

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>11</b>
<i>Angelika Eck</i>	
<b>I. Vom Nein zum Ja – selbstbestimmte Auswege aus der Paradoxie des Wollenwollens und anderen erotischen Lebenslagen .....</b>	<b>33</b>
<b>1 Lustlosigkeit als Kompetenz – Zur Dialektik von Nein und Ja.....</b>	<b>34</b>
<i>Ulrich Clement</i>	
1.1 Autorin der eigenen Lust/Unlust .....	35
1.2 Erotische Barrieren als Übergangskompetenz .....	36
1.3 Sexuelle Hemmung als Ressource.....	43
1.4 Therapie .....	46
<b>2 Die »innere lustvolle Frau« – eine sexualtherapeutische Intervention.....</b>	<b>52</b>
<i>Diana Ecker</i>	
2.1 Zur Entwicklung eines vorläufigen Verständnisses sexueller Unlust .....	53
2.2 Wie und warum reagieren sexuell lustlose Frauen »anders« auf sexuelle Reize? .....	55
2.3 Lustvolles sexuelles Erleben als »Ausnahme«.....	56
2.4 Die »innere lustvolle Frau« .....	58
2.5 Weitere Interventionen .....	70
Fazit .....	71
<b>3 Raum für die eigene Lust – Was Frauen brauchen, damit sie wollen können .....</b>	<b>72</b>
<i>Elsbeth Freudenfeld</i>	
3.1 Das selbstbestimmte Verfügen über den eigenen Raum .....	74
3.2 Das Wiedererlangen der Subjekthaftigkeit.....	80
3.3 Eine gute Beziehung zu sich selbst .....	85
Fazit .....	87

<b>4</b>	<b>Sexualtherapie bei Vaginismus – Übersicht, Kritik und eine humanistische Alternative</b>	88
	<i>Peggy Kleinplatz</i>	
4.1	Problembeschreibung	88
4.2	Kritik an konventioneller Sexualtherapie bei Vaginismus	91
4.3	Das Modell der existenziell-erlebnisorientierten Psychotherapie: eine Alternative zur konventionellen Sexualtherapie	93
	<i>Fazit</i>	102
<b>5</b>	<b>Fantasien in der Therapie – Minus- und Plussymptome als Zugang zur erotischen Entwicklung</b>	104
	<i>Angelika Eck</i>	
5.1	Fantasien als Landkarte der Erotik	105
5.2	Therapie bei Minussymptomen: Fantasien erschließen	108
5.3	Therapie bei Plussymptomen: Fantasien als Anzeichen anstehender Entwicklungen	118
	<i>Fazit</i>	126
<b>II.</b>	<b>Der Körper im Fokus: Die Beziehung zum eigenen Geschlecht, den sexuellen und den reproduktiven Funktionen</b>	129
<b>6</b>	<b>Zwischen den Ohren und zwischen den Beinen – Bilder vom eigenen Geschlecht</b>	130
	<i>Angelika Beck</i>	
6.1	Mon sexe, my sex und mein Geschlecht	130
6.2	Unangemessene Sexualerziehung	132
6.3	Weißes Rauschen zwischen den Ohren	133
6.4	Bilder der Anatomie »zwischen den Beinen« – und die Folgen	134
6.5	Zwischen den Ohren blüht ein aufregender wilder Garten – und zwischen den Beinen pulsiert das Leben	145
	<i>Fazit: Schöne Aussichten</i>	151
<b>7</b>	<b>»Nur die schönen Vögel sperrt man in Käfige«? Das Streben nach dem perfekten Körper und seine Folgen</b>	152
	<i>Aglaja Stirn und Carina Pika</i>	
7.1	Was ist Schönheit?	152

7.2	Unzufriedenheit mit dem Körper und ihre Folgen .....	154
7.3	Sexualität mit dem ungeliebten Körper? .....	156
7.4	Der weibliche Körper in der Sexualtherapie .....	158
7.5	Den Körper den eigenen Vorstellungen anpassen? – therapeutische Haltung gegenüber körpermodifizierendem Verhalten .....	163
	Fazit .....	165
<b>8</b>	<b>Ausweitung der Lustzone – Wie Frauen ihren Weg zum Orgasmus finden .....</b>	<b>166</b>
	<i>Dania Schifan</i>	
8.1	Wie wir Lust lernen – der frühkindliche Sexualisierungsprozess .....	167
8.2	Die Vagina, das unbekannte Land .....	169
8.3	Erregung .....	170
8.4	Lernschritte in der Therapie .....	178
<b>9</b>	<b>Lust auf Sex durch Lust am Sex – Das Begehrn und die Neurophysiologie der Erotik .....</b>	<b>183</b>
	<i>Karoline Bischof</i>	
9.1	Hintergrund .....	187
9.2	Physiologie des sexuellen Lusterlebens .....	188
9.3	Emotionen und sexuelles Lusterleben .....	195
9.4	Kognitionen und sexuelles Lusterleben .....	196
	Fazit .....	198
<b>10</b>	<b>Sexualität und Verhütung – zwischen Befreiung und Entfremdung .....</b>	<b>199</b>
	<i>Johannes Bitzer</i>	
10.1	Mögliche Wirkungen von Verhütungsmethoden auf die Sexualität der Frau .....	200
10.2	Was tun, wenn eine Frau über sexuelle Schwierigkeiten bei Anwendung einer Verhütungsmethode klagt? .....	205
<b>11</b>	<b>Babypause auch beim Sex? – Sexualität in der Schwangerschaft und nach der Geburt .....</b>	<b>208</b>
	<i>Sibyl Tschudin</i>	
11.1	Sexualität und Veränderungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt .....	209

II.2 Untersuchungen zu den Auswirkungen von Schwangerschaft und Postpartum auf die Sexualität .....	212
II.3 Erkennen und Abklären von sexuellen Schwierigkeiten .....	216
II.4 Therapiebedarf und Therapie bei sexuellen Schwierigkeiten .....	219
Fazit .....	224
 <b>Literatur</b> .....	 225
<b>Über die Autorinnen und Autoren</b> .....	237
<b>Über die Herausgeberin</b> .....	240