

Inhalt

Ein paar einleitende Worte	13
Vorwort	17
„Wer ist hier der Boss?“	18
... und weiter geht's	21

1 Die Biologie hat Pläne für Ihr Liebesleben

Der Coolidge-Effekt	31
Und wie funktionierte es in der Praxis?	35
Paarung und Bindung, die zwei Pedale	38
Warum jetzt?	40
Warum gerade ich?	43
Alte Weisheiten: Der Taoismus	47

2 Elefanten im Wohnzimmer

„Sei vorsichtig, worum du bittest ... Es könnte dir gewährt werden“	55
Doña Quijote macht sich auf den Weg	58
Ein subtiles Gefühl von Mangel	61
Objekte im Spiegel können uns näher sein, als es scheint	65
„Aber ich fühle mich großartig nach dem Orgasmus!“	70
Im gleichen löchrigen Boot sitzen	74

Verräterische Zeichen?	75
Die Fallen der Selbstgenügsamkeit	76
Alte Weisheiten: Das Christentum	81

3 Die Spitze des Eisbergs

„Aber was ist mit den ganzen glücklichen Ehen?“	92
Das Bermudadreieck der Beziehungen	94
„Man muss einfach nur den Richtigen finden“	97
Weitere heikle Fragen	98
Ein Weckruf	100
An der Angel	101
Jenseits des Grolls	104
Sich paaren oder sich verbinden	105
Teambildung	107
Eine harte Lehre	110
Wo hatten wir uns vertan?	112
Alte Weisheiten: Der Hinduismus	115

4 Im Herzen des Trennungsvirus

Abnutzung inbegriffen	124
Lernen Sie Ihr Säugetiergehirn kennen	126
Gnadenlose Eugenik – unser Paarungsprogramm	129
Weitere Herausforderungen der Monogamie	133
Treu, doch reizbar	135
Feste Beziehungen in Frage gestellt	137
Die Verbindung zwischen Körper und Gehirn	138
Bedürfnisse sind Signale	142

Ihr innerer Kompass	145
Dopamin – Der schärfste Pfeil in Amors Köcher	146
Auftritt Amor	147
Alte Weisheiten: Cortezia	153

5 Der Zyklus der Leidenschaft

Der Anti-Liebestrank	160
Was aufsteigt, muss auch wieder herunterkommen	165
Dopamin – Der Dreh- und Angelpunkt	168
Sucht – Auf der Suche nach noch mehr Elend	172
Balance und Bindung	173
Wissenschaftliche Beweise für dauerhafte Veränderungen nach dem Orgasmus	175
Prolaktin	176
Testosteron und Co	182
Und was ist mit den Männern?	185
Das Wahrnehmungsspiel	187
Wenn Liebe sich mit Angst vermischt	190
Alte Weisheiten: Zurückhaltung des Mannes	195

6 Die Straße zum Exzess

Gene von gestern	202
Erinnerungen, die es in sich haben	205
„Wo ist mein Stamm?“	207
Die Qual des Exzesses	209
Vom Zuckern und Zittern	210
Die überraschende Lektion der Pornografie	214

„Zuviel des Guten. ist noch besser!“	217
Die Toleranzschwelle für Suchtmittel	219
Das plastische Gehirn	222
In der Spur	224
Trügerische Auslöser	227
Dopamin und verzerrte Wahrnehmung	229
Das Dopamin in die Höhe treiben	231
Ein überlasteter Belohnungskreislauf	235
Gehirntraining	237
Wie fühlt es sich an, ein Versuchskaninchen zu sein?	244
Alte Weisheiten: Karezza	247

7 Steuern lernen

Die überraschenden Geschenke der Bindung	261
Das Schlupfloch in unserem genetischen Plan	262
Bindungssignale	264
Selbstlose Berührung kontra hungrige Berührung	265
Einen Gang zurückschalten, wenn nötig	267
Tränen in der Kinderstube	269
Partner können einander stärken	271
Die andere Art, sexuelle Spannung zu lösen	273
Gleichgewicht geht vor	275
Entspannung kontra Leistung	277
Die Geburt der ekstatischen Austauschübungen	282
Geschlechtsverkehr	285
Tango tanzen	286
Wiederholt sich die Geschichte?	290
Alte Weisheiten: Von Urbantschitsch, Reich	293

8 Bindendes Wissen

Die Neurochemie der Monogamie	299
Den Gewöhnungsblues abwehren	301
Wie schützt Partnerschaft unsere Gesundheit?	305
Alte Gehirne + Moderner Beziehungsstress = Schlechte Gesundheit	306
„Achtung – Amygdala aktiviert“	309
Die Rettung – Oxytocin	312
„O“ wie Orgasmus und Oxytocin?	314
Oxytocin ist keine „Liebesdroge“	318
Ist es Liebe, ist es Orgasmus oder ist es Geschlechtsverkehr?	320
Forschung in der Sackgasse	322
Was brauchen wir wirklich vom Sex?	323
Die Gesundheit der Prostata	326
Grenzenlose Bindung kontra grenzenlose Paarung	328
Alte Weisheiten: Der Buddhismus	333

9 Den Abgrund überbrücken

Der Säugetierschmerz im Gehirn – ein Fall für Karezza	341
Neuer Lebensstil, neue Zwänge	344
Von der Pfanne ins Feuer	345
Sucht und Zivilisation	349
Die ideale Stimmungsmedizin	351
Auftrag zur Paarbindung	354
Karezza und Monogamie	358
Was ist zu tun?	360
Seien Sie ehrlich	363
Erkenne dich selbst, befreit vom Zyklus der Leidenschaft	364
Erkenne dich selbst im Zyklus der Leidenschaft	367

„Was mache ich mit dem Überschuss?“	371
Wertschätzen Sie Ihren Partner,	
ermutigen Sie Ihre Freunde, urteilen Sie nicht so schnell	376
Schauen Sie hinter das Frosch-Kostüm	378
Weniger ist mehr	380
Innere Arbeit	381
Eine neue Beziehungsbedürftigkeit	382
Denken Sie groß	384
Alte Weisheiten: Die Tradition der Regenbogenschlange	385

10 Der Weg der Harmonie

Unschuldige Fehler	390
Kein Wunder, dass die Welt verrückt spielt	392
Karezza, nochmals aufgegriffen	395
Nehmen Sie es leicht	397
Subtile Harmonie	400
Höchste Freuden	403
Fliegen im Glas	405
Alte Weisheiten: Transorgastischer Sex	407

„Wie erkläre ich dieses Buch meinen Freunden?“

Paarung – Das „Gewöhnungspedal“	411
Bindung – Das „Harmoniepedal“	413

Die ekstatischen Austauschübungen

Struktur	418
Details	419
Orgasmen	420
Lernen ist Lernen, auf welche Art auch immer es geschieht	422
Vorschläge	423
In Dankbarkeit	483
Über die Autorin	485
Endnoten	486