

# Inhalt

## VORWORT VON NATALIA WÖRNER

Mitten durchs Herz	8
--------------------	---

## EINLEITUNG

Wie wir unseren Sex lebendig halten	12
-------------------------------------	----

## I EIN MODELL FÜR SEX UND INTIMITÄT

1. Stimmt für mich die Art und Weise, wie ich Liebe mache?	20
<i>Unterschiedliche Ebenen des sexuellen Erlebens – ein Überblick</i>	

## II WENN DER SEX ZUM PROBLEM WIRD

2. Lebe ich meine Sexualität?	36
<i>Die Sehnsucht nach sexueller Freiheit</i>	
3. Wovor laufe ich davon?	48
<i>Wie wir Sex benutzen, um Verletzlichkeit zu vermeiden</i>	
4. Warum fühle ich nichts?	63
<i>Wie Schock sich auf unsere Sexualität auswirkt</i>	
5. Ich verdiene nichts Besseres	75
<i>Wie Sex unsere Scham an die Oberfläche bringt</i>	
6. Du musst für mich da sein!	89
<i>Wie unser regrediertes Kind sich im Sex zeigt</i>	
7. Liebes- oder Kriegsspiele?	105
<i>Wie Machtkämpfe unser Sexleben vergiften</i>	
8. Ich kann nicht mit dir und nicht ohne dich	123
<i>Die Herausforderung, sich zu öffnen</i>	

### III DIE HEILUNG

9. Empfindsam für uns selbst werden	142
<i>Wie Verletzlichkeit beim Sex da sein kann</i>	
10. Sex ist einfacher als Liebe!	155
<i>Wie wir lernen, die Liebe zu pflegen</i>	
11. Meine Beziehung wird mich nicht ganz machen	175
<i>Illusionen über die Liebe loslassen</i>	
12. Emotionen haben keine Ohren, nur Münden!	188
<i>Lernen, miteinander zu sprechen</i>	
13. Es geht immer um Verbundenheit	201
<i>Im „Liebesstrom“ leben und lieben.</i>	

### SCHLUSSWORT

Aus Sex wird Liebe	214
<i>Leidenschaft zulassen, genießen und transzendieren</i>	

Bibliografie	218
Über die Autoren	220