



GRUNDSÄTZLICHES

VIELLEICHT LÄSST DER TITEL ES BEREITS erahnen: Dieses Buch ist ein Füllhorn an Einladungen, unsere eigene Sexualität noch einmal von Grund auf neu zu überdenken. Es ist eine Einladung zur gemeinsamen Erschaffung einer neuen, positiven und bejahenden Sexualkultur in unserem Land. Und vielleicht darüber hinaus.

Ja, es stimmt: Dieses Buch ist

gleichermaßen Einladung und Aufruf, es uns häufiger miteinander »schön« zu machen. Dies allerdings nur an zweiter Stelle. Erstrangig ist es Einladung und Aufruf, unsere eigene Sinnlichkeit und Sexualität aktiv und bewusst zu erleben und zu gestalten. Es ist keine Einladung zu wahlloser Promiskuität, sondern eine Einladung zu Selbstbestimmtheit und Selbstbewusstheit im Umgang mit dem eigenen Sexualleben.

Dies ist die einzige Stelle im Buch, an der das Thema »Verhütung« zur Sprache kommt. Sex ist eine wunderbare Erfindung der Natur. Doch wie wir wissen, werden einige hässliche Krankheiten über unsere Schleimhäute übertragen. Kondome schützen vor ungewollten Schwangerschaften, vor manchen üblen Infektionen jedoch nur sehr bedingt. Jeder Schleimhautkontakt kann ansteckend sein. Wenn du nicht genau weißt, mit wem du

es zu tun hast, tu‘ nichts, was dir oder anderen Menschen das Leben versauen könnte!

Umso bedeutsamer ist es, sehr genau zu wählen, mit wem wir diese zugleich zarte und wilde, nährende und gefährliche Nähe teilen. Und umso bedeutsamer ist es, dass wir miteinander sprechen, bevor wir anfangen, uns auszuziehen. Nicht einfach über irgendwas, sondern über die Dinge, die wirklich relevant sind.

Vielleicht kann dieses Buch einen kleinen Beitrag an Themen und/oder Vokabeln dazu beitragen.

Das wäre schön.

INTRO

»**Sexuelle Gesundheit** ist untrennbar mit Gesundheit insgesamt, mit Wohlbefinden und Lebensqualität verbunden.

Sie ist ein Zustand des körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität und nicht nur das Fehlen von Krankheit, Funktionsstörungen oder Gebrechen.

Sexuelle Gesundheit setzt eine positive