

INHALT

VORWORT	7
----------------------	----------

1 SEXUALSTÖRUNGEN ERKENNEN	11
---	-----------

Was ist schon normal?	12
-----------------------------	----

Problem versus Krankheit	14
--------------------------------	----

Der Frust mit der Lust	19
------------------------------	----

Probleme mit der Erregung	22
---------------------------------	----

Der Orgasmus kommt nicht	23
--------------------------------	----

Mann kommt zu früh	24
--------------------------	----

Schmerzen beim Sex	25
--------------------------	----

Gibt es ein »Zuviel« an Sex?	26
------------------------------------	----

Asexualität	28
-------------------	----

Die Bedeutung einer Affäre	29
----------------------------------	----

2 SEXUALSTÖRUNGEN VERSTEHEN	32
--	-----------

Warum überhaupt Sex?	33
----------------------------	----

Erklärungsmodelle sexueller Erregung und Lust	35
---	----

Das Modell von Masters und Johnson	35
--	----

Das zirkuläre Modell	37
----------------------------	----

Das duale Kontrollmodell	38
--------------------------------	----

Der Unterschied sexueller Profile	41
---	----

Sexuelle Fantasien	42
--------------------------	----

Sexualität in der Langzeitbeziehung	44
---	----

Sex ist nicht das Gleiche wie Liebe	47
---	----

Was ist dran am Unterschied von Mann und Frau?	49
--	----

Symptome als Wegweiser	51
------------------------------	----

Sex im Alter – eine gute Nachricht	56
--	----

3 SEXUALSTÖRUNGEN LÖSEN	62
Hilfreiche Haltungen	64
Auftragsorientierung in der Systemischen Therapie	64
Fragen statt Angreifen	66
Immer mal anhalten	70
Ambivalenzen bejahren	71
Spezifische Themen im Kontext der Sexualität	74
Sexuelle Identität statt sexueller Leistung	74
Begehren	76
Körpererleben	79
Sexualität bei somatischen und psychischen Erkrankungen	82
Scham und Verletzungen	83
Interventionen	85
Nein-Sagen als Kompetenz	85
Die Weisheit des Symptoms	88
Die sexuelle Beziehungsgeschichte	91
Eine erotische Geschichte erzählen	92
Liebesdiener-Übung	94
Das ideale sexuelle Szenario	95
Der Liebesbaum	97
Das 4-Säulen-Modell	100
Imaginationen	103
Interaktive Grafik als Visualisierungshilfe	104
Körperorientierte Zugänge	107
Fallbeispiel	113
DANK	116
WEITERE LITERATURTIPPS	117
Empfehlenswerte Weblinks	118
ÜBER DIE AUTORIN	119