

**Natalie Shainess**

# **Keine Lust zu leiden**

**Der Ausweg aus dem  
Teufelskreis weiblicher  
Lebensängste**



**WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN**

---

# Inhalt

1	Das System der Selbstbestrafung	7
2	Sind Sie masochistisch?	21
3	Die Ursachen des Masochismus	27
4	Die Signale, die wir aussenden	54
5	Aktive oder passive Variante?	88
6	Masochismus und das Mädchen	98
7	Sexueller Masochismus	109
8	Sadomasochistische Partnerbeziehung	128
9	Leidgeprüfte Frau und Mutter	148
10	Anfälligkeit für Gewalt	160
11	Der Peiniger	183
12	Traumwelten, Phantasieleben	203
13	Körperbilder	222
14	Masochismus in Literatur und Film	235
15	Das Übel an der Wurzel packen	252
16	Masochismus in der Arbeitswelt	272
17	Das Ziel: Autonomie	298
	Danksagungen	311