

INHALT

WIDMUNG	9
VORWORT	11
LIEBE	15
NATUR UND KULTUR: MANN UND FRAU	
IM ZEITGEIST	21
Mann und Frau	21
Natur und Kultur	35
Hetero- und Homosexualität	40
FREIE LIEBE	49
Augen-Blicke	49
Die Liebe ist frei – und zwingt uns	51
Amors Pfeil	55
Das Unbekannte	58
Das Mann-Frau-Spiel	61
DAS MÄNNLICHE UND DAS WEIBLICHE:	
EINE PHÄNOMENOLOGIE DES GESCHLECHTSAKTES	69
Das Männliche	69
Das Weibliche	76
Der Mann gibt, die Frau nimmt	79
Männliche und weibliche Kreativität	81
Weibliche und männliche Verletzbarkeit	84
Große Männer – Große Frauen	89
Das Männliche kommt durch den Vater	91
Das Weibliche kommt durch die Mutter	94
Das Weibliche im Mann, das Männliche in der Frau	101

SEX, LIEBE UND DIE PAARBEZIEHUNG	105
Altes und Neues	105
Die Befreiung der Frau	107
Was Männer brauchen und Frauen guttut	111
Frauen, das starke Geschlecht	115
Männer, das schwache Geschlecht	118
Sex ohne Liebe?	123
Die Notwendigkeit der Liebe	126
Lieben statt Liebe suchen	129
Liebe als Seinszustand und als Aufgabe	131
 DER ALLTAG DER LIEBE	 135
Kindliche Ansprüche und erwachsene Bedürfnisse	135
Eifersucht	142
Grenzen des Verstehens	148
Verständigung statt Verstehen	150
Sich verletzt fühlen	154
Sich mitteilen statt diskutieren	159
Sich anschauen	161
Liebe als Ideal und als Wirklichkeit	163
 LIEBE UND FAMILIE	 167
Der Einfluss der Herkunft auf die Paarbeziehung	167
Vom Liebespaar zur Elternschaft: Beziehung und Kinder	170
Die Mehrfamilien-Familie (»Patchwork-Familie«)	177
Geben und nehmen in der Liebe –	
Ausgleich und Bindung	179
Wenn die Kinder aus dem Haus sind	187

REIFESTUFEN DER LIEBE	191
Liebe und Bewusstsein	191
Vier Stufen zur reifen Liebe	192
Stufe 1: Liebe als Symbiose, Sex als natürlicher Trieb	192
Stufe 2: Liebe als Loyalität, Sex als eheliche Pflicht, Beziehung als Zugehörigkeit	199
Stufe 3: Liebe als Gefühl, Sex als Selbsterfahrung, Beziehung als Selbstverwirklichung	215
Stufe 4: Die Liebe des Herzens	224
ÜBER DEN AUTOR	233