

Inhalt

Einleitung	9
Kleine Beziehungskunde	13
<i>Die erfolgreiche und erfüllende Beziehung</i> 15 • <i>Die mittelmäßige Beziehung</i> 16 • <i>Die konflikt-orientierte Beziehung</i> 17 • <i>Die konflikt-vermeidende Beziehung</i> 19 • <i>Die ehemals romantische Beziehung</i> 20 • <i>Die Rettungs-Beziehung</i> 21 • <i>Die Kumpel-Beziehung</i> 22 • <i>Die verlebte Beziehung</i> 23	
Den passenden Partner finden	25
<i>Traumpaar: Unsicherer Mann und sichere Frau</i> 26 • <i>Größe zeigen</i> 29 • <i>Suchen Sie die Nähe zu Blumenläden</i> 31 • <i>Bereit zum One-Night-Stand?</i> 33 • <i>Schmetterlinge im Bauch</i> 37 • <i>Einander riechen können</i> 39 • <i>Der männliche Blick – Figur oder Gesicht?</i> 41 • <i>Er schaut genauer hin</i> 44 • <i>Ihre Aufmerksamkeit bekommen</i> 46 • <i>Achten Sie auf die Bewegungen einer Frau</i> 48 • <i>Das Stöckelschuh-Syndrom</i> 49 • <i>Farbe zeigen</i> 52 • <i>Die ungeschminkte Wahrheit</i> 54	
Vom richtigen Zeitpunkt	56
<i>Früh heiraten</i> 56 • <i>Für Frauen: Lernen Sie Ihren Traummann am richtigen Tag kennen</i> 58 • <i>Für Männer: Treffen Sie andere Frauen nur zu bestimmten Zeiten</i> 60 • <i>Partnerwahl ohne Pille</i> 62 • <i>Wenn die biologische Uhr tickt</i> 64	

Let's talk about Sex	66
<i>Sex wird überschätzt 66 • Häufiger, guter Sex als Kitt für eine dauerhafte Ehe? 69 • Gleich in die Kiste oder Zeit lassen? • Egal! 70 • Im Wein liegt Zeugungskraft 72 • Überstehen Sie das verflixte vierte Jahr 74 • Schlafen Sie in der richtigen Gesellschaft 76 • Kinder raus aus dem Ehebett 78 • Sex nach Plan? 79 • Kürzeres Leben, längerer Sex 81</i>	
Zeit für Streicheleinheiten	83
<i>Händchen halten hilft 83 • Massieren – und die Klappe halten 85 • Flüchtige Berührungen 87 • Zärtliche Worte finden 89 • Bloß kein Ekel vor dem anderen 91 • Warnsignal – sie will ständig in die Badewanne 99</i>	
Die Heilkraft der Liebe	96
<i>Die kleine Zärtlichkeit zwischendurch 96 • Gemeinsam abwehrfähig bleiben 98 • Liebe ist stärker als der Schmerz 100 • Das gesunde Gefühl, gewollt zu werden 102 • Das geliebte Herz hält durch 104 • Vernachlässigt und verschnupft 105 • Wo die Liebe ihren Platz hat 107 • Setzen Sie auf den Kuschel- faktor 109 • Es hilft – Küsself als Therapie 113</i>	
Affären, Untreue, Eifersucht	118
<i>Wer anfällig für Seitensprünge ist 118 • Kopf oder Körper woanders? Was den Partner auf die Palme bringt 119 • Böse auf den Partner oder auf die Konkurrenz? 122 • Eifersucht und Hormone 124 • Hässlich, aber besser im Bett? 125 • Der Kopf in fremden Betten? Normal! 127 • Er will immer, sie ist wählerisch? 129 • Die Treue in den Genen 131 • Seien Sie ähnlich attraktiv 133 • Den richtigen Abstand</i>	

<i>zum Partner finden</i>	134	• <i>Das Herz! Gesundheitliche Risiken des Seitensprungs</i>	135	• <i>Heimlich und ungeschützt</i>	138
Durchhalten!	140				
<i>Die größten Gefahren vermeiden</i>	140	• <i>Gefühle, die trennen können</i>	142	• <i>Machen Sie gute Figur füreinander</i>	143
<i>Partnerschaftlich das Gewicht halten</i>	146	• <i>Pflegen Sie Ihr solides Unglück</i>	147		
Aufbauhilfe für die stabile Beziehungskiste	151				
<i>Sich dem anderen gegenüber öffnen</i>	151	• <i>Konstruktiv streiten</i>	154	• <i>Gleich und Gleich gesellt sich gern?</i>	157
<i>Nicht Unterschiede, sondern Gemeinsamkeiten betonen!</i>	159	• <i>Je höher die Früchte, desto besser!</i>	162	• <i>Den Ärger spüren lassen</i>	163
<i>Wenn die Liebe schwindet</i>	167	• <i>Bis dass der Tod euch scheidet: Ihnen erleben oder überleben?</i>	170	• <i>Die Frau als Erzieherin zu gesundem Verhalten</i>	172
Klassiker der Zerrüttung vermeiden	175				
<i>Sie müssen den Partner gar nicht verstehen!</i>	175	• <i>Sie mäkelt, er stellt auf Durchzug</i>	178	• <i>Sie quasselt ihn zu?</i>	
<i>Von wegen!</i>	181	• <i>Hunger nach Harmonie</i>	183	• <i>Und täglich grüßt das Murmeltier</i>	185
<i>Bleiben Sie romantisch verliebt!</i>	187	• <i>Nicht klammern</i>	189	• <i>Machen Sie sich bewusst, welche Nebenwirkungen eine Trennung hat</i>	193
Beziehungspflege – von wegen Kleinigkeiten!	195				
<i>Seien Sie für Ihren Partner da</i>	195	• <i>Respektieren Sie die verschiedenen Phasen der Liebe</i>	196	• <i>Stellen Sie Ihre Liebe nicht ständig in Frage</i>	197
<i>Großzügig gegenüber kleinen</i>					

<i>Macken sein</i> 198 · <i>Bewahren Sie Ihre Freundschaft in der Beziehung</i> 199 · <i>Suchen Sie das kleine wie das große Glück miteinander</i> 200 · <i>Freuen Sie sich über Ihre Kinder</i> 202 · <i>Vergessen Sie die traute Zweisamkeit</i> 203 · <i>Vorsicht – Einsamkeit ist ansteckend</i> 205 · <i>Füreinander da sein ist die beste Medizin</i> 208 · <i>Zusammen sind wir stark</i> 210 · <i>Das bisschen Haushalt</i> 212 · <i>Unterschiede verdrängen</i> 214	
Warnsignale, die jede Beziehung bedrohen	217
Anmerkungen	219
Literatur	234
Register	248