

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	Begehrten 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

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