

Inhalt

Vorspiel	9
Teil I: LUST verstehen und annehmen – bedeutet dich verstehen und annehmen	27
Was ist Lust?	29
Ängste	42
Hedonismus und Süchte	49
Wachstum und Entwicklung	53
Selbstliebe für dich und für die Welt	62
Männer und Frauen	68
Macht und Ohnmacht	76
Die fünf Sprachen der Liebe	85
Scham	89
Es, Ich und Über-Ich	95
Neue Kompetenzen	100
Dualität	107
Teil II: LUST kommunizieren – bedeutet, den Mut haben, zu sagen, was du willst	113
Sex und Bedürfnisse	115
Umgang mit Kränkungen	123
Konventionen	131
Kommunikation mit den eigenen Sexualorganen	134
Unser Körper, das unerforschte Wesen	145
Körperliebe ist Selbstliebe	154
Unsere Sinne	158
Grenzen ziehen	161
(Lust) gut kommunizieren	165
Auf Augenhöhe kommunizieren	170
Ehrlichkeit beginnt bei dir	175
Partnerwünsche	179

Teil III: LUST erleben –	
<i>bedeutet, dich frei machen,</i>	
<i>im Moment sein, aktiv werden</i>	189
Deine und unsere Bedürfnisse heute	191
Pornos und Prostitution	199
Hingabe kann man lernen	206
Trennung als Anfang, nicht als Ende	209
Nähe und Distanz	215
Lust erleben	223
Lustkiller: Verlustangst und Abhängigkeit	227
Eine gute Beziehung	232
 Nachspiel	 237
 Anhang	 241
Auf einen Blick: Die häufigsten Fragen	
an eine Sexual- und Paartherapeutin	243
Danksagung	247
Anmerkungen	249
Literatur zum Nach- und Weiterlesen	253
Podcasttipps & mehr	255