

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Buchreihe	5
Geleitworte	13
Vorwort	17
Einführung	19
Teil I: Hintergründe	
1 Blick auf die Gesellschaft.....	23
1.1 Bindung und Autonomie – ein Dilemma	23
1.2 Geschlechterrollen und Gleichberechtigung	26
1.3 Gleichgeschlechtliche Paare und Transgender.....	27
1.4 Sexfreundliche, aber berührungsfeindliche Gesellschaft.....	30
2 Blick in Partnerschaften.....	32
2.1 Partnerschaftsprobleme.....	32
2.2 Glückliche Partnerschaften.....	35
3 Blick ins Schlafzimmer.....	39
3.1 Sexuelle (Un-)Zufriedenheit.....	39
3.2 Selbstbefriedigung, Fantasien und Pornografiekonsum	42
3.3 Sexuelle Lustlosigkeit – weit verbreitet	45
3.4 Sexuelles Begehren und Erregbarkeit	49

4	Blick ins Gehirn	53
4.1	Grundlegende Funktionen des Gehirns	53
4.2	Neurobiologische Implikationen für die Sexualität	59
4.3	Frühe Prägungen und Auswirkungen auf das Beziehungsverhalten.....	61
4.4	Bedeutung der Neurobiologie für die Paarberatungspraxis	63

Teil II: Therapeutische Ansätze

5	Paartherapeutische Ansätze	67
5.1	Systemische Paartherapie	67
5.2	Hypnotherapie	72
5.3	Emotionsfokussierte Paartherapie	76
5.4	Klarungsorientierte Paartherapie	80
5.5	Bewältigungsorientierte Paartherapie.....	83
6	Sexualtherapeutische Ansätze	88
6.1	»Klassische« Sexualtherapie.....	88
6.2	Systemische Sexualtherapie: »Sexualtherapie des Begehrens«	91
6.3	»Crucible«- oder Differenzierungsansatz	94
6.4	Sexocorporel: Sexualität lernen.....	98

Teil III: Praxis der Arbeit mit Paaren

7	Stabilisierungs-Wachstumsmodell für das integrative Arbeiten mit Paaren	107
7.1	Einstiegsphase	108
7.2	Stabilisierungsphase	109
7.3	Wachstums- oder Vertiefungsphase.....	110
8	Rahmen und Grundlegendes.....	112
8.1	Rahmenbedingungen	112
8.2	Haltung	121
8.3	Emotionsregulation	128

9	Einstiegsphase	133
9.1	Aufbau der therapeutischen Beziehung oder: Sicherheit geben.....	134
9.2	Explorieren der Wahrnehmungen, Gefühle und Bedürfnisse	136
9.3	Verflüssigen von Positionen und neue Perspektiven	142
9.4	Klären von Auftrag und Motivation	143
9.5	Formulieren von Zielen.....	145
9.6	Erheben der Beziehungsgeschichte.....	148
9.7	Umgehen mit Trennungsambivalenz und -absicht..	149
10	Stabilisierungsphase	151
10.1	Aufzeigen der Eskalationsprozesse	152
10.2	Ausstieg aus der Eskalation	154
10.3	Erstes gegenseitiges Verstehen.....	162
10.4	Stärken von Ressourcen	168
11	Wachstums- oder Vertiefungsphase	173
11.1	Selbstregulation im Rahmen der Paartherapie....	175
11.2	Partnerschaftliche Emotionsregulation.....	191
11.3	Weiterentwicklung der Sexualität	211
11.4	Umgang mit traumatischen Erlebnissen sowie Verletzungen durch eine Außenbeziehung.....	234
11.5	Abschluss der Arbeit mit dem Paar	251
	Resumée oder: Auf den Punkt gebracht	253
	Literatur	256
	Stichwortverzeichnis	271