

Inhalt

Dank	9
Einleitung	13
I. Warum normale Menschen Probleme mit ihrem sexuellen Verlangen haben	21
1. Es gibt immer einen Partner mit schwachem Verlangen, und dieser kontrolliert immer den Sex	23
2. Seitdem Sie auf der Welt sind, verändert sich Ihr sexuelles Verlangen	44
3. Der Partner mit dem schwächeren Verlangen entscheidet darüber, ob sich der Partner mit dem stärkeren Verlangen begehrswert fühlen kann	65
II. Wie wir uns durch die Lösung von sexuellen Problemen gemeinsam entwickeln können	93
4. Bei sich selbst bleiben	95
5. Intimität formt Ihr sexuelles Verlangen	130
6. Monogamie verwandeln: Vom Martyrium zur Freiheit	163
7. Das Verlangen verblasst, wenn Sie aufhören, sich zu entwickeln	192
III. Lustlosigkeit vor dem Hintergrund Ihrer persönlichen Geschichte	215
8. Wollen, nicht Wollen wollen und die Qual der Wahl	217
9. Normaler ehelicher Sadismus, der Teufelspakt und andere Scheußlichkeiten	246
10. Wie lassen sich Dinge wirklich verändern? Sicherheit, Entwicklung und die kritische Masse	272

Inhalt

7

IV. Benutzen Sie Ihren Körper, programmieren Sie Ihr Gehirn neu und entwickeln Sie sich gemeinsam mit Ihrem Partner im Bett	303
11. Gutes Zusammenspiel ist wichtiger als perfekte Technik	305
12. Kitzligkeit und unangenehmes Empfinden von Berührungen heilen	337
13. Sanfter und liebevoller Sex	367
14. »Blow your Mind«	394
Anhang A: Informationen über Therapieangebote und andere Ressourcen	429
Anhang B: Wie Sie Ihr Unbehagen bezüglich Oralsex überwinden können	433
Anmerkungen	437
Literatur	467
Stichwortverzeichnis	479