

Leseprobe (als Word-Version)

Pfister, Kristina (2025):

Meine Lust ist ... anders

Eine neue Sicht auf Lust und Unlust

296 Seiten mit 38 Fallbeispielen. Edition Königstuhl

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	7
Darum geht es	7
Für wen ist dieses Buch geschrieben?	9
Die noch nicht gemachte Erfahrung	11
2. Einblicke	13
Von der Not zur Veränderung.....	13
Wozu sind diese Monologe gut?	13
1. Die Ausgangslage: Hilflosigkeit, Ohnmacht, Verzweiflung, Resignation	14
Anja	14
Barbara.....	14
Maria.....	15
Bettina.....	15
Brigitte.....	15
Seraina	16
Gabi	16
Cindy	16
2. Die Entwicklung: Erste Schritte der Veränderung.....	17
Katja	17
Rose.....	18
Esther	19
Claudia	19
Giselle.....	20
Susanne	20
Eva.....	21

Doris	22
Monika	22
3. Die Veränderung: Neuland entsteht, ebenso Stärke und Vertrauen	23
Zita	23
Josephine	24
Mia	24
Sophie	26
Stella.....	27
Andrea.....	28
Constanze.....	29
3. Welche Sexualität passt zu mir?	31
Wie findet der Paar-Sex bei Ihnen üblicherweise statt?	31
Bekannt ist nicht gleich gut.....	33
Ein „lang-weiliges“ Märchen, in dem einiges anders ist	34
Hingabe braucht Raum	36
4. Das Prinzip von Eros und Agape	38
Genuss zweimal anders	38
Der Vorfreude-Genuss	39
Der Auskost-Genuss	39
Lust, Erregung, Sinnlichkeit	40
<i>Zusammenfassend</i>	42
Vertiefte Auseinandersetzung mit Eros und Agape	42
Der Mechanismus der Eros-Energie: Reiz – Reaktion	43
Der Mechanismus der Agape-Energie: Atmosphäre – Entfaltung	45
<i>Zusammenfassend</i>	47
Wie kann ich Eros und Agape erkennen?.....	47
Wie kann ich Eros und Agape unterscheiden?	49
<i>Zusammenfassend</i>	50
Eros und Agape vereint: Die Zeit der Verliebtheit	50
Wie beschreiben Frauen die Empfindungen von Eros und Agape?	52
Meine persönliche Visualisierung von Eros und Agape	54
Ein Beispiel: „Die neue Erfahrung“	56
Fühlen sich Frauen generell mehr auf der Agape-Seite zuhause?	57

Ist die Fähigkeit zum schwelgenden Genuss des Intimen angeboren?.....	58
Gründe, sich mit Agape zu beschäftigen.....	59
Warum die Begriffe Eros und Agape?	60
Eros und Agape in der Umgangssprache.....	61
Eros und Agape in der griechischen Mythologie.....	62
Die Resexualisierung von Agape in Verbindung mit Eros.....	63
Der Blick durch die KörperSinnesBrille.....	64
Resümee	65
5. Exkurs: Was ist sinnlich?	67
Was verstehe ich unter Sinnlichkeit?	68
Mögliche Definitionen.....	69
Was ist für mich sinnlich?	70
Kleine Schule des Empfindens	71
Warum könnte es wichtig sein, seine Sinnlichkeit zu schulen?	71
Sinnlichkeit kultivieren – eine Übung	74
6. Zwei Lust-Typen in der Sexualität – Feuerzeug und Samenkorn	76
Vorhang auf: Die Lust <i>auf</i> eine sexuelle Aktivität	76
Zur Wahl der Begriffe Feuerzeug und Samenkorn	77
Die Charakteristika der beiden Lust-Typen	77
So bin ich als Samenkorn	79
Der Prozess der „Entpuppung“	84
Erfahrung einer Teilnehmerin: Das sinnlich-sexuelle Erlebensfeld	85
7. Als Samenkorn eine neue Identität wagen	87
Bewusste Simplifizierung – warum?	87
Für die Anschaulichkeit: zwei Symbole	87
Ich bin genau richtig, so wie ich bin	88
Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose	89
Dann ist man entweder Samenkorn oder Feuerzeug, entweder Rose oder Sonnenblume?	90
8. Unterschiede erkennen, einander verstehen lernen.....	91
Die Herausforderung zweier Welten	94
Wie geht es Lust-Typ Feuerzeug?	95
Wie geht es Lust-Typ Samenkorn?	96

Wie wirkt sich das auf die Partnerschaft aus?	96
Hat es der Typus Feuerzeug im gesellschaftlichen Umfeld einfacher?.....	97
9. Vom Nein zum Ja	99
Verweigerung statt Lustempfinden?	99
„Hast du Lust?“ ist die falsche Frage	99
Hast du Lust auf Nähe?	100
Reiz – Reaktion versus Atmosphäre – Entfaltung	101
10. Der Schlüssel für Ihre neue Lust	103
Rückbesinnung auf das Angenehme	103
Eine Übung: Haben Sie Lust, sich auf eine bewusste Samenkorn-Session einzulassen? Wäre Ihr Partner dafür bereit?	106
Die Samenkorn-Qualität als Chance	107
Sich mutig zeigen	109
Wie kann Entfaltungsraum entstehen?	111
Wie kann das konkret aussehen?.....	112
Absichtslose Intim-Berührung: Ideal für das Samenkorn.....	112
Erfahrung einer Teilnehmerin	114
Einladung an Ihren Partner für absichtsloses intimes Berühren.....	115
11. Glaubenssätze	116
Das Gewicht im Rucksack der weiblichen Lust	116
Glaubenssatz-Hitliste bei den Männern.....	118
Glaubenssätze loslassen	118
Wie lässt sich das Müssen beenden?.....	121
Gefallen wollen	123
Vom Du zum Ich	125
Die Bedeutung der Bedürfnisse	126
Komponenten optimaler Sexualität	129
Die Unfreiheit durch Differenzierung reduzieren	130
<i>Ein Experiment</i>	131
Der blinde Fleck.....	132
Alte Wunden erkennen und heilen	132
<i>Zum Nach-Spüren – eine Einladung</i>	133

12. Und nun ganz praktisch: Als Agape-Frau die Sexualität verändern	136
Und die Eros-Energie?	137
Zeitfenster	138
Die Seerose	138
Die Veränderung spüren	142
Die Seerose als ideale Basis im intimen Miteinander	144
Genügt das denn?	146
Den Körper zur Brücke werden lassen	147
Grenzen erforschen und alte Ängste und Verletzungen heilen	148
Ein offenes Feld	150
Agapische Intim-Berührung	152
Vorschlag für einen Ablauf	152
Hinweise für den Passiven	155
Was könnte der Gewinn dieser agapischen Praxis sein?	156
Passiver Part	156
Aktiver Part	156
13. Die Kunst der Umwandlung	157
Den Egoismus und die Dominanz von Eros verstehen	159
Es braucht die Absenz von Eros	160
Wie ist das mit der Ich-Kraft und der Seelen-Kraft?	161
Praktische Übung: Ein Stück Eros in Agape umzuwandeln	162
14. Neue Blickwinkel und neues Verständnis	168
Warum verlieren so viele Mütter ihr Interesse an Sex?	168
Ist Vertrautheit der Tod der Erotik?	170
Den Tisch sauber halten	171
Ist es die Aufgabe der Frau, sich dem stressigen Bereich im Sex anzunehmen und dort neue Wege zu gehen?	173
Kontrolle ist gut und unerlässlich	174
Porno – ja bitte oder nein danke?	174
Erlaubt die Unterscheidung in Eros und Agape einen tieferen Blick auf den Umgang mit Pornos?	177
Sich auch etwas holen?	178
Aus Liebe ausladen und aus Liebe einladen?	178

15. Das Eros-Agape-Modell im sexualtherapeutischen Kontext.....	180
Diagnose Lustlosigkeit.....	180
Welcher Maßstab wird angelegt – Äpfel oder Birnen?	182
Welche Unterstützung ist hilfreich?.....	183
Lustlos oder einfach sprachlos?	184
Ent-Pathologisierung der Lustlosigkeit.....	185
Zeitgeist und Bewusstsein im Wandel	187
Kann man Lust lernen?.....	187
16. Meine geistigen Wegbereiter.....	189
Barry Long, Diana und Michael Richardson	192
17. Ausblick	195
Anhang	197
Die zwei Seiten: Eros und Agape.....	197
Schönes zum Thema Zärtlichkeit	199
Weitere Einblicke in das Leben der Betroffenen	199
Die Entwicklung: Erste Schritte der Veränderung.....	200
Inga	200
Tanja	200
Marlise	201
Patricia.....	202
Irene.....	203
Olivia	204
Die Veränderung: Neuland entsteht, ebenso Stärke und Vertrauen.....	204
Hanna	204
Ida.....	205
Helena.....	206
Yvonne	208
Leonie.....	209
Sylvia.....	209
Verena.....	210

