

# Inhalt

Einleitung 9

## EINS

Die Voraussetzungen:  
Vorbereitung auf die Reise

### ERSTES KAPITEL

Wie wir sind: Rollenskripts und sexuelle Probleme  
von Frauen 19

### ZWEITES KAPITEL

Liebe allein reicht nicht aus: Beziehungen heute 52

### DRITTES KAPITEL

Wir erkunden unseren Körper:  
Der Prozeß sexueller Erregung 74

## ZWEI

Der erste Schritt:  
Die Reise beginnt

### VIERTES KAPITEL

Beobachten und Risiken eingehen 109

### FÜNFTES KAPITEL

Kommunikation 127

## DREI

Orgasmusprobleme

### SECHSTES KAPITEL

Blockierungen 145

### SIEBTES KAPITEL

Die Erweiterung des orgasmischen Potentials 173

ACHTES KAPITEL

Der Orgasmus mit dem Partner 201

NEUNTES KAPITEL

Variationen für das Liebesspiel 234

VIER

Sexuelles Unbehagen

ZEHNTES KAPITEL

Schmerzen beim Sex 257

FÜNF

Sexuelles Interesse

ELFTES KAPITEL

Was ist normales sexuelles Verlangen? 277

ZWÖLFTES KAPITEL

Keine Lust auf Sex 298

DREIZEHNTE KAPITEL

Erneute Annäherung 316

VIERZEHNTE KAPITEL

Vielfalt in der sexuellen Beziehung 348

SECHS

Sexuelles Erleben: Eine Reise ohne Ende

FÜNFZEHNTE KAPITEL

Was ist persönliche Entwicklung? 363

Dank 372

Anmerkungen 373

Register 378