

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