

Inhalt

0. Zu diesem Buch	9
Teil I: Basics, Probleme, Lösungen	13
1. Grundlagen von Sexualitäten	15
1.1 Guter Sex, der zufrieden macht	15
1.2 Was noch eine Rolle spielt	17
<i>Erfahrungsbereiche der Sexualentwicklung</i>	18
<i>Das Vier-Komponenten-Modell des sexuellen Erlebens</i>	18
<i>Dimensionen von Sexualitäten</i>	19
<i>Funktionen von Sexualitäten</i>	19
<i>Kulturelle Einordnung</i>	19
<i>Veränderungsseite</i>	20
<i>Sex und Neurobiologie</i>	20
<i>Das Theater der Hormone</i>	20
1.3 Sexuelle Orientierung: männlich, weiblich, divers, homo, hetero, queer, trans, inter	20
<i>Kleines Lexikon</i>	20
1.4 Asexualität ist keine Störung	26
1.5 Wie das Sprechen über Sexualität gelingt	28
1.6 Sexuelle Fantasien – Hilfen für die Lust?	32
1.7 Sexuelle Mythen	36
1.8 Sexuelle Praktiken	45
1.9 Selbstbefriedigung	48
1.10 Herausforderung Internet	51
1.11 Die Genitalien	55
1.11.1 Die weiblichen Genitalien	55
1.11.2 Die männlichen Genitalien	60
1.12 Sexuelle Reaktionen	65
1.13 Sexualität in der Schwangerschaft und nach der Geburt	66
1.14 Sexualität in langen Beziehungen: die erotische, leidenschaftliche oder auch erlöschende Flamme	72
1.15 Sexualität und Alter	78
2. Sexuelle Störungen und Probleme	81
2.1 Normal – nicht normal, gestört – nicht gestört	81
2.2 Probleme mit den Sexualitäten – eine Übersicht	84

2.2.1	Psychiatrische Klassifikationen (ICD)	84
	<i>F52 Sexuelle Funktionsstörungen</i>	84
	<i>F64 Störungen der Geschlechtsidentität</i>	85
	<i>F65 Störungen der Sexualpräferenz</i>	86
2.2.2	Sexuelle Probleme kurz gelistet	87
2.2.3	Warum ICD-Diagnosen in der Sexualtherapie wenig hilfreich sind	90
2.3	Sexuelle Probleme herausfinden und diagnostizieren	91
	<i>Fragebögen</i>	96
	<i>Tagebuchaufzeichnungen</i>	97
	<i>Fantasien</i>	97
	<i>Übungen im Therapieraum</i>	98
	<i>Organmedizinische Abklärungen</i>	98
	<i>Psychopathologische Abklärungen</i>	99
2.4	Sexuelle Probleme ausführlicher	99
2.4.1	Sexuelle Probleme von Männern	99
2.4.2	Sexuelle Probleme von Frauen	103
2.4.3	Exkurs: Gesteigertes sexuelles Verlangen – Sexsucht – Hypersexualität	107
2.4.4	Sexuelle Probleme von Paaren	109
2.4.5	Problematische sexuelle Präferenzen	111
2.5	Wodurch sexuelle Probleme entstehen	113
2.6	Wodurch sexuelle Probleme aufrechterhalten werden: 10 Gründe	116
2.6.1	Exkurs: Organische Gründe, warum es sexuelle Probleme gibt	123
2.7	Den Körper ins Spiel bringen – der Sprache des Körpers vertrauen	125
	<i>Vulva und Penis schreiben Briefe</i>	128
2.8	Auswirkungen von sexueller Gewalt und sexuellem Missbrauch	130
3.	Hilfe bei sexuellen Problemen	135
	<i>Erlauben-Wissen-Übungen-Therapie:</i> <i>das PLISSIT-Modell – Welche Hilfe brauche ich?</i>	135
	<i>Sensate Focus</i>	137
3.1	Selbsthilfe	138
	<i>Empfehlungen für Selbsthilfe-Interventionen</i>	140
	<i>Internet-Interventionen in der Psychotherapie (Sexualtherapie)</i>	144
3.2	Sexualberatung	145
3.3	Sexualtherapie	148
	<i>Was ist Sexualtherapie?</i>	148
	<i>Sexualtherapeutische Ansätze</i>	152

	<i>Kurzer Überblick:</i>	
	<i>Masters und Johnson, Helen Singer Kaplan,</i>	
	<i>Hamburger Paartherapiekonzept, Syndyastische</i>	
	<i>Sexualtherapie, Approach Sexocorporel, Sexual</i>	
	<i>Crucible, Systemische Sexualtherapie</i>	152
	<i>Wer kann Sexualtherapie anbieten?</i>	157
	<i>Wie wird Sexualtherapie finanziert?</i>	158
	<i>Welche Ziele hat Sexualtherapie?</i>	159
	<i>Wie läuft eine Sexualtherapie ab?</i>	161
	<i>Einzel- oder Paartherapie?</i>	162
3.4	Organmedizinische Behandlungsmöglichkeiten	165
3.4.1	Medikamente	166
	<i>Viagra, Levitra, Cialis und Co. –</i>	
	<i>Medikamentöse Hilfen bei Erektionsstörungen</i>	167
3.4.2	Nicht eingreifende Hilfsmittel	169
3.4.3	Chirurgische Eingriffe	170
3.4.4	Sextoys	170
3.4.5	Exkurs: Sexualitäten in der Moderne – vom Solosex zu den Sexroboter*innen	170
3.5	Psychotherapeutische Interventionen	173
3.5.1	Verhaltensänderungen	175
3.5.2	Bewältigung negativer Gefühle, z. B. Angst, Scham und Ekel	177
3.5.3	Exkurs: Schuldgefühle	179
3.5.4	Ansatzpunkt: Gedanken	179
	<i>Veränderung von Problemgedanken</i>	179
	<i>Entzaubern von Mythen</i>	182
3.5.5	Wissenserweiterungen	183
3.5.6	Einbeziehung des Körpers	184
3.5.7	Tief sitzende belastende Erfahrungen und Konflikte	185
3.5.8	Ansatzpunkt: das Paar	186
3.5.9	Arbeit in und mit den Lebenswelten	187
3.5.10	Relikte aus der Lebensgeschichte	187
3.5.11	Organmedizinisches	188
3.5.12	Weitere Verfahren	188
	<i>Konfrontationsverfahren</i>	188
	<i>Fantasiearbeit und Imaginationen</i>	190
	<i>Förderung und Stärkung der sozialen Kompetenz</i>	190
3.6	Spezifische Interventionen	191
3.6.1	Spezifisches für die Frau	191
3.6.2	Spezifisches für den Mann	195
3.6.3	Spezifisches für Frauen, für Männer und für diverse Personen	198

3.6.4	Spezifisches für das Paar	202
3.6.5	Exkurs: Veränderung von gesteigertem sexuellem Verlangen, Sexsucht, Hypersexualität	210
4.	Sexualitäten als Thema in der beratenden und therapeutischen Beziehung	213
4.1	Erotik und sexuelle Handlungen im Kontext von Beratungs- und Therapiegeschehen	213
4.2	Körperliche Berührungen in Sexualberatung und Sexualtherapie	216
4.3	Therapeutische Reaktionen auf Herausforderungen durch Patient*innen	217
Teil II:	Sexualtherapeutische Schätze	225
	Übungen und Methoden für Frauen, Männer, diverse Personen und Paare	
1.	Hinführung	227
2.	Sortiertabellen der Übungen	229
2.1	Auflistung alphabetisch	229
2.2	Auflistung detailliert	232
	<i>nach Therapie/Beratung; Selbsthilfe; Mann/Divers; Frau/Divers; Paar; Sex; Paarsex; Diagnostik; Körper; Gefühle; Gedanken; Verhalten; Allgemein</i>	
3.	Die Übungen	239
Anhang:	Weitere Informationen und Tipps	373
1.	Der Weg in eine gute Sexualberatung oder Sexualtherapie	375
2.	Hilfreiche Adressen für Sexualberatung und Sexualtherapie	377
3.	Kommentierte Fach- und Selbsthilfeliteratur	381
4.	Fort- und Weiterbildungsangebote	387
5.	Literatur	389
6.	Sachwortregister	395
7.	Fachpersonenregister	401