

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage 7

Einleitung 9

1. Was versteht man unter sexuellen Störungen? 13

 1.1 Abneigung gegenüber der Sexualität 14

 1.2 Luststörung 15

 1.3 Erregungsstörung 17

 1.4 Orgasmusstörung 18

 1.5 Schmerzen beim Geschlechtsverkehr 21

 1.6 Scheidenkrampf 22

 1.7 Reaktionen beim und nach dem Orgasmus 22

 1.8 Reflexion 23

2. Die Ursachen sexueller Störungen 25

 2.1 Verzernte, falsche und überhöhte Vorstellungen 25

 2.2 Wissenslücken 28

 2.3 Negative Erfahrungen in der Vergangenheit 29

 2.4 Ängste und Scham 30

 2.5 Kommunikationsprobleme 32

 2.6 Lebensgestaltung und Lebensbedingungen 33

 2.7 Seelische und körperliche Erkrankungen 34

 2.8 Reflexion 35

3. Was Sie über männliche Sexualität wissen sollten 37

 3.1 Wie Frauen sich verstricken 37

 3.2 Erscheinungsbild männlicher Sexualstörungen 39

 3.3 „Männer haben andere Gründe“ 41

 3.4 Zur Behandlung männlicher Sexualprobleme 46

 3.5 Reflexion 49

4. Den Körper kennenlernen 51

4.1 Anatomie 52

4.2 Sexueller Reaktionszyklus 56

4.3 Die Bedeutung der Beckenbodenmuskulatur 60

4.4 Weibliche Lustzonen 64

4.5 Sexuelle Rhythmen 68

5. Die Geschichte der eigenen Sexualität erkunden 77

5.1 Sexualität und Biografie 77

5.2 Sexualität entlang der Lebensphasen 79

5.3 Dem Panorama der Sexualgeschichte auf der Spur 89

5.4 Frau J.s Erfahrungen 94

5.5 Schlussfolgerungen 99

6. Die Behandlung sexueller Störungen 103

6.1 Einzeltherapie bei einer Luststörung 104

6.2 Eine kombinierte Einzel- und Paartherapie
bei Lust-, Erregungs- und Orgasmusproblemen 111

6.3 Einzeltherapie bei ausbleibendem Orgasmus 120

6.4 Eine kombinierte Einzel- und Paartherapie
bei sexuellen Störungen nach sexuellem Missbrauch 129

Literatur 145

Sachwörterverzeichnis 147