

Inhalt

Einleitung	9
Kleine Beziehungskunde	13
<i>Die erfolgreiche und erfüllende Beziehung 15 • Die mittel- mäßige Beziehung 16 • Die konflikt-orientierte Beziehung 17 • Die konflikt-vermeidende Beziehung 19 • Die ehemals romantische Beziehung 20 • Die Rettungs-Beziehung 21 • Die Kumpel-Beziehung 22 • Die verlebte Beziehung 23</i>	
Den passenden Partner finden	25
<i>Traumpaar: Unsicherer Mann und sichere Frau 26 • Größe zeigen 29 • Suchen Sie die Nähe zu Blumenläden 31 • Bereit zum One-Night-Stand? 33 • Schmetterlinge im Bauch 37 • Einander riechen können 39 • Der männliche Blick – Figur oder Gesicht? 41 • Er schaut genauer hin 44 • Ihre Aufmerksamkeit bekommen 46 • Achten Sie auf die Bewegungen einer Frau 48 • Das Stöckelschuh-Syndrom 49 • Farbe zeigen 52 • Die ungeschminkte Wahrheit 54</i>	
Vom richtigen Zeitpunkt	56
<i>Früh heiraten 56 • Für Frauen: Lernen Sie Ihren Traummann am richtigen Tag kennen 58 • Für Männer: Treffen Sie andere Frauen nur zu bestimmten Zeiten 60 • Partnerwahl ohne Pille 62 • Wenn die biologische Uhr tickt 64</i>	
Let's talk about Sex	66
<i>Sex wird überschätzt 66 • Häufiger, guter Sex als Kitt für</i>	

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

Zeit für Streicheleinheiten 83

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

Die Heilkraft der Liebe 96

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 Kuscheleffektor 109 • Es hilft – Küssen als Therapie 113

Affären, Untreue, Eifersucht 118

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 zum Partner finden 134 • Das Herz! Gesundheitliche Risiken des Seitensprungs 135 • Heimlich und ungeschützt 138

Durchhalten! 140

Die größten Gefahren vermeiden 140 • Gefühle, die trennen können 142 • Machen Sie gute Figur füreinander 143 • Partnerschaftlich das Gewicht halten 146 • Pflegen Sie Ihr solides Unglück 147

Aufbauhilfe für die stabile Beziehungskiste 151

Sich dem anderen gegenüber öffnen 151 • Konstruktiv streiten 154 • Gleich und Gleich gesellt sich gern? 157 • Nicht Unterschiede, sondern Gemeinsamkeiten betonen! 159 • Je höher die Früchte, desto besser! 162 • Den Ärger spüren lassen 163 • Wenn die Liebe schwindet 167 • Bis dass der Tod euch scheidet: Ihn erleben oder überleben? 170 • Die Frau als Erzieherin zu gesundem Verhalten 172

Klassiker der Zerrüttung vermeiden 175

Sie müssen den Partner gar nicht verstehen! 175 • Sie mäkelt, er stellt auf Durchzug 178 • Sie quasselt ihn zu? Von wegen! 181 • Hunger nach Harmonie 183 • Und täglich grüßt das Murmeltier 185 • Bleiben Sie romantisch verliebt! 187 • Nicht klammern 189 • Machen Sie sich bewusst, welche Nebenwirkungen eine Trennung hat 193

Beziehungspflege – von wegen Kleinigkeiten! 195

Seien Sie für Ihren Partner da 195 • Respektieren Sie die verschiedenen Phasen der Liebe 196 • Stellen Sie Ihre Liebe nicht ständig in Frage 197 • Großzügig gegenüber kleinen Macken sein 198 • Bewahren Sie Ihre Freundschaft in der Beziehung 199 • Suchen Sie das kleine wie das große Glück miteinander 200 • Freuen Sie sich über Ihre Kinder 202 •

*Vergessen Sie die traute Zweisamkeit 203 • Vorsicht –
Einsamkeit ist ansteckend 205 • Füreinander da sein ist
die beste Medizin 208 • Zusammen sind wir stark 210 •
Das bisschen Haushalt 212 • Unterschiede verdrängen 214*

Warnsignale, die jede Beziehung bedrohen 217

Anmerkungen 219

Literatur 234

Register 248