Diana Ecker

Das kleine Lustbuch für Paare

Zur Selbsthilfe und als Therapiebegleiter

Audio-Anleitung
MP3

dgvt Verlag

Diana Ecker

Das kleine Lustbuch für Paare

Zur Selbsthilfe und als Therapiebegleiter

Audio-Anleitung
MP3

dgvt Verlag

Zu Beginn einer Beziehung, wenn alles neu und aufregend ist, klappt bei der Sexualität vieles wie von selbst, … und man kann viel dafür tun, dass die Leidenschaft erhalten bleibt! Dass sexuelles Erleben in der Partnerschaft für beide Seiten befriedigend ist, liegt jedoch in der Verantwortung *aller* beteiligten Personen.

Eine erfüllte, lang andauernde Paarsexualität beruht auf dem persönlichen Wachstum wie dem der Beziehung, sie resultiert aus Beziehungsarbeit und der Arbeit an sich selbst. Oft gilt es, eigene Schwierigkeiten zu bewältigen oder einen guten Umgang damit zu finden. Phasen der Unlust und der Abstinenz sind normal – die Herausforderung liegt darin, sie immer wieder zu überwinden.

Das kleine Lustbuch für Paare informiert zunächst kurz und bündig über die Ursachen sexueller Probleme und bietet danach einen Übungsteil voller Anregungen und Vorschläge, zusammen praktische Schritte auszuprobieren, die beide in ihrer Entwicklung als Paar voranbringen können.

Über die Autorin

Diana Ecker arbeitet als Psychologische Psychotherapeutin seit langen Jahren in eigener Praxis mit Patient*innen mit sexuellen Problemen. Zu ihrem Arbeitsschwerpunkt „Sexuelle Probleme und ihre Behandlung“ hat sie mehrere Bücher und Fachartikel publiziert. Sie ist Dozentin an verschiedenen verhaltenstherapeutischen Ausbildungsinstituten sowie als Supervisorin und Selbsterfahrungsleiterin tätig.

Diana Ecker

Das kleine Lustbuch für Paare

Zur Selbsthilfe und als Therapiebegleiter

Mit Audio-Anleitung zum Download

dgvt Verlag

Tübingen 2022

Kontaktadresse
Diana Ecker, Psychologische Psychotherapeutin
E-Mail: diana.ecker@gmx.de

Audiodatei zum Herunterladen:
www.dgvt-verlag.de → Service → Download
Download-Code: sBP7ZFkFd5
Sprecherin: Sabine Oswalt, Rottenburg
Tonstudio: adrianoswalt.com, Rottenburg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detailliertebibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

© 2022 dgvt-Verlag
Hechinger Straße 203
72072 Tübingen
E-Mail: dgvt-Verlag@dgvt.de
Internet: www.dgvt-Verlag.de

Bildquelle:	„Frau in Blau“ von Diana Ecker, Bad Dürkheim
Gestaltung & Satz:	Julia Franke, Tübingen
Druck und Bindung:	CPI buch bücher GmbH, Birkach

E-Book-Erstellung: CPI books GmbH, Leck

Auch als Printausgabe erhältlich: 978-3-87159-872-2

ISBN 978-3-87159-462-5

Inhalt

An die Leserin, an den Leser

1. „Wie geht das, dass wir auf Dauer nicht die Lust verlieren?“

2. „Steckbrief“ Paarsexualität

3. Das Nachlassen sexueller Lust ist normal!
   - 3.1 Paarphasen in der Lebensspanne
   - 3.2 Sexuelles Begehren und persönliches Wachstum

4. Arbeit an der nicht sexuellen Beziehung
   - 4.1 (Wieder-)Herstellung einer guten Gesprächskultur
   - 4.2 Beziehungsressourcen aktivieren
   - 4.3 Zärtlicher Körperkontakt

5. Arbeit an der sexuellen Beziehung
   - 5.1 Von der schwachen zur starken Seite
   - 5.2 Sexuelle Ambivalenzen
   - 5.3 Die „innere lustvolle Frau“, der „innere lustvolle Mann“
   - 5.4 Emotionale und sexuelle Verbundenheit im Hier und Jetzt

6. Paarexperimente
   - 6.1 „Boden schaffen“
     - 6.1.1 Gespräche positiv führen
     - 6.1.2 Ressourcen aktivieren und pflegen
   - 6.2 Zärtliche Körperexperimente
     - 6.2.1 Zum Wohlfühlen

6.2.2 Sich nackt gegenseitig streicheln
6.3 Erregende Körperexperimente
6.3.1 Experimentieren mit Lust und Erregung
6.3.2 Sexuelle Ausnahmesituationen schaffen

7. Zehn Merksätze zum Schluss

Literatur

Liebe Leserin, lieber Leser!

Vielleicht ist es eine der unspektakulärsten Erkenntnisse der letzten Jahrzehnte, aber eine mit mächtiger Wirkung: dass eine Beziehung, will sie auf Dauer lebendig und innig sein, der Pflege, ja der Beziehungsarbeit bedarf! Nicht minder gilt dies für die gemeinsame Sexualität, die mitnichten ein „Selbstläufer“ ist, vor allem wenn die Leidenschaft viele Jahre erhalten bleiben soll: Sorge zu tragen, dass die sexuellen Begegnungen für sich selbst wie auch für die Partnerin oder den Partner befriedigend sein mögen, liegt in der Verantwortung jeder Einzelnen und jedes Einzelnen.

Diesem Ausgangspunkt geht *Das kleine Lustbuch für Paare* nach. Es ergeben sich zwei Botschaften: Erstens, in einer Beziehung können beide viel dafür tun, dass es gut läuft! Zweitens, beide können viel dafür tun, dass es nicht gut läuft!

Dieses Buch möchte den positiven Glauben weitertragen, dass jedes Paar etwas für das Gelingen seiner Beziehung und seiner gemeinsamen Sexualität tun kann, und wendet sich deshalb an alle Paare unabhängig von Alter, Bildung und kulturellem Hintergrund. Auch wenn Paare gleich welcher sexuellen Orientierung profitieren können, möchte ich doch vorausschicken, dass die wissenschaftlichen Studien, die mir vorlagen, an heterosexuellen Stichproben durchgeführt wurden.

Sowohl zur Selbsthilfe als auch als Therapiebegleiter gedacht, unternimmt das Büchlein den Versuch, wissenschaftliche Erkenntnisse und therapeutisches Erfahrungswissen aus vielen Jahren auf wesentliche Themen hin zu verdichten. Dazu möchte ich dir, liebe Leserin und lieber Leser, Sexualwissen für Paare mit unterschiedlichen Schwerpunkten vermitteln und euch anregen, gemeinsam auch praktische Schritte auszuprobieren, die euch als Paar in eurer Entwicklung voranbringen können. Wie schon erwähnt, bedeutet das „Arbeit“, die psychische Kraft erfordert, euch am Ende aber mit wichtigen gemeinsamen Erfahrungen belohnen wird. Nur am Rande können sexuelle Fragen zu euch als Einzelpersonen thematisiert werden, sie brauchen einen eigenen Rahmen.