

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: Nögeln	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