

Barry McCarthy/Emily McCarthy

Das Verlangen entfachen

Hilfe für Paare, die wenig oder keinen Sex haben

Aus dem Englischen von Alain Kleinschmied

Verlag Hans Huber

Inhalt

Vorwort	7
--------------------------	---

Teil 1

Verstehen – Der erste Schritt

1	Warum kommt manchen Paaren das Begehren abhandeln?	11
2	Wo liegt das Problem: bei ihm, bei ihr oder bei uns?	33
3	Störfaktoren: Gift für die Lust	53
4	Sexuelle Funktionsstörungen überwinden: Der neue Mann	73
5	Sexuelle Funktionsstörungen überwinden: Wie die Frau zur eigenen Stimme findet	95

Teil 2

Verändern

6	Der zweite Schritt Positive Erwartungen: Brücken zum Begehren	119
7	Der dritte Schritt Sich einander nahe fühlen: Die Intimität pflegen	137
8	Der vierte Schritt Mit viel Gefühl: Nicht fordernde Zärtlichkeit	155
9	Der fünfte Schritt Tus einfach: Hemmungen abbauen	171
10	Der sechste Schritt Sich Schönes gönnen: Erotische Szenarien.	191

Teil 3

Rückfälle verhindern

11	Der siebte Schritt	
	Die sexuelle Beziehung lebendig halten:	
	Rückfällen vorbeugen	211
12	Der achte Schritt	
	Das Intimitäts-Rendezvous: Die Verbundenheit stärken . .	227
13	Der neunte Schritt	
	Lust auf Leben: Die erotische Paarbeziehung	243
14	Der zehnte Schritt	
	Ihre Eltern haben sich geirrt:	
	Die gemeinsame Sexualität schätzen	257

Anhang	269
---------------	-----------	------------