

Inhalt

Freie Liebe 7

- Augen-Blicke 7
- Die Liebe ist frei – und zwingt uns 9
- Tödlicher Pfeil 12
- Das Unbekannte 14
- Das Mann-Frau-Spiel 17

Im Anfang war der Sex – oder:

Das Männliche und das Weibliche 21

- Das Männliche 21
- Das Weibliche 28
- Der Mann gibt, die Frau nimmt 31
- Männliche und weibliche Kreativität 33
- Männliche und weibliche Verletzlichkeit 35
- Große Männer – Große Frauen 41
- Das Männliche kommt durch den Vater 42
- Das Weibliche kommt durch die Mutter 49
- Das Weibliche im Mann, das Männliche in der Frau 54

Sex und Liebe 58

- Altes und Neues 58
- Die Befreiung der Frau 59
- Was Männer brauchen und Frauen gut tut 63
- Frauen, das starke Geschlecht 67
- Männer, das schwache Geschlecht 70
- Sex ohne Liebe? 75
- Die Not-wendigkeit der Liebe 78
- Lieben statt Liebe suchen 80
- Liebe als Seinszustand 82
- Liebe als Aufgabe 85

Der Alltag der Liebe 87

- Kindliche Ansprüche und erwachsene Bedürfnisse 87
- Eifersucht 93

- Grenzen des Verstehens 98
- Verständigung statt verstehen 100
- Verletztheit 103
- Sich mitteilen statt diskutieren 106
- Sich anschauen 107
- Geben und Nehmen in der Beziehung 113
- Der andere und die Liebe als Wunsch und Wirklichkeit 113
- Dem Herzen folgen 117

Liebe und Familie 119

- Der Einfluss der Herkunft auf die Paarbeziehung 119
- Vom Liebespaar zur Elternschaft: Beziehung und Kinder 121
- Die Mehrfamilien-Familie („Patchwork-Familie“) 130
- Abtreibung 135
- Bindung 137
- Ausgleich 142
- Wenn die Kinder aus dem Haus sind 149

Reifestufen der Liebe 152

- Liebe und Bewusstsein 152
- Wie sich unser Bewusstsein entwickelt und das Liebesleben prägt 159
- Vier Stufen zur reifen Liebe 162
 - *Liebe als Identifikation, Sex als natürlicher Trieb* 162
 - *Liebe als Loyalität, Sex als eheliche Pflicht, Beziehung als Zugehörigkeit* 168
 - *Liebe als Gefühl, Sex als Selbsterfahrung, Beziehung als Selbstverwirklichung* 183
 - *Die Liebe des Herzens: Liebe als Begegnung, Sex als Austausch, Beziehung als Freundschaft* 192

Noch einmal: Freie Liebe – Allein, verbunden und frei 200