

INHALT

Vorwort

– 7 –

Das große Schweigen

– 13 –

Zur Verbreitung
sexueller Abstinenz

– 27 –

In meiner Praxis – 36

In meinem privaten Umfeld – 53

Was uns
Sex bedeutet

– 63 –

Welche Bedeutungen kann Sex für
uns haben? – 68

Was der Sex für
unsere Partnerschaft bedeutet – 83

Konstellationen
sexfreier Partnerschaft

– 89 –

Ursachen und Motive für Sexfreiheit – 89

Sexuelle Abstinenz und
die Folgen in der Partnerschaft – 100

Die Ursachen

für ein Nein

- 109 -

Woher kommt das Nichtwollen? – 109

Organische Ursachen – 112

Psychische Gründe – 124

Strukturelle Ursachen – 129

Die anderen Gründe – 142

Ängste und persönliche Grenzen – 168

Es liegt am Partner – 182

Gesellschaftliche Ursachen – 200

Der entscheidende Tipp und meine Forderung – 230

Lösungsansätze

für Abstinenzkonflikte

- 233 -

Achtsamkeit und Bewertung – 244

Selbstwertarbeit – 258

Gesprächskultur – 269

Outsourcing als mögliche Lösung – 285

Trennung als Lösung – 286

Notausgang und Nein – 288

Von Ausdauer, Geduld und Zeit – 293

Versuch's mal mit Humor – 302

Es ist Ihr Ding – 307

Sexfrei!

Weil wir es wollen

- 311 -

Anmerkungen

- 317 -