

KURT APRIL

SEX – Was heisst schon normal?

Gelassen mit der eigenen Sexualität umgehen

Inhalt

Vorwort	9
----------------------	---



Sich näherkommen	11
-------------------------------	----

Verliebtsein	12
Verliebtheit bei Frauen und Männern	13

Partnerliebe	14
Die verschiedenen Liebesstile	16

Herausforderung Paarbeziehung	19
Beziehungsfähigkeit ist lernbar	19
Was hält Paare zusammen?	20
Reden und Schweigen	23
Fremdgehen	27
Trennung und Scheidung	32



Sexualität	35
-------------------------	----

Sexualität im 21. Jahrhundert	36
Sexout – die sexuelle Rezession	37
Sexualverhalten aktuell	39
Aufklärung	40
Pornos	41

Körperkunde: Sind meine Sexualorgane normal?	47
Die männlichen Sexualorgane	47
Die weiblichen Sexualorgane	50
«Human Enhancement» und «Schönheitsoperationen»	53

Sexualverhalten – was ist schon normal?	55
Dauer des Geschlechtsverkehrs	57
Häufigkeit	58
Glücklich ohne Sex	60
Blümlisex, Peitsche und Fantasien	61

Was ist guter Sex?.....	65
Subjektive Wahrnehmung	66
Wissenswertes aus der Sexualmedizin	67
Die biopsychosoziale Betrachtungsweise	67
Die Zentren der Sexualität: die Psyche und das Hirn.....	69
Hormone.....	70
Sexuelles Interesse und sexueller Appetit	72
Motivation.....	74
Die sexuelle Reaktion.....	75
Das Vier-Phasen-Modell.....	77
Männlichkeit und Weiblichkeit	83
Über Sex reden	85
3 Probleme mit der sexuellen Funktion	89
Diagnosen.....	90
Vor- und Nachteile von Diagnosen	91
Nicht durchschnittlich – na und?.....	92
Häufigkeit von Störungen der sexuellen Funktion	95
Frauen und Männer im Vergleich.....	95
Die Häufigkeit von spezifischen Problemen	96
Vorkommen bei verschiedenen Altersgruppen.....	97
Was ist eine sexuelle Funktionsstörung?	102
Diagnosen und Ursachen.....	102
Die Sexualanamnese.....	104
Psychische Ursachen.....	106
Leistungsdenken, Versagensangst, Selbstbeobachtung	107
Sexuelle Identität und Sexualefunktion	110
Körperliche Ursachen	112
Therapien von Störungen der sexuellen Funktion	115
Die multidisziplinäre Behandlung.....	115
Psychologische Methoden	116
Welcher Arzt ist zuständig?	119

Probleme bei der Frau	120
Vermindertes sexuelles Verlangen	122
Verminderte Erregung	123
Probleme mit dem Orgasmus	126
Schmerzen beim Sex	129
Vaginismus	130
 Probleme beim Mann	 133
Das Testosteronmangelsyndrom	133
Vermindertes sexuelles Verlangen	135
Probleme mit der Erektion	138
Probleme mit dem Orgasmus	149
Der frühe oder vorzeitige Orgasmus	151
Verzögerte Ejakulation	153
Sexuelle Zwangsstörungen, Sexsucht und Hypersexualität	154

4. Besondere Neigungen 157

Was sind Neigungen und was sexuelle Störungen?	158
Gibt es bekannte Ursachen?	159
Sexuelle Täter	161
Präferenzbesonderheiten bei Frauen	162
Die Klassifikation von Präferenzbesonderheiten	162
Häufigkeiten	163
Fetischismus	164
Transvestismus	167
Sadomasochismus, BDSM und «Fifty Shades of Grey»	168
Pädophilie	173
Voyeurismus	178
Exhibitionismus	179
Umgang als Paar mit Präferenzbesonderheiten	180

Anhang

Links	184
Literatur	185
Quellenverzeichnis	186
Stichwortverzeichnis	194