

Inhalt

1 Was ist Sex und was ist Liebe?	1
1.1 Sexualität und Evolution oder: Von Liebeswanzen und Cunnilingus	1
1.1.1 Die Liebeswanze: Drei Tage im Liebesrausch	1
1.1.2 Charles Darwin und die Entstehung der Arten	2
1.1.3 Sexuelle Auslese oder: Warum männliche Feuerkäfer besonders giftig sein müssen	3
1.1.4 Die Eintagsfliege: Sex haben und sterben	5
1.1.5 Wo nur Königinnen Sex haben und warum Sex mehr ist als Fortpflanzung ..	6
1.1.6 Der Krieg der Spermien	8
1.2 Evolutionäre Psychologie	9
1.2.1 Von brutalen See-Elefanten, fleißigen Hüttengärtnern und treuen Präriewühlmäusen	11
1.2.2 Sexualität bei Primaten	13
1.2.3 Von Marmosetten und Titis oder Kuscheln bis zum Umfallen	15
1.2.4 Von Menschenaffen und Penisgrößen oder: Warum größer besser ist	16
1.3 Die Sexualität des Menschen	17
1.3.1 Die »Masters of Sex«	17
1.3.2 Die sexuellen Orientierungen	30
1.3.3 Wie fließend ist die sexuelle Orientierung?	37
1.3.4 Sexualpräferenz	39
1.3.5 Von Zahlen und Zyklen: Im Zahlenreich von Kinsey	40
1.3.6 Der sexuelle Zyklus, eine Grundfigur des sexuellen Erlebens	41
1.3.7 Der Orgasmus	42
1.3.8 Romantische Verliebtheit als »partnerschaftlicher Rausch«	43
1.3.9 Monogamie und Polygamie – die Liebe ist monogam, der Mensch ist es nicht	45
1.3.10 Masturbation, Autoerotismus und solitäre Sexualität	48
1.3.11 Pornografie	50
1.3.12 Perversionen oder die Lust, ein Pony zu sein	53

1.4 Sexualität und Liebe	58
1.4.1 Die »Masters of Intimacy«	59
1.5 Zusammenfassung	63
2 Was ist Sucht und sexuelle Süchtigkeit?	65
2.1 Sucht als körperliche Erkrankung	66
2.1.1 Dopamin: ein Glücksversprechen	67
2.1.2 Vasopressin und Oxytocin	68
2.1.3 DeltaFosB, eine genetische Stellschraube	69
2.1.4 Testosteron, ein Männermärchen?	70
2.1.5 Das Serotonin-System	71
2.1.6 Das Noradrenalin-System	72
2.1.7 Das Opioid-System	72
2.1.8 Die Neurobiologie von Hemmung und Erregung	73
2.2 Sucht als psychische Störung	73
2.2.1 Gibt es Willensschwäche?	75
2.2.2 Primäre Störungen des sexuellen Begehrens	76
2.2.3 Wow! – Supernormale Reize	78
2.3 Sucht als soziale Störung	79
2.3.1 Der Park der Ratten und die reichhaltige Umgebung	79
2.3.2 Permission und Restriktion	80
2.3.3 PC, Tablet und Smartphone: Triple A und die Macht des Internets	80
2.4 Sucht als spirituelle Störung	82
2.4.1 Von Entheogenen, Epiphanien und Selbsthilfegruppen	82
2.5 Sexuelle Süchte als spezifische Verhaltenssüchte	85
2.5.1 Kann man sexuelle Sucht messen?	87
2.6 Über die Ursprünge sexueller Verhaltenssüchte	89
2.7 Scham, Schuld und sexuelle Süchtigkeit	91
2.8 Männliche Homosexualität und Sucht	92
2.8.1 Gaetan Dugas – der Mann, der »Patient Zero« war	92
2.8.2 Sexuelle Süchte bei schwulen Männern	93
2.9 Die Vignetten: Gestalten sexueller Süchtigkeit	94

3 Was ist Heilung?	121
3.1 Heilung sexueller Süchtigkeit	121
3.1.1 Nicht-klinische Verläufe und suchtnahe oder kritische Verdichtungen	121
3.1.2 Genesung bei vorliegender Abhängigkeit	122
3.1.3 Die Behandlungsperspektiven: nah und fern	123
3.1.4 Erste Sitzung: Das Suchtmuster erfassen und bewerten	130
3.1.5 Zweite Sitzung: Wissensvermittlung, Erhöhung der Motivation und Mitgefühl	134
3.1.6 Dritte Sitzung: Weiteres Erkennen und Umgang mit Auslösern	141
3.1.7 Vierte Sitzung: Verhaltensweisen zur Bewältigung suchtauslösender Reize aufbauen	143
3.1.8 Fünfte Sitzung: Andrängendes süchtiges Denken behandeln und Denkfehler erkennen	149
3.1.9 Sechste Sitzung: Rückfallvermeidung	150
3.1.10 Gruppentherapie für Männer in Genesung	151
3.1.11 Den Verstand einschalten und nüchtern denken	155
3.1.12 Die Rückfallvermeidung und Rückfallbewältigung – RUN!	157
3.2 Heilung der Störungen der Intimität – Arbeit an den distalen Faktoren	158
3.2.1 Gibt es gesunde Sexualität überhaupt?	158
3.2.2 Die interpersonelle Neurobiologie als Schlüssel zum anderen	159
3.2.3 Intimität lernen: Zustände tiefer Vertrautheit erleben	167
3.2.4 Heilung in der partnerschaftlichen Liebe	172
3.2.5 Karezza – Sex ohne Orgasmen	178
3.2.6 Der epikureische Hedonismus	180
Literatur	183
Sachverzeichnis	191