

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
<i>Angelika Eck</i>	
1. Vom Nein zum Ja – selbstbestimmte Auswege aus der Paradoxie des Wollenwollens und anderen erotischen Lebenslagen	33
1 Lustlosigkeit als Kompetenz – Zur Dialektik von Nein und Ja	34
<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
2 Die »innere lustvolle Frau« – eine sexualtherapeutische Intervention	52
<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
3 Raum für die eigene Lust – Was Frauen brauchen, damit sie wollen können	72
<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

4	Sexualtherapie bei Vaginismus – Übersicht, Kritik und eine humanistische Alternative	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
	Fazit	102
5	Fantasien in der Therapie – Minus- und Plussymptome als Zugang zur erotischen Entwicklung	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
	Fazit	126
II.	Der Körper im Fokus: Die Beziehung zum eigenen Geschlecht, den sexuellen und den reproduktiven Funktionen	129
6	Zwischen den Ohren und zwischen den Beinen – Bilder vom eigenen Geschlecht	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
	Fazit: Schöne Aussichten	151
7	»Nur die schönen Vögel sperrt man in Käfige«? Das Streben nach dem perfekten Körper und seine Folgen	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
8	Ausweitung der Lustzone – Wie Frauen ihren Weg zum Orgasmus finden	166
	<i>Dania Schiftan</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
9	Lust auf Sex durch Lust am Sex – Das Begehren und die Neurophysiologie der Erotik	183
	<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
10	Sexualität und Verhütung – zwischen Befreiung und Entfremdung	199
	<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
11	Babypause auch beim Sex? – Sexualität in der Schwangerschaft und nach der Geburt	208
	<i>Sibil 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
Literatur	225
Über die Autorinnen und Autoren	237
Über die Herausgeberin	240