

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 Notwendigkeit 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