

Inhalt

| | |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| Vorwort | 9 |
| Was ist intime Kommunikation? | 11 |
| Konzentration auf intimes Erleben | 11 |
| »Ich möchte wahrgenommen und verstanden werden« | 12 |
| Bedürfnisbefriedigung auf Gegenseitigkeit | 13 |
| Einfühlung ist nicht selbstverständlich | 14 |
| Vermeidung intimer Gespräche führt zu Störungen | 16 |
| Mitteilungsschwäche | 16 |
| Austausch intimer Mitteilungen ist lebenswichtig | 17 |
| Illusionen statt Kommunikation | 19 |
| Er täuscht sich | 22 |
| Enttäuschung und Wut | 23 |
| Er spielt Held | 24 |
| Enttäuschung und Impotenz | 25 |
| Selbstbefriedigung | 26 |
| Ich-Schwäche und Schuldgefühle | 28 |
| Uneingestandene Angst | 29 |
| Entfremdung | 32 |
| Selbstentfremdung geht der Entfremdung vom Partner voraus | 35 |
| Gefühle | 36 |
| Wünsche | 39 |
| Ich-Schwäche | 42 |
| Vorstellungen | 43 |
| Körperliche Empfindungen | 44 |

| | |
|----------------------------------------|-----|
| Mit dem Glück in Konflikt | 47 |
| Was will die Gegenspielerin? | 52 |
| Die Stärken der Partnerin | 54 |
| Ihre sexuelle Unsicherheit | 55 |
| Sein seelisch-geistiges Versagen | 56 |
| Will sie ihn nach unten drücken? | 58 |
| Verstörte Kinder | 58 |
| Naives oder reifes Glück? | 60 |
| | |
| Streit | 62 |
| Ehrlicher Streit befreit | 68 |
| Unterschiedliche Standpunkte | 70 |
| Sexuelles Zusammenkommen | 72 |
| »Du bist nicht normal« | 74 |
| »Ich bring dich aus dem Gleichgewicht« | 77 |
| Sexualität ohne Liebe? | 78 |
| Was ist Liebe? | 78 |
| Liebeskrise | 81 |
| Selbst-Erkenntnis ist schwer | 82 |
| Kastration | 83 |
| Eheberatung? | 85 |
| Ehebruch? | 87 |
| | |
| Kommunikationstheorie | 90 |
| Das Selbst im Zentrum | 90 |
| Austausch von Mitteilungen | 91 |
| Widerstände | 93 |
| Näheres über das Selbst | 97 |
| Näheres über das Ich | 100 |
| Zum Heilungsweg | 103 |
| | |
| Eheberatung I | 105 |
| Angst vor der Eheberatung | 109 |
| Der Weg des Verstehens | 111 |
| Das Verhältnis zu Olaf | 114 |
| Versöhnung mit Herbert | 117 |

| | |
|-------------------------------|------------|
| Eheberatung II | 119 |
| Kräfte im Verborgenen | 125 |
| Böses Glied, böse Scheide | 126 |
| Das Durchleben der Gefühle | 128 |
| Wachstum der Persönlichkeit | 129 |
| | |
| Rückblick und Ausblick | 132 |
| | |
| Literatur | 139 |