

INHALT

Vorwort – Von lustlos zu lustvoll – warum der Gang in die sexologische Praxis sinnvoll ist	9
--	---

Teil 1

Eine kleine Einführung, die Hoffnung macht	13
1 Die große Lustlosigkeit	15
2 Therapiemethode: Mit Fokus auf dem Körper	25
3 Was Sexualität ausmacht	33
4 Wenn das Herz und die Seele mitsprechen	41
5 Im Kopf unterwegs	51
6 Sex in Beziehungen	55

Teil 2

Lebensphasen, die es in sich haben	65
7 Teenies: Die Sache mit der Aufklärung	67
8 Zwanzigjährige: Prüderie, Pornografie und Druck	77
9 Die Art, wie Sie in Fahrt kommen	89
10 Sex, Liebe und Hormone	95
11 Fehlendes Stehvermögen unter den Jungen	103
12 Sie wollen keinen analsex?	111
13 Dreißigjährige: Stressige Zeiten und erogene Zonen	119
14 Orgasmus bei Frauen – und anderen	135
15 Vierzigjährige: Wo geht es jetzt hin?	151
16 Nein, ich will nicht!	161

17 Fünfzigjährige: Männer und Frauen in den Wechseljahren	169
18 Noch mal Erektionsstörungen! O ja!	183
19 Hilfe, ich komme zu früh!	189
20 Sechzig plus: Eine andere Qualität und zum Glück noch mehr	199
21 Vaginismus – das verschwiegene Thema	213
Ausblick – Ist lebenslange Lust möglich?	221
Danksagung	233
Quellenangaben	235
Literaturempfehlungen	236