

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Einleitung | 1 |
| 2 | Bedienungsanleitung für dieses Buch | 3 |
| 2.1 | Hypnose und Sex? | 4 |
| 2.2 | In Trance | 6 |
| 2.3 | Hypnose nach Milton Erickson | 8 |
| 2.4 | Ablauf der Hypnose bei sexuellen Störungen | 9 |
| 3 | Sexuelle Lustlosigkeit | 13 |
| 3.1 | Nähe und Distanz | 14 |
| 3.2 | Falsches Selbst | 17 |
| 3.3 | Balanceakt | 19 |
| 3.4 | Sex auf Kommando | 20 |
| 3.5 | Negativ-Trance | 22 |
| 3.6 | Begehren und Sehnsucht | 24 |
| 3.7 | Scham | 25 |
| 3.8 | Wann ist ein Mann ein Mann? | 27 |
| 3.9 | Performance-Angst | 30 |
| 3.10 | Angst vor Kontrollverlust | 31 |
| 3.11 | Perfektionismus – Humanizer | 32 |
| 4 | Schmerzen beim Geschlechtsverkehr | 41 |
| 4.1 | Umarmen, halten, streicheln | 42 |
| 4.2 | Schmerzen und Selbsthypnose | 44 |

| | | |
|----------|--|-----|
| 4.3 | Übungen | 46 |
| 4.3.1 | Übung: Beckenboden aktivieren und entspannen | 46 |
| 4.3.2 | Übung: Atmen | 47 |
| 4.3.3 | Übung: den eigenen Körper entdecken | 47 |
| 4.3.4 | Übung: mit einem Finger tasten | 47 |
| 5 | Vorfreude | 51 |
| 5.1 | Unterbrechen | 53 |
| 5.2 | Improvisieren | 60 |
| 5.3 | Übung: Gemeinsam essen | 63 |
| 5.4 | Unser Gehirn – die erogenste Zone | 64 |
| 6 | Wie finden wir einander? | 67 |
| 6.1 | Synchronisieren | 69 |
| 6.2 | Blicken | 71 |
| 6.3 | Lächeln und lachen | 74 |
| 6.4 | Schwung holen | 76 |
| 6.5 | Paarübungen bei sexueller Lustlosigkeit | 78 |
| 6.5.1 | Übung: Witze erfinden | 81 |
| 6.5.2 | Übung: Bleistift festhalten | 82 |
| 7 | Erektionsstörungen | 83 |
| 7.1 | Ganzkörpererektion | 84 |
| 7.2 | Hypnose bei erektiler Dysfunktion – Schnecke | 85 |
| 7.3 | Koitus-Verbot | 89 |
| 7.4 | Übung: Wann waren Sie eine Heldin oder ein Held? | 91 |
| 8 | Orgasmusstörungen | 95 |
| 8.1 | Verzögerter oder ausbleibender Orgasmus | 95 |
| 8.2 | Übung: Klopfen | 97 |
| 8.3 | Vorzeitiger Samenerguss | 98 |
| 8.4 | Kitzeln | 100 |
| 8.5 | Sprechen | 103 |
| 8.6 | Hören | 106 |
| 9 | Flirten | 109 |

| | Inhaltsverzeichnis | XIII |
|----------------------------------|---------------------------|-------------|
| 10 Masturbieren | | 113 |
| 11 Musik – Erzittern | | 115 |
| 11.1 Ich liebe dich | | 120 |
| 11.2 Übung: Positiv überfluten | | 121 |
| 12 Unterwegs zum Orgasmus | | 123 |
| 12.1 Orgasmus | | 124 |
| 12.2 Bist du gekommen? | | 125 |
| 13 Zusammenfassung | | 131 |
| Literatur | | 133 |