

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 Münder! | 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 |