

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Kapitel 1: Der kleine Unterschied ist gar nicht so klein!	11
Typisch Mann, typisch Frau? – Geschlechtsrolle und Lebensglück	21
Gene oder Gesellschaft: Wer steuert unsere Sexualität?	32
Biologisches Geschlecht und „Gehirngeschlecht“	41
Das wichtigste Sexualzentrum: das Gehirn	48
Mann Frau: unterschiedliche sexuelle Wesen	58
Frauen sehnen sich nach Liebe, Männer wollen nur Sex?	68
Lust, Liebe und moralische Hemmschuhe	71
Sex ist Kommunikation	76
Die drei Dimensionen der Sexualität oder: Warum Cockiness siegt	78
One-Night-Stand oder Lebenspartner?	82
Sex, Liebe & Treue oder: Haben Männer nur „das Eine“ im Kopf?	88
Warum Männer und Frauen unterschiedlich ticken	95
Die Hormone der Liebe	99
Luxushormon Testosteron: Turbo oder Beziehungs-killer?	104
Beziehungsproblem oder Luststörung?	113
Alles beginnt mit einem Flirt	128
Wenn sie nicht will	136
Das Hormon- und Verhütungs-Karussell	140
Liebe oder Zweckgemeinschaft?	147
Kapitel 2: Unternehmen Zweisamkeit	161
Lottosechser: glückliche Partnerschaft	162
Let's talk about sex – warum Beziehungen scheitern	167

Liebe bedeutet, sich nahe zu sein	174
Wenn ich nicht bekomme, was ich brauche, fühle ich mich nicht geliebt	177
Wenn es Bedingungen gibt, ist es keine Liebe	183
„Schuld sein“ gibt es nicht beim Sex	191
Ich liebe dich, so wie du bist	194
Eifersucht ist eine Leidenschaft	199
Kapitel 3: Was unsere Sexualität ausmacht	207
Überraschung! Oder: Wissen Sie, was Ihr Partner im Bett wirklich will?	207
Worauf stehst du? – Die sexuelle Präferenz	213
Die geheimen Fantasien – wer traut sich, darüber zu reden?	227
Mann oder Frau? – Die sexuelle Orientierung	234
Attraktion und Alter – die sexuelle Ausrichtung	235
Das ist es! – Die sexuelle Neigung	237
Geliebt zu werden ist das Allerwichtigste	240
Kapitel 4: Sexualität zwischen Lust und Frust	245
Wo kein Kuss, ist auch bald keine Liebe mehr	246
Sex? Schon lange nicht mehr!	254
Es ist nichts mehr so, wie es war	260
Völlige Verweigerung – kann das gut gehen?	262
Migräne oder: Wenn Sex Schmerzen bereitet	268
Zu früh oder gar nicht – Symptome für Störungen	271
Kapitel 5: Wenn Ängste mitspielen	279
Sexualität ist Spiel: Schützen Sie sich vor erotischem Burn-out	280
Der vorgetäuschte Orgasmus	283
Ist sie frigide, wenn er nicht kann?	286
Auf die Größe kommt es an?	293
Sexuelle Zufriedenheit bedeutet Glück	298

Kapitel 6: Coming-out – Ich steh zu mir und meiner Sexualität	303
Was ist „normal“?	306
Vom Kunststück, einen Kompromiss zu finden	310
Coming-out: Ich akzeptiere mich selbst	314
Geheimer Verdacht: Ist er schwul oder „bi“?	316
Ist mein Sohn schwul?	320
Ich bin schwul, und das ist gut so	325
Coming-out bei Frauen	327
Selbstbejahende Sexualität – Grundstein für Lebensglück	330
Strenge verboten	334
Selbsterkenntnis ist der Anfang	336
7 Regeln für das Gelingen einer Beziehung	339
Literaturverzeichnis	348