

Vorwort	9
Einleitung	11

Teil 1: Der Weg eines Mannes

- | | | |
|----|--|----|
| 1 | Hoffen Sie nicht länger, dass irgendwann alles erledigt ist | 24 |
| 2 | Leben Sie mit offenem Herzen, selbst wenn es wehtut | 27 |
| 3 | Leben Sie, als wäre Ihr Vater tot | 29 |
| 4 | Lernen Sie Ihre wahren Grenzen kennen
und machen Sie sich nichts vor | 30 |
| 5 | Halten Sie sich immer an Ihre tiefste Erkenntnis | 33 |
| 6 | Ändern Sie nie Ihre Meinung, nur um es einer Frau recht zu machen | 35 |
| 7 | Ihr Lebensziel muss Ihnen wichtiger sein als Ihre Beziehung | 37 |
| 8 | Wagen Sie sich immer ein wenig über Ihre Grenzen hinaus | 39 |
| 9 | Tun Sie es für die Liebe | 41 |
| 10 | Begrüßen Sie die Kritik Ihrer Freunde | 45 |
| 11 | Wenn Sie Ihr höchstes Lebensziel nicht kennen, entdecken Sie es jetzt ... | 47 |
| 12 | Seien Sie bereit, alles in Ihrem Leben zu verändern | 49 |
| 13 | Nehmen Sie Ihre Familie nicht als Entschuldigung | 54 |
| 14 | Verlieren Sie sich nicht in Aufgaben und Pflichten | 58 |
| 15 | Hoffen Sie nicht darauf,
dass es mit Ihrer Partnerin irgendwann leichter wird | 61 |

Teil 2: Der Umgang mit Frauen

- | | | |
|----|--|----|
| 16 | Frauen lügen nicht wirklich | 68 |
| 17 | Zeigen Sie ihr Ihre Anerkennung | 71 |
| 18 | Zu viel Toleranz führt nur zu Ärger und Vorwürfen | 73 |
| 19 | Analysieren Sie Ihre Partnerin nicht | 76 |
| 20 | Fordern Sie Ihre Partnerin nicht auf,
ihre emotionalen Probleme selbst zu lösen | 79 |
| 21 | Halten Sie ihre Intensität aus – bis zu einem gewissen Punkt | 84 |
| 22 | Zwingen Sie das Weibliche nicht, sich zu entscheiden | 87 |

Teil 3: Polaritäts- und Energiearbeit

- | | | |
|----|--|-----|
| 23 | Sie werden unweigerlich vom Weiblichen angezogen | 92 |
| 24 | Wählen Sie eine Frau, die Ihre polare Ergänzung ist | 96 |
| 25 | Erkennen Sie, was an Ihrer Frau wichtig ist | 102 |
| 26 | Sie werden sich oft mehr als eine Frau wünschen | 106 |
| 27 | Junge Frauen bieten Ihnen eine ganz besondere Energie | 108 |
| 28 | Jede Frau hat eine „Temperatur“, die Sie heilen oder irritieren kann | 110 |

Teil 4: Was Frauen wirklich wollen

- 29 Wählen Sie eine Frau, die Sie will 118
- 30 Was sie sagt und was sie will, ist nicht dasselbe 120
- 31 Ihre Klagen sind nicht so gemeint 123
- 32 Sie will nicht wirklich die Nummer eins sein 128
- 33 Sie schert sich nicht darum, wie gut Ihre Leistungen sind 131
- 34 Sie will sich entspannen können,
während Sie die Führung übernehmen 133

Teil 5: Ihre dunkle Seite

- 35 Sie suchen immer die Freiheit 138
- 36 Nehmen Sie Ihre dunkelsten Begierden an 142
- 37 Sie will den „Killer“ in Ihnen 147
- 38 Sie braucht Ihr Bewusstsein als Gegenpol zu ihrer Energie 150

Teil 6: Weibliche Anziehungskraft

- 39 Das Feminine ist im Überfluss vorhanden 156
- 40 Gestehen Sie älteren Frauen ihren Zauber zu 158
- 41 Verwandeln Sie Ihre Lust in Geschenke 161
- 42 Lassen Sie Ihr Verlangen nie unterdrücken oder neutralisieren 164
- 43 Lassen Sie sich von der Anziehungskraft Ihrer Partnerin
über die Erscheinungen hinaustragen 169

Teil 7: Körperübungen

- 44 Die Ejakulation sollte umgewandelt oder bewusst gewählt werden 176
- 45 Lassen Sie Ihren Atem in Ihrem Körper abwärtsströmen 182
- 46 Lassen Sie Ihre Energie bei der Ejakulation
die Wirbelsäule aufwärtsströmen 187

Teil 8: Yoga der Intimität für Männer und Frauen

- 47 Würdigen Sie die primäre Asymmetrie 198
- 48 Sie sind für die Entwicklung Ihrer Beziehung verantwortlich 203
- 49 Bestehen Sie auf Übung und Wachstum 207
- 50 Erneuern Sie Ihr Lebensziel in Einsamkeit und mit anderen Männern .. 210
- 51 Üben Sie die Auflösung 216

Über den Autor 219