

# Inhaltsverzeichnis

Einführung .....	9
1. Bestimmen Sie Ihr Vertrauensniveau .....	19
2. Die drei Zonen .....	45
3. »Ich wollte nicht, dass das passiert ...« – Warum Partner fremdgehen .....	72
4. Männer, Pornografie und sexuelles Verlangen ....	95
5. Zehn weitere Arten, den Partner zu betrügen ....	103
6. Vertrauen und Abstimmung zwischen den Partnern .....	126
7. Abstimmung oder Aneinander-vorbei-Reden? Die Kunst des intimen Gesprächs .....	135
8. Sich einander zuwenden .....	146

9. Große und kleine Konflikte bewältigen .....	157
10. Seitensprung – was nun? .....	206
11. Durch intimen Sex Verbundenheit schaffen .....	244
12. Wann eine Beziehung keine Zukunft mehr hat ...	283
13. Wieder Vertrauen lernen: eine lebensrettende Fähigkeit .....	318
14. Was ist wahre Liebe? .....	331
Anhang 1:	
Formulierungsvorschläge für das intime Gespräch (Kapitel 7) .....	344
Anhang 2:	
Gottmans Werkzeugkasten für schwelende Konflikte: Wie Sie Kränkungen und verletzte Gefühle reparieren können (Kapitel 9) .....	351
Anhang 3:	
Warum manche Paare keinen Sex mehr haben – und wie sie ihr Sexleben wieder in Schwung bringen können: eine spieltheoretische Analyse	358
Anmerkungen.....	375
Dank .....	377