

# Inhalt

## Freie Liebe 9

- Augen-Blicke 9
- Die Liebe ist frei – und zwingt uns 11
- Tödlicher Pfeil 15
- Das Unbekannte 17
- Das Mann-Frau-Spiel 20

## Das Männliche und das Weibliche –

### Eine Phänomenologie des Geschlechtsaktes 26

- Das Männliche 26
- Das Weibliche 33
- Der Mann gibt, die Frau nimmt 36
- Männliche und weibliche Kreativität 38
- Männliche und weibliche Verletzlichkeit 42
- Große Männer – Große Frauen 49
- Homosexualität 51
- Das Männliche kommt durch den Vater 59
- Das Weibliche kommt durch die Mutter 66
- Das Weibliche im Mann, das Männliche in der Frau 72

## Sex und Liebe 77

- Altes und Neues 77
- Die Befreiung der Frau 79
- Was Männer brauchen und Frauen gut tut 83
- Frauen, das starke Geschlecht 88
- Männer, das schwache Geschlecht 91
- Sex ohne Liebe? 97

Die Notwendigkeit der Liebe 99  
Lieben statt Liebe suchen 102  
Liebe als Seinszustand 104  
Liebe als Aufgabe 108

### **Der Alltag der Liebe 111**

Kindliche Ansprüche und erwachsene  
Bedürfnisse 111  
Eifersucht 118  
Grenzen des Verstehens 125  
Verständigung statt verstehen 127  
Verletztheit 130  
Sich mitteilen statt diskutieren 133  
Sich anschauen 135  
Geben und Nehmen in der Beziehung 137  
Der andere und die Liebe als Wunsch  
und Wirklichkeit 142  
Dem Herzen folgen 146

### **Liebe und Familie 149**

Der Einfluss der Herkunft auf die  
Paarbeziehung 149  
Vom Liebespaar zur Elternschaft:  
Beziehung und Kinder 152  
Die Mehrfamilien-Familie („Patchwork-  
Familie“) 162  
Abtreibung 168  
Bindung 170  
Ausgleich 176  
Wenn die Kinder aus dem Haus sind 184

## **Reifestufen der Liebe 188**

Liebe und Bewusstsein 188

Wie sich unser Bewusstsein entwickelt und  
das Liebesleben prägt 196

Vier Stufen zur reifen Liebe 200

1. Liebe als Identifikation, Sex als natürlicher  
Trieb 200
2. Liebe als Loyalität, Sex als eheliche Pflicht,  
Beziehung als Zugehörigkeit 207
3. Liebe als Gefühl, Sex als Selbsterfahrung,  
Beziehung als Selbstverwirklichung 224
4. Die Liebe des Herzens: Liebe als Begegnung,  
Sex als Austausch, Beziehung als  
Freundschaft 235

**Noch einmal: Freie Liebe - allein, verbunden  
und frei 244**