

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
1. Sexuelle Mythen und Fakten	17
1.1 Gibt es immer mehr lustlose Frauen?	17
1.2 Worauf Frauen, worauf Männer Lust haben	20
1.3 Frauen in unterschiedlichen Lebensaltern	23
1.4 Thesen zur Entstehung einer „modernen“ Klage	25
1.5 Fragen zur Selbstreflexion	30
2. Das versteckte Programm weiblicher Lust – evolutionspsychologische Erkenntnisse	31
2.1 Die Bedeutung des Monatszyklus für die weibliche Lust	31
2.2 Partnerwahl, Partnerschaft und sexuelle Bedürfnisse	38
2.3 Sexuelle Lust und die Pille	41
2.4 Konsequenzen für die Sexualtherapie	45
2.4.1 Das Geschenk des Eisprungs	45
2.4.2 Schlussfolgerungen bei Pilleneinnahme	46
3. Wie Frauen sexuell reagieren	49
3.1 Grundlegende Erkenntnisse aus der Sexualforschung	49
3.1.1 Sexuell oder nicht sexuell? Unbewusstes und bewusstes Wahrnehmen, Bewerten und Verarbeiten	51
3.1.2 Positive sexuelle Reize	53
3.1.3 Negative sexuelle Reize	56
3.1.4 Ambivalente sexuelle Reize	57
3.2 Modelle weiblicher sexueller Reaktionen	59
3.2.1 Das Modell der sexuellen Lust als responsivem Geschehen nach Rosemary Basson	60
3.2.2 Das körperbezogene Selbstbild als Bezugspunkt weiblicher Lust von Marta Meana	63
3.3 Anregungen für Selbsterfahrung und Therapie	67

4. Zur Bedeutung der sexuellen Entwicklungsgeschichte	71
4.1 Sexuelle Entwicklung als komplexes Geschehen	72
4.2 Die Entwicklungsfähigkeit des sexuellen Profils	83
4.3 Das Sexualpanorama als verbildlichte sexuelle Biographie	84
4.3.1 Miriam – Lust im Zwiespalt	85
4.3.2 Luisa – Nicht spüren können	97
4.4 Fragen zur Selbstreflexion	106
5. Prozessorientiertes Arbeiten in der Sexualtherapie	109
5.1 Sich auf die Suche begeben	114
5.1.1 Suchbewegungen	115
5.1.2 Verhaltensanalyse einer sexuellen Begegnung	116
5.1.3 Analyse einer sexuellen Begegnung in der Imagination	119
5.1.4 Die vier Ebenen der therapeutischen Tiefung	122
5.1.5 Ausnahmen – Das spontane Auftauchen der „inneren lustvollen Frau“	125
5.2 Ambivalenzen als normale Grundkonflikte	128
5.3 Entwicklungsaufgaben im therapeutischen Prozess	130
5.4 Sexualtherapeutische Frauengruppe	132
6. Ambivalenzen als Herausforderungen	135
6.1 Der geschützte Ort	136
6.2 Zwei Seelen in einer Brust	139
7. Herrin im eigenen Haus der Lust – Biographiearbeit	147
7.1 Sexualpanorama	149
7.2 Tanja – „Eigentlich ist doch fast alles gut“	153
7.3 Johanna – „Das tut man nicht!“	157
7.4 Miriam – „Nichts hören und nichts sehen“	165
8. Die „innere lustvolle Frau“	175
8.1 Die Entdeckung	176
8.2 Aneignung über Identifikationsprozesse	188

8.2.1	Dagmar – Die Frau in der Höhle	189
8.2.2	Miriam – Zwei „innere lustvolle Frauen“	191
8.2.3	Kirsten – Die kleine feurige Sonne	195
8.2.4	Kathrin – Meine schöne, „innere lustvolle Frau“	199
9.	Die körperliche Aneignung der „inneren lustvollen Frau“	207
9.1	Körperexperimente	208
9.1.1	Sich im Spiegel anschauen	210
9.1.2	Die äußeren Genitalien mit dem Handspiegel betrachten	212
9.1.3	Erkundende Berührungen des Körpers und der äußeren Genitalien	215
9.1.4	Erregende Berührungen der Klitoris	217
9.1.5	Erregungssteigerung bis zum klitoralen Orgasmus	218
9.1.6	Beckenbodentraining	222
9.1.7	Identifikation des G-Punkts	225
9.1.8	Stimulation des G-Punkts	228
9.2	Erfahrungen mit Körperexperimenten	229
9.2.1	Lisi, Tanja, Clara	231
9.2.2	Johanna – Nichts spüren können	236
9.2.3	Sophia – „Letztlich kommt es viel mehr auf mich an, dass ich meinen Körper akzeptiere“	239
10.	Gemeinsam Lust und Intimität erleben – Hilfe durch Sexualcoaching	245
10.1	Sexualcoaching als Brücke	245
10.2	Sophia und Sascha – „Endlich reif für eine Sexualtherapie“	248
10.3	Johanna und Tobias – Mehr Selbstverantwortung für meine Lust	258
11.	Lösungswege im Sexualcoaching	271
11.1	Übertragungen und Regressionen auflösen	274
11.2	Ein „neuer“ Blick auf den Partner	279
11.3	Suchprozesse im erotischen Raum – Die neutrale Ausgangsgestimmtheit als Chance	291
11.3.1	Geschehen lassen	296
11.3.2	Aktive Reizsuche	300

12. Abschließende Bemerkungen	305
Danksagung	308
Literaturliste	309