

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Normal, gestört, krank?	9
1.1 Die männliche Sicht.	9
1.2 Sprechen über Sexualität	10
1.3 Diagnosen sexueller Störungen	12
1.4 Wie die männlichen Genitalien aufgebaut sind und wie sie funktionieren	14
1.5 Die Erregungsphasen: Lust – Erregung – Höhepunkt – Entspannung.	18
1.6 Welche Störungen gibt es?	21
1.6.1 Störungen in der Appetenzphase	22
1.6.2 Störungen in der Erregungsphase	24
1.6.3 Störungen in der Orgasmusphase	26
1.6.4 Störungen in der Entspannungsphase	28
1.6.5 Selbstverstärkungsmechanismus	29
1.7 Sexuelle Fantasien	30
1.8 Sexuelle Abweichungen.	33
1.9 Das Internet: Quelle für sexuelle Erregung und sexuelle Probleme	34
2 Wie sexuelle Störungen entstehen und sich aufrechterhalten	37
2.1 Der Teufelskreis der Ängste	38
2.2 Informationsdefizite, Wissenslücken, Fantasiemodelle und Mythen	41
2.3 Der Mythos von der lebenslangen und leidenschaftlichen Sexualität	44
2.4 Tief sitzende Ängste und psychische Konflikte	44
2.5 Beziehungsstörungen	45
2.6 Lustabträgliche Lebensgestaltung	45
2.7 Die Sprache des Körpers übersetzen	46

2.8	Der Blick auf die weibliche Sexualität	47
2.9	Sexuelle Funktionsstörungen, körperliche Erkrankungen und psychische Störungen	48
3	Bewältigung sexueller Störungen	50
3.1	Das PLISSIT-Modell: Selbsthilfe vor professioneller Hilfe . . .	51
3.2	Wo Veränderungen ansetzen können	54
3.3	Das Paar	55
3.4	Der Mann	60
3.5	Mythen und dysfunktionale Einstellungen	67
3.6	Spezielle Methoden zur Bewältigung	71
4	Sexualität im Alter	76
5	Organmedizinische Behandlungsverfahren	78
6	Verhütung und Schutz vor Infektionen	83
7	Der Weg in eine gute sexualtherapeutische Behandlung	85
Anhang		
	Literatur zur Selbsthilfe	88
	Hilfen im Internet	88
	Kontaktadressen	89