

Seite	Inhaltsverzeichnis
1	1 Zur Benutzung des Manuals
2	1.1 Vorwort
3	1.2 Aufbau und Umgang mit dem Manual
5	2 Vorüberlegungen / Organisatorisches
6	2.1 Erwartungen des Patienten
6	2.2 Kommunikation mit dem Patienten
6	2.2.1 Die richtige Sprachebene als Kommunikationsbasis
8	2.2.2 Körperliche Untersuchung
8	2.3 Funktionelle Sexualstörungen - eine Einteilung
8	2.4 PLISSIT-Methode
9	2.5 Sexualberatung oder Psychoanalyse - Integratives Vorgehen und PLISSIT
10	2.6 Organisatorische Aspekte und therapeutisches Vorgehen
	- <i>Paartherapie vs. Einzeltherapie</i>
	- <i>Massierte vs. verteilte Therapie</i>
	- <i>Therapeutenteam vs. Behandlung durch einen Therapeuten</i>
	- <i>Therapeutisches Vorgehen</i>
	- <i>Qualifikation des Therapeuten</i>
13	3 Ejaculatio praecox
14	3.1 Definition
14	3.2 Anamnese
14	3.2.1 Erhebung der Sexualanamnese
	- <i>E.p. und Sexualverhalten</i>
	- <i>Der Patient</i>
	- <i>Partnerschaft und aktuelle Beziehung</i>
17	3.2.2 Spezielle Hinweise zur Anamnese
18	3.3 Somatische Aspekte
18	3.3.1 Ausschluß somatischer Ursachen
19	3.3.2 Differentialdiagnose
19	3.3.3 Weitere Ejakulationsstörungen
20	3.4 Der Einsatz von Medikamenten zur Behandlung von E.p.
	- <i>Lokalanästhetika</i>
	- <i>Psychopharmaka</i>
	- <i>Medikamente mit ejakulationshemmender Nebenwirkung</i>
	- <i>Schlußfolgerung</i>
21	3.5 Durchführung der Behandlung im Rahmen der PLISSIT-Methode
21	3.5.1 Permission und Limited Information
	- <i>Mythen, Normen und Klischeés</i>
	- <i>Bin ich normal?</i>
	- <i>Mangelnde Kenntnis sexueller Techniken</i>
	- <i>Ejaculatio praecox und sexueller Reaktionszyklus</i>
	- <i>Vorgehen des Therapeuten</i>

Seite	Inhaltsverzeichnis
24	3.5.2 Specific Suggestions
27	① Vorgehen und Motivation
28	② Entspannung
29	③ Körperbezogene Übungen <ul style="list-style-type: none"> - <i>Selbsterforschungsübungen</i> - <i>Kegelübung und Hüftschwung</i> - <i>Sensualitätstraining</i> - <i>Probleme beim Sensualitätstraining</i>
32	④ Masturbation <ul style="list-style-type: none"> - <i>Regeln zu den Masturbationsübungen</i> - <i>Start-Stop-Methode</i> - <i>Masturbation mit feinen Veränderungen</i> - <i>Gezielter Phantasie-Einsatz und Masturbation</i>
34	⑤ Phantasie <ul style="list-style-type: none"> - <i>Wirkungsweise der bildhaften Phantasie</i> - <i>Probleme</i>
35	⑥ Übungen zum Geschlechtsverkehr <ul style="list-style-type: none"> - <i>Manuelle Stimulation durch die Partnerin / feine Veränderungen</i> - <i>Squeeze-Technik</i> - <i>Heranführen und Einführen des Penis in die Vagina</i> - <i>Stellungen und Bewegungstechnik</i> - <i>Atmung</i> - <i>Umgang und Sex mit einer neuen Partnerin</i> - <i>Erfolge</i>
38	⑦ Psychologischer Hintergrund <ul style="list-style-type: none"> - <i>Das Verhältnis zum weiblichen Geschlecht</i> - <i>Angst</i> - <i>Verhältnis zu Schnelligkeit und Zeit allgemein</i> - <i>Schutzfunktion von Ejaculatio praecox</i>
40	3.5.3 Intensive Therapy
40	3.5.3.1 Partner- und psychodynamische Ursachen
40	① Partnerdynamik <ul style="list-style-type: none"> - <i>Wendung gegen die Partnerin</i> - <i>Nähe-Distanz-Problematik</i> - <i>Arrangement</i> - <i>Delegation</i>
41	② Psychodynamik <ul style="list-style-type: none"> - <i>Triebängste</i> - <i>Beziehungsängste</i> - <i>Geschlechtsidentitätsängste</i> - <i>Gewissensängste</i>
42	3.5.3.2 Vorgehen des Therapeuten
43	① Vorbereitung
43	② Rahmenbedingungen und Selbstbehauptung
43	③ Partnerdynamik
45	④ Psychodynamik

Seite	Inhaltsverzeichnis
46	3.5.4 Abschlußbesprechung <ul style="list-style-type: none"> - <i>Gesprächsangebot</i> - <i>Hinweis auf normale Sexualität</i> - <i>Scheinbare Impotenz</i> - <i>Übungen der nächsten Monate</i> - <i>Auch ein Quickie gehört dazu...</i>
48	3.6 Literaturverzeichnis
53	4 Module mit Verhaltensanleitungen und Informationstexten für den Patienten
53	Modul G R U N D lagen
54	Sexualität heute
57	Sexualität und Alter
59	Sexueller Reaktionszyklus
61	Ejakulationsmechanismus und vorzeitiger Samenerguß
63	Vorbemerkungen zur Behandlung
64	Momentaufnahme und Vision
66	Motivation
67	Literaturhinweise
71	Modul E N T S P annung/Phantasie
72	Vorbemerkung und Entspannungsmethoden
74	Entspannung mittels spezieller CD
75	Zwischenaktivität
76	Phantasie
78	Literaturhinweise
79	Modul K Ö R P erbezogene Übungen
80	Erforschungsübungen und Selbstmassage
84	Kegelübung und Hüftschwung
86	Sensualitätstraining I und II
92	Literaturhinweise
93	Modul M A S T urbationsübungen
94	Vorbemerkungen und Regeln
96	Einfache Masturbation
97	Start-Stop-Methode
98	Start-Stop-Methode mit feinen Veränderungen
99	Literaturhinweise
101	Modul G V: Übungen zum Geschlechtsverkehr
102	Vorbemerkungen / Regeln
103	Koitusverbot
104	Squeeze-Technik
105	Manuelle Stimulation I und II
108	Heranführen / Einführen des Penis
112	Übungsstellungen, Atem- und Bewegungstechnik
115	Verschiedene Stellungen

Seite	Inhaltsverzeichnis
117	Umgang und Sex mit neuer Partnerin
120	Checklisten
122	Abschließende Bemerkungen
123	Literaturhinweise
125	Modul P A R T nerschaft/Kommunikation
126	Grundregeln im Umgang mit der Partnerin
127	Die Beziehung zum anderen Geschlecht
129	Kontrollierte Kommunikation
132	Literaturhinweise
133	Modul P S Y C H ologischer Hintergrund/Selbstbehauptung
134	Angst als Auslöser von E.p.
136	Schnelligkeit und Zeit
137	E.p. Schutzwall
139	Leistung und Hingabe
140	Aggression und Hemmung
141	Rahmenbedingungen und Selbstbehauptung
145	Bewußtes Genießen
146	Literaturhinweise
149	Anhang zum Therapiemanual
150	Anamnesebögen
162	Fragebögen