

Anthony Pietropinto  
Jacqueline Simenauer

# Die Last mit der Lust

Mangelndes sexuelles Verlangen -  
Ursachen und Lösungen

Aus dem Amerikanischen  
von Anni Pott

Kabel

# Inhaltsverzeichnis

## Teil I - >Lustlosigkeit< als sexuelle Störung

1. Was ist sexuelles Verlangen ? . . . . . 10  
Lust und Lustlosigkeit
2. Die Tragweite mangelnder Lust . . . . . 30  
Kategorien sexueller Luststörungen

## Teil II - Warum sexuelles Verlangen schwindet

3. Was hast du erwartet ? . . . . . 50  
Der Effekt falscher Erwartungshaltungen
4. »Rollenspiele« . . . . . 71  
Neue Identitäten in einer neuen Welt
5. Unselige Verstrickungen . . . . . 102  
Beziehungsprobleme
6. Persönliche Probleme . . . . . 136  
Individuelle Konflikte und Lustverlust
7. Körperliches Versagen - eher die Ausnahme als die Regel . 165  
Der Einfluß körperlicher Faktoren auf das sexuelle Verlangen

## Teil III - Selbsteinschätzung

8. Bewertungskriterien . . . . . 182  
Einschätzung des persönlichen Verlangens

## Teil IV - Therapie und Selbsthilfe

9. Möglichkeiten der Behandlung . . . . . 234  
Therapieansätze bei gehemmtem sexuellen Verlangen
10. Die Selbstmobilisierung . . . . . 237  
Erlebnisorientierte Therapien

11. Das Reich der Phantasie. . . . .	252
Die magische Kraft der Phantasie	
12. Das optimale Szenario. . . . .	293
Ein kognitiver Ansatz	
13. Ein anderer Fokus. . . . .	310
Der Ansatz des Fokussierens	
14. Tandem-Therapie. . . . .	321
Überwinden von Lust-Diskrepanzen	
15. Nervenaufreibende Hindernisse. . . . .	349
Techniken des fairen Streites	
16. Im Rahmen Ihres eigenen Systems. . . . .	366
Systemtherapie als Form der Familientherapie	
17. Das Paradox der Lust. . . . .	381
Summa summarum	