Hinter all diesen Fragen steht eigentlich nur eine einzige:

Bin ich normal?

(Und die Antwort lautet fast immer: Ja.)

Dieses Buch ist eine Zusammenstellung von Antworten. Darunter sind solche, die meiner eigenen Erfahrung nach das Leben von Frauen verändert haben. Andere basieren auf den relevantesten wissenschaftlichen Erkenntnissen oder den persönlichen Geschichten von Frauen, deren zunehmendes Wissen über Sex ihr Verhältnis zum eigenen

Körper gewandelt hat. Diese Frauen sind meine Heldinnen. Und ich hoffe, dass ich Sie anhand ihrer Geschichten dazu bringen werde, Ihren eigenen Weg zu finden, Ihr ureigenes und einzigartiges sexuelles Potenzial zu entfalten.

## **Sex - die wahre Geschichte**

Wie kann es sein, dass wir alle nach den ganzen Büchern, die schon über Sex geschrieben wurden, den ganzen Podcasts, Zeitschriftenartikeln und Ratgebersendungen in Fernsehen und Radio immer noch so viele Fragen haben?

Nun, die frustrierende Wahrheit ist, dass wir alle belogen wurden – nicht absichtlich, also ist niemand daran schuld, aber trotzdem hat man uns die falsche Geschichte erzählt.

Lange, lange Zeit wurde die weibliche Sexualität in der westlichen Wissenschaft und Medizin als Light-Version der männlichen betrachtet – im Grunde genommen das Gleiche, nur nicht ganz so gut.

Beispielsweise nahm man einfach an, dass, weil Männer Orgasmen beim Penis-in-Vagina-Sex (Geschlechtsverkehr) haben, auch Frauen beim Verkehr Orgasmen haben sollten. Und wenn dem nicht so ist, liegt es daran, dass etwas mit ihnen nicht stimmt.

In der Realität kommen jedoch nur etwa ein Viertel der Frauen zuverlässig beim Geschlechtsverkehr zum Höhepunkt. Die übrigen 75 Prozent manchmal, selten oder sogar nie, dabei sind sie alle gesund und normal. Eine Frau kann dafür auch auf vielerlei andere Weise einen Orgasmus haben – durch Stimulation mit den Händen, Oralsex,

Vibratoren, Bruststimulation, Saugen an den Zehen oder so ziemlich jede andere Weise, die Sie sich vorstellen können – aber vielleicht trotzdem nicht beim Geschlechtsverkehr. Das ist normal.

Man nahm auch einfach an, dass die Genitalien der Frau ihrem emotionalen Erleben entsprechen sollten, weil die Genitalien des Mannes sich schließlich typischerweise so verhalten, wie er empfindet – wenn ein Penis erigiert ist, fühlt die zugehörige Person sich angeturnt.

Und auch hier gilt: Die Geschlechtsorgane mancher Frauen tun dies, viele jedoch nicht. Eine Frau kann absolut normal und gesund sein und keine »übereinstimmende Erregung« verspüren, das heißt, dass ihre Genitalien nicht ihrer Gefühlslage entsprechend reagieren (mit Feuchtigkeit oder Trockenheit) oder auch nicht.

Und schließlich ging man außerdem davon aus, dass, weil Männer spontan und aus heiterem Himmel Lust auf Sex haben, auch Frauen spontan Sex haben wollen sollten.

Wieder stellte sich heraus, dass das manchmal zutrifft, aber nicht unbedingt zwingend. Eine Frau kann total normal und gesund sein und nie spontane Lust auf Sex verspüren. Stattdessen empfindet sie vielleicht »responsives« Verlangen, das heißt, Lust entsteht bei ihr nur in einem hocherotischen Kontext.

In Wirklichkeit sind Frauen und Männer verschieden. Aber Moment. Frauen und Männer erleben beide Orgasmen, Lust und Erregung. Und auch Männer können

responsives Verlangen, die sogenannte Nichtübereinstimmung der mentalen und körperlichen Erregung, und bei der Penetration ausbleibende Orgasmen erleben. Frauen und Männer sind gleichermaßen imstande, sich zu verlieben, zu fantasieren, sich selbst zu befriedigen, sich in Sachen Sex ratlos zu fühlen und ekstatische Lust zu empfinden. Beide Geschlechter können Flüssigkeiten ausscheiden, in ihrer sexuellen Fantasie verbotene Pfade betreten und erfahren, auf welch unerwartete oder überraschende Weise Sex in jedem Bereich des Lebens auftauchen kann – sehen sich aber auch damit konfrontiert, auf welche unerwartete und überraschende Weise Sex manchmal, höflich oder auch nicht, abgelehnt wird.

Sind Frauen und Männer also wirklich so verschieden?

Das Problem besteht darin, dass wir gelernt haben, Sex rasch mit Verhalten in Verbindung zu bringen anstatt mit den biologischen, psychologischen und gesellschaftlichen Vorgängen, die diesem Verhalten zugrunde liegen. Wir betrachten unsere körperlichen Reaktionen – Durchblutung, Sekretbildung und Puls. Wir beleuchten unser Sozialverhalten – was wir im Bett tun, mit wem und wie oft. Viele Bücher zum Thema Sex richten ihr Augenmerk auf diese Dinge. Sie verraten uns, wie oft pro Woche das Durchschnittspaar Sex hat, oder liefern Anleitungen, um zum Höhepunkt zu kommen, und können wirklich hilfreich sein.

Aber wenn man die menschliche Sexualität wirklich *verstehen* will, dann genügt das Verhalten allein dafür nicht. Das wäre so, als wolle man die Liebe begreifen, indem man sich das Hochzeitsfoto eines Paars ansieht ... und ihre Scheidungspapiere. In der Lage zu sein zu beschreiben, *was* passiert ist – zwei Menschen haben erst geheiratet und sich später wieder scheiden lassen –, bringt uns nicht sehr weit. Was wir wissen wollen, ist, *warum* und *wie* es dazu kam. Hat unser Paar sich nach der Eheschließung entliebt und sich daher scheiden lassen? Oder haben die beiden sich nie geliebt und sind nur eine Zwangsehe eingegangen, aus der sie sich mit der Scheidung endlich befreien konnten? Ohne weitere Indizien können wir praktisch nur rätseln.

Bis vor sehr kurzer Zeit galt das auch für Sex – es wurde hauptsächlich gerätselft. Aber nun sind wir an einem zentralen Punkt in der Sexualwissenschaft angelangt, weil wir nach Jahrzehnten, in denen die Forschung vornehmlich beschrieb, *was* bei der sexuellen Reaktion passiert, nun endlich dahinterkommen, *warum* und *wie* es das tut – also zu dem dem Verhalten zugrundeliegenden Prozess.

Im letzten Jahrzehnt des 20. Jahrhunderts entwickelten die Forscher Erick Janssen und John Bancroft am Kinsey Institute for Research in Sex, Gender, and Reproduction ein Modell der sexuellen Reaktion beim Menschen, das eine Art Organisationsprinzip zum Verständnis der wahren Geschichte über Sex liefert. Gemäß ihrem »Dualen

Kontrollmodell« (*dual control model*) besteht der sexuelle Reaktionsmechanismus in unserem Gehirn aus einem Paar universeller Komponenten – einem sexuellen Gaspedal und sexuellen Bremsen. Diese beiden reagieren auf eine Vielzahl von Kategorien sexueller Stimulation: darunter Sinnesempfindungen im Genitalbereich, visuelle Reize und emotionaler Kontext. Die Empfindlichkeit dieser beiden Komponenten ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Das Ergebnis ist, dass sexuelle Erregung, Lust und Orgasmus zwar fast universelle Erfahrungen sind, doch wann und wie wir sie erleben, hängt größtenteils von der Reizempfindlichkeit unserer »Bremsen« und unseres »Gaspedals« ab sowie von der Stimulation, die sie erfahren.

Diesem Mechanismus unterliegt das Verhalten – das Warum und das Wie. Und er ist das Prinzip hinter der Geschichte, die ich mit diesem Buch erzählen will: Wir sind alle aus den gleichen Teilen gemacht, aber in jedem von uns sind sie auf einzigartige Weise zusammengesetzt, die sich noch dazu im Laufe unseres Lebens verändert.

Und keine Art der Zusammensetzung ist besser oder schlechter als irgendeine andere; ebenso wie keine Phase innerhalb unserer Lebensspanne besser oder schlechter ist. Sie sind nur immer anders. Ein Apfelbaum kann gesund sein, egal, welche Apfelsorte daran wächst – allerdings kann eine Sorte viel Sonne benötigen, während eine andere im Halbschatten besser gedeiht. Und ein Apfelbaum kann schon als Apfelkern und als Setzling gesund sein, am Ende

des Herbsts, wenn die Blätter welken, genauso wie im Spätsommer, wenn er voll mit Früchten hängt. Allerdings hat auch ein Baum in jeder Jahreszeit und jeder Lebensphase andere Bedürfnisse.

Auch Sie sind gesund und normal, zu Beginn Ihrer sexuellen Entwicklung, während Ihrer weiteren Entfaltung und in reiferen Jahren, geprägt von Zuversicht und Freude, die Sie in Ihrem Inneren tragen. Sie sind gesund, wenn Sie viel Sonne brauchen, und gesund, wenn Sie es lieber ein bisschen schattig haben. Das ist die wahre Geschichte. Wir sind alle gleich. Wir sind alle verschieden. Wir sind alle normal.

## **Wie dieses Buch aufgebaut ist**

Dieses Buch besteht aus vier Teilen: 1. Die (gar nicht so einfachen) Grundlagen; 2. Sex im Kontext; 3. Sex in Aktion; 4. Ekstase für alle. Die drei Kapitel des ersten Teils beschreiben die grundlegende Hardware, mit der wir geboren werden – ein Körper, ein Gehirn und ein Umfeld. Im ersten Kapitel spreche ich von den Genitalien – ihren Bestandteilen, der Bedeutung, die wir ihnen zuordnen, und den wissenschaftlichen Erkenntnissen, die belegen, dass alle Genitalien definitiv vollkommen gesund und so, wie sie sind, wunderschön sind. Im zweiten Kapitel geht es im Detail um den Mechanismus sexueller Reaktion im Gehirn – um das Duale Kontrollmodell von Hemmung und Erregung oder Bremse und Gaspedal. In Kapitel drei stelle ich Ihnen die Möglichkeiten vor, wie sexuelle Bremse und Gaspedal mit den vielen anderen Systemen in Ihrem Gehirn und Ihrer Umgebung interagieren können, um dafür zu sorgen, dass eine bestimmte Empfindung oder Person Sie auf der Stelle, in diesem Augenblick anmacht.

Im zweiten Teil des Buchs, »Sex im Kontext«, denken wir gemeinsam darüber nach, wie die ganze grundlegende Hardware innerhalb der Realität Ihres gegenwärtigen Lebens funktioniert – in Bezug auf Ihre Gefühle, Ihre Beziehung, Ihr eigenes Körpergefühl und Ihre Einstellung

zum Sex. Kapitel vier handelt von zwei primären emotionalen Zuständen – Liebe und Stress – und der erstaunlichen und widersprüchlichen Form, durch die sie Ihre Empfänglichkeit für Sex beeinflussen können. Das fünfte Kapitel beschreibt die gesellschaftlichen Kräfte, die sexuelle Aktivität prägen und einschränken, und wie Sie die guten Aspekte dieses Prozesses maximieren und die destruktiven überwinden können. Wir lernen dabei, dass der *Kontext* – Ihre äußeren Umstände und Ihre gegenwärtige geistige Verfassung – von ebenso entscheidender Bedeutung für Ihr sexuelles Wohlbefinden sind wie Ihr Körper und Ihr Gehirn. Wenn Sie den Inhalt dieser Kapitel erfasst haben, wird sich Ihr Sexualleben ändern – und im Zuge dessen sehr wahrscheinlich auch Ihr übriges Leben.

Im dritten Teil des Buchs, »Sex in Aktion«, geht es um die sexuelle Reaktion an sich. Dabei räume ich mit zwei langjährigen und gefährlichen Mythen auf. Das sechste Kapitel erläutert den Beweis dafür, dass sexuelle Lust und Verlangen etwas damit zu tun haben kann, aber nicht muss, was in Ihren Genitalien vor sich geht. Hier erfahren wir auch, warum die nichtübereinstimmende Erregung, die ich bereits erwähnt habe, normal und gesund ist. Und nachdem Sie das siebte Kapitel gelesen haben, werden Sie nie wieder jemanden »Sextrieb« sagen hören, ohne sich sofort zu denken: *Sex ist aber kein Trieb*. In diesem Kapitel erkläre ich, wie »responsives Verlangen« funktioniert. Falls

Sie oder Ihr Partner/Ihre Partnerin schon jemals eine Veränderung beim Interesse an Sex bemerkt haben – Zu- oder Abnahme –, dann ist dies ein wichtiges Kapitel für Sie.

Der vierte Teil des Buchs, »Ekstase für alle«, erklärt schließlich, wie Sie sich Sex ganz und gar zu eigen machen, also wie Sie für höchste sexuelle Ekstase in Ihrem Leben sorgen. Im achten Kapitel ist von Orgasmen die Rede: was sind sie und was nicht, wie erreicht man sie, und wie werden sie zu dem, was man aus Büchern kennt, wenn aus den Sternen Regenbogen werden. Und in Kapitel neun beschreibe ich schließlich das Allerwichtigste, was Sie tun können, um Ihr Sexualleben zu verbessern. Aber das verrate ich Ihnen auch hier schon: Nicht die Bestandteile Ihres Körpers oder deren Anordnung und ihr Zusammenspiel sind am wichtigsten, sondern *wie Sie* diesen Körperteilen gegenüber *empfinden*. Wenn Sie Ihre Sexualität genau so annehmen, wie sie jetzt gerade ist, dann ist diese Akzeptanz der Kontext mit dem größten Potenzial für ekstatische Lust.

In einigen Kapiteln gibt es Arbeitsaufträge oder andere interaktive Möglichkeiten und Übungen. Viele davon machen richtig Spaß – etwa in Kapitel zwei, wo Sie sich daran erinnern sollen, wann Sie tollen Sex hatten, und herausfinden sollen, welche Aspekte des damaligen Kontexts dazu beigetragen haben, dass der Sex so großartig war. All diese Übungen verwandeln

wissenschaftliche Erkenntnis in etwas Praktisches, das Ihr Sexleben wirklich verändern kann.

Im ganzen Buch werden Sie Geschichten von vier Frauen hören – Olivia, Merritt, Camilla und Laurie. Diese Frauen existieren nicht als Individuen. Ich habe diese Figuren aus den wahren Geschichten der vielen Frauen zusammengestellt, die ich unterrichtet, mit denen ich gesprochen oder E-Mails ausgetauscht habe und die mich in meinen zwanzig Jahren als Sexualpädagogin unterstützt haben. Sie können sich jede der vier als eine Collage aus Schnappschüssen vorstellen – das Gesicht stammt von einem Foto, die Arme von einem anderen, die Füße von einem dritten ... Jeder Körperteil repräsentiert einen echten Menschen, und hinter der jeweiligen Zusammenstellung zu einer Frau steckt jeweils auch eine bestimmte Bedeutung und Aussage. Die Beziehung der einzelnen Teile zueinander habe ich jedoch arrangiert.

Ich habe mich aus zwei Gründen entschieden, lieber diese Figuren zu konstruieren, anstatt die Geschichten konkreter Frauen zu verwenden. Erstens erzählen mir Leute ihre Erlebnisse im Vertrauen, und um ihre Identität zu schützen, habe ich Details geändert, damit eine Geschichte genau das bleibt: *ihre* Geschichte. Und zweitens glaube ich, dass ich die möglichst breite Verschiedenheit sexueller Erfahrungen von Frauen besser beschreiben kann, wenn ich mich nicht an bestimmte Geschichten einer einzelnen Frau halte, sondern mir eher umfassende

Beispiele überlege, in denen die verbreiteten Themen enthalten sind, die mir in Hunderten Lebensgeschichten von Frauen schon begegnet sind.

Übrigens finden Sie am Ende jedes Kapitels einen Abschnitt mit der Überschrift »Noch einmal kurz zusammengefasst«, inspiriert von »tl;dr« – eine gängige Abkürzung für »too long; didn't read« (zu lang; nicht gelesen). Das bedeutet so viel wie: »Komm einfach auf den Punkt.« Jedes »tl;dr« fasst also kurz und knapp die vier wichtigsten Informationen des Kapitels zusammen. Wenn Sie sich beispielsweise denken: »Meine Freundin Alice sollte dieses Kapitel unbedingt lesen!«, oder: »Ich wünschte, mein Partner/meine Partnerin wüsste das auch«, dann gehen Sie die Sache vielleicht so an, dass Sie ihnen den »Noch einmal kurz zusammengefasst«-Abschnitt zeigen. Oder falls Sie, so wie ich, diese Überlegungen zu aufregend finden, um sie für sich zu behalten, dann können Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin auch durch die Wohnung folgen, dabei die »Noch einmal kurz zusammengefasst«-Liste laut vorlesen und etwas sagen wie: »Siehst du, Schatz, nichtübereinstimmende Erregung gibt es!«, oder: »Wie es aussieht, habe ich ein responsives Verlangen!«, oder: »Du lieferst mir einen fantastischen Kontext, Süße!«

## **Ein paar Hinweise**

Erstens: Zuweilen werde ich über das sprechen, was der Sexualpädagoge S. Bear Bergman, der transgender ist, »werkseitig eingebaute Teile« nennt – anatomische Details, die Ärzte dazu veranlassen, ein Baby als »Mädchen« oder »Junge« zu bezeichnen. Wenn ich über diese Teile spreche, werde ich aus Gründen der Klarheit und Einfachheit die Worte »weiblich« und »männlich« verwenden und damit auf die biologischen Kategorien Bezug nehmen, die nicht nur Menschen, sondern viele sich sexuell fortpflanzende Spezies beschreiben können. Wenn ich über eine ganze Person spreche, werde ich die Wörter »Frau« oder »Mann« verwenden und mich dabei auf die Identität und gesellschaftliche Rolle der Person beziehen.

Ein weiterer geschlechterspezifischer Hinweis: Da dieses Buch auf der bestehenden Wissenschaft gründet, meine ich meistens, wenn ich in diesem Buch »Frauen« sage, Cis-Frauen – das heißt Menschen, die in Körpern geboren wurden, welche die Erwachsenen um sie herum dazu veranlassten, zu verkünden: »Es ist ein Mädchen!« Und dann wurden sie als Mädchen großgezogen und fühlen sich nun in der gesellschaftlichen Rolle und psychischen Identität einer »Frau« wohl. Es gibt viele Frauen, die eines oder mehrere dieser Kriterien nicht haben. Und es gibt

# **Über Emily Nagoski**

Emily Nagoski ist Sexualpädagogin mit über 25 Jahren an Erfahrung sowie Autorin und Rednerin. Sie hat in Health Behaviour ihre Doktorarbeit geschrieben, während ihres Studiums forschte sie am Kinsey Institute. Acht Jahre lang leitete sie den Fachbereich Wellness Education am Smith College in Northampton. Ihre Kerngebiete sind: Weibliche Sexualität und sexuelle Aufklärung, Beziehungen und Kommunikation sowie Stressmanagement.

Informationen zu ihrer Arbeit und ihren Trainings sowie Videos und Arbeitsblätter sind zu finden auf:

**<https://www.emilynagoski.com/>**

# **Impressum**

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel »Come as you are: the surprising new science that will transform your sex life« bei Simon & Schuster. Sie wurde 2021 in einer überarbeiteten und aktualisierten Ausgabe neu publiziert.

Vollständiges, überarbeitetes und aktualisiertes eBook  
Februar 2022

© 2015, 2022 der eBook-Ausgabe Knaur eBook

© 2015, 2022 by Emily Nagoski, Ph.D.

© 2015, 2022 der deutschsprachigen Ausgabe Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG

Maria-Luiko-Straße 54, 80636 München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf - auch teilweise - nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Antje Steinhäuser

Illustrationen: Gisela Rüger

Covergestaltung: Miriam Bloching, Berlin, nach einem  
Entwurf von Scribe

Coverabbildung: Scribe

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im  
Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

ISBN 978-3-426-42515-2

## **Hinweise des Verlags**

Alle im Text enthaltenen externen Links begründen keine inhaltliche Verantwortung des Verlages, sondern sind allein von dem jeweiligen Dienstanbieter zu verantworten. Der Verlag hat die verlinkten externen Seiten zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung sorgfältig überprüft, mögliche Rechtsverstöße waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Auf spätere Veränderungen besteht keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44 b UrhG behalten wir uns explizit vor.

**Wissen, was gelesen wird**