

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 9

1. PARTNERSCHAFT 11

1.1 Wenn ein Partner zu viel arbeitet
(oder sogar arbeitssüchtig ist) 12

1.2 Wann zu viel Nähe schaden kann 21

1.3 Beziehungsangst: Furcht vor Nähe 27

1.4 Gespräche in der Sackgasse 35

1.5 Wenn Geld zum Problem wird 41

1.6 Beziehungskiller: Nörgeln 46

1.7 Untreue und Seitensprung 54

1.8 Krankhafte Eifersucht 61

1.9 Wenn Paare nur noch Eltern sind 68

1.10 Kinder als Partnerersatz 74

1.11 Ablehnung durch die Familie des Partners 78

1.12 Die Eltern als Dritte im Bunde 84

1.13 Schlechtes Streiten –
faire Auseinandersetzungen können erlernt werden 91

1.14 Versöhnen lernen, vergeben können 98

1.15 Rosenkrieg oder sanfte
Trennung – für ein konstruktives
Auseinandergehen 107

1.16 Es gibt ein Leben nach der Trennung 115

1.17 Wochenendbeziehung:
Chance oder Risiko? 123

- 1.18 Getrennter Urlaub: Chance für die Beziehung und die Liebe? 129
- 1.19 Probleme mit dem Leben als Single 136
- 1.20 Kontaktanzeigen und Internetbörsen:
Eine Chance für die Liebe? 144
- 1.21 Informationen rund um die Psychotherapie – Wege zu einer seriösen psychotherapeutischen Behandlung 146
- 2. SEXUALITÄT 157**
- 2.1 Sexuelle Probleme von Frauen 158
- 2.2 Sexuelle Störungen von Männern (Erektionsprobleme) 165
- 2.3 Sexuelle Probleme in der Partnerschaft 174
- 2.4 Psychostress durch Viagra und Co. 185
- 2.5 Wie das Sprechen über Sexualität gelingt 192
- 2.6 Wenn Wünsche zum Problem werden: Beispiel Sadomasochismus 198
- 2.7 Sexuelle Fantasien – Hilfen für die Lust? 208
- 2.8 Herausforderung Internet: Quelle für sexuelle Erregung und für sexuelle Probleme 216
- 2.9 Verhütung: Die Angst des Mannes vor der Sterilisation 219
- 2.10 Sexualität in der Schwangerschaft und nach der Geburt: Vieles ist möglich! 229

- 2.11 „Bienen und Schmetterlinge sind out“ –
Sexualerziehung statt sexueller Aufklärung 237
- 2.12 Über die Sexualität erwachsen werdender Kinder:
Eine Herausforderung für die Eltern 248
- 2.13 Homosexuelle Kinder:
Mein Sohn ist schwul, meine Tochter ist lesbisch 255
- 2.14 Sexualberatung und Sexualtherapie 263
- 2.15 Sexuelle Handlungen in Beratung
und Psychotherapie 267

- 3. **ZITIERTE UND WEITERFÜHRENDE
LITERATUR UND INTERNETTIPPS
ZU PARTNERSCHAFT UND SEXUALITÄT 275**

- 4. **FACHVERBÄNDE 287**