

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Ein Fallbeispiel	9
2 Sexuelle Störungen – Was ist darunter zu verstehen?	
Wie äußern sich sexuelle Probleme?	13
2.1 Das Verborgene der Sexualität	13
2.2 Wie äußern sich sexuelle Probleme und welche gibt es? ...	13
2.2.1 Mangel oder Verlust von sexuellem Verlangen (Inappetenz) ..	14
2.2.2 Sexuelle Aversion – Abneigung und Ekel	15
2.2.3 Mangel an sexueller Befriedigung	15
2.2.4 Erregungsstörung (Versagen genitaler Reaktionen)	16
2.2.5 Orgasmusstörung	16
2.2.6 Verkrampfungen, die den Geschlechtsverkehr verhindern oder beeinträchtigen (Vaginismus)	17
2.2.7 Schmerzen während des Geschlechtsverkehrs (Dyspareunie)	17
2.2.8 Probleme nach einem Orgasmus (nachorgastische Verstimmungen)	18
2.2.9 Gesteigertes sexuelles Verlangen	18
2.2.10 Sexuelle Unzufriedenheit	19
2.3 Bin ich „sexuell gestört“?	19
2.4 Wenn ich sexuelle Probleme habe, bin ich „sexuell gestört“ oder mein Partner?	20
2.5 Sexuelle Probleme und kein Partner?	20
2.6 Welche Frauen haben sexuelle Störungen?	21
2.7 Wie entwickeln sich sexuelle Störungen ohne Behandlung weiter?	22
2.8 Wie ist die Wirkung auf andere?	23
2.9 Wirkungen bei sexuellen Partnern; Konfliktreiches in der Sexualität	23
2.10 Gibt es denn eine normale Sexualität?	25
2.11 Wissenswertes über Sexualität – Ihr Körper und seine Biologie	25

3	Wie entstehen sexuelle Störungen und gehen sie von alleine weg?	28
3.1	Der Vergleich mit anderen und der Druck, sexuell zu funktionieren	28
3.2	Wodurch wird Sexualität beeinflusst und wodurch kann sie gestört werden?	29
4	Was kann man gegen eine sexuelle Störung tun?	32
4.1	Motivation und Hindernisse	32
4.2	Was können Sie selbst dagegen tun?	33
4.3	Kann Ihr Partner hilfreich sein?	35
4.4	Professionelle Hilfe	35
4.5	Beratung oder Therapie?	36
4.6	Wie sieht eine Therapie aus?	37
4.7	Was haben ausgebildete Sexualtherapeutinnen und -therapeuten zu bieten?	39
4.8	Wie erfolgreich sind die Therapien?	40
	Anhang	41
	Literaturempfehlungen	41
	Kontaktadressen zur Suche nach geeigneten Therapeutinnen und Therapeuten	42
	Arbeitsblätter	43