

Inhalt

An die Leserin, an den Leser	7
.....	
1. „Wie geht das, dass wir auf Dauer nicht die Lust verlieren?“	11
.....	
2. „Steckbrief“ Paarsexualität	15
.....	
3. Das Nachlassen sexueller Lust ist normal!	29
3.1 Paarphasen in der Lebensspanne	29
3.2 Sexuelles Begehren und persönliches Wachstum	34
.....	
4. Arbeit an der nicht sexuellen Beziehung	41
4.1 (Wieder-)Herstellung einer guten Gesprächskultur	42
4.2 Beziehungsressourcen aktivieren	44
4.3 Zärtlicher Körperkontakt	48
.....	
5. Arbeit an der sexuellen Beziehung	61
5.1 Von der schwachen zur starken Seite	64
5.2 Sexuelle Ambivalenzen	65

5.3 Die „innere lustvolle Frau“, der „innere lustvolle Mann“	67
5.4 Emotionale und sexuelle Verbundenheit im Hier und Jetzt	71
.....	
6. Paarexperimente	83
6.1 „Boden schaffen“	85
6.1.1 Gespräche positiv führen	86
6.1.2 Ressourcen aktivieren und pflegen	92
6.2 Zärtliche Körperexperimente	97
6.2.1 Zum Wohlfühlen	98
6.2.2 Sich nackt gegenseitig streicheln	105
6.3 Erregende Körperexperimente	109
6.3.1 Experimentieren mit Lust und Erregung	110
6.3.2 Sexuelle Ausnahmesituationen schaffen	116
.....	
7. Zehn Merksätze zum Schluss	123
.....	
Literatur	127
.....	