

Inhalt

Über dieses Buch	9
Danksagung	11
Vorwort	13
Kapitel 1: Nur die Liebe zählt	17
Die „perfekte Beziehung“	20
Der Mythos der Verliebtheit	28
Die „Liebe auf den ersten Blick“	29
Wenn der Kater kommt	34
Sucht nach Verliebtheit	36
Kapitel 2: Ist es das?	41
Ihr heimliches Selbst	43
Die wahre Liebe?	48
Die Erfahrung mit der Liebe	52
Der Test der Zeit	56
Das Rückgrat der Liebe	58
Wie gut passen wir zusammen?	62
Zusammenleben	67
Kapitel 3: Wer ist dieser Mensch, den Sie heiraten wollen?	81
Wen heiraten Sie eigentlich?	82
Die Familie	83
Ihre Freunde	90
Hochzeitsvorbereitungen	92
Warum heiraten Sie?	96
Der Hochzeitstag	107

Die Flitterwochen	108
Das erste Ehejahr	111
Kapitel 4: Kommunikation	119
Der Nutzen einer guten Kommunikation	123
Zwei Welten	127
Ein guter Start.	135
Reden, zuhören – und hören	139
Die Liebe zeigen	157
Tägliche Gewohnheiten	161
Wie man mit komplexen Emotionen umgehen kann	166
Eifersucht	176
Wut	197
Man kann streiten – und streiten.	222
Die Auseinandersetzung beenden	236
Kapitel 5: Veränderungen, Probleme und Krisen . .	241
Veränderungen	242
Wie man mit Veränderungen umgeht	248
Wenn man sich auseinander lebt	253
Langeweile	255
Wie Veränderungen mit Problemen und Krisen zusammenhängen	260
Probleme	266
Sich den Problemen stellen	266
Krisen	274
Das erste Kind	275
Unfruchtbarkeit	300
Affären	311
Ein Todesfall in der Familie.	348
Umzug	360
Wenn Mama wieder arbeiten geht.	364
Arbeitslosigkeit.	378

Wenn aus Kindern Teenager werden	386
Wenn die Kinder flügge werden	391
Der Ruhestand.	397
Kapitel 6: Sexualität in der Liebesbeziehung	401
Die verschiedenen sexuellen Probleme	404
Das „normale“ Sexualeben.	405
Wie sich die Sexualität verändert	407
Sex und Kommunikation	415
Ihre Einstellung zur Sexualität	422
Ein gutes Sexualeben aufbauen	433
Sind Sie mit Ihrem derzeitigen Sexualeben glücklich?	441
Sind Sie mit Ihrem derzeitigen Sexualeben unglücklich?	443
Mit Problemen umgehen	448
Der Entschluss zur Sexualtherapie	471
Verbreitete sexuelle Probleme	475
Über die Autorin	483
Adressen	485
Literatur	489
Stichwortverzeichnis	493