

# **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 –**