

Inhalt

An die Leserin*an den Leser		7
.....		
1.	Ein neues Verständnis von Sexualität im Alter	11
.....		
2.	„Steckbrief“ Paarsexualität Ü60	21
.....		
3.	Altersbedingte sexuelle Veränderungen	35
3.1	Das sexuelle Interesse bei älteren Frauen	36
3.2	Die Erektion bei älteren Männern	43
	📖 <i>Deinen Körper annehmen</i>	54
.....		
4.	Krankheitsbedingte körperliche Veränderungen	61
4.1	Frauen und Krankheit	62
4.2	Männer und Krankheit	67
.....		
5.	Das erotische Selbstbild als Ressource – Die „innere lustvolle Frau“* der „innere lustvolle Mann“ im Alter	75
5.1	Identifikation des erotischen Selbstbildes	76
5.2	Körperreise	79
	📖 <i>Körperreise</i>	80

6. Liebespaare im Alter	87
6.1 Zwischen Bewahren und Loslassen	91
6.2 Der Wiedereinstieg in die Sexualität	93
6.3 Den Geschlechtsverkehr beenden	101
6.4 Die Sexualität beenden	105

7. Paarexperimente	111
7.1 Positiv miteinander sprechen	114
7.2 Wohltaten	122
7.3 Liebevoller Berührungen	129
7.4 Lustvolle und erregende Berührungen	136

8. Zehn Merksätze zum Schluss	147
-------------------------------	-----

Literatur	149
-----------	-----

Platz für Notizen	153
-------------------	-----