

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