

Inhalt

Dank und Widmung	5
-------------------------	----------

Was sagt das Ganze?	9
----------------------------	----------

1	Selbstbewusstsein, Fitness und Penunze – was bei der Liebe hilft	11
----------	---	-----------

2	Liebe ist schön, macht aber viel Arbeit	20
----------	--	-----------

3	Fordern, kein Überfordern	32
----------	----------------------------------	-----------

4	Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser	38
----------	--	-----------

5	Frust und Eifersucht	45
----------	-----------------------------	-----------

6	Für das wahre Leben: die PAARTitur	52
----------	---	-----------

7	»Ich kann halt lieben nur ...« – und sonst gar nichts?	78
----------	---	-----------

8	Sex und Leidenschaft	87
9	Zärtliche Erotik	103
10	Zukunft? Wir schaffen das!	120
	Literaturhinweise	137
	Sachregister	141