

Inhalt

Vorwort	9
Intime Begegnung	11
Natürliches Schamgefühl?	11
Wie den richtigen Partner finden?	12
Öfter wechseln?	14
Erste Erlebnisse	14
Verurteilt zum Mauerblümchen?	15
Macht Liebe stumm?	16
Miteinander reden	18
Keine Angst vor dem ersten Mal	19
Die junge Ehe	21
Wann beginnt die Ehe?	27
Ihre neue Rolle: Hausfrau	28
Mit dem Beruf verheiratet?	33
Ehe ist mehr als ein Freizeitvergnügen	37
Urlaub — Kitt oder Dynamit?	42
Getrennt in Urlaub?	45
Sexuelle Partnerschaft	48
Vorbereitung und Vorspiel	48
Erlebnisunterschiede	50
Zwischen Verklemmung und Enthemmung	52
Wie oft Intimverkehr?	56
Und wann?	57
Ehekrise nach Kalender	59
Den Partner reizen	61
Liebesvariationen	63
Eheliche Freude oder eheliche Pflicht?	65
Aus Ehe wird Familie	69
Methoden der Geburtenregelung	70
Mut zur Familienplanung	76
Verhüten ist besser als abtreiben	78
Plädoyer für die unerwünschten Kinder	79
Die Eltern heiratet man mit	82

Muttersöhnchen — schwierige Ehepartner	87
Das erste Kind	90
Die Vaterrolle: neu durchdacht	93
Kinder — Glück und Konkurrenz	97
Sechs Ehekiller	100
<i>Eifersucht</i> — wie sie entsteht und wie man sie überwindet	100
Wenn Eifersucht unbegründet ist	101
Heute Liebe — morgen Haß	103
Die Viereckskonstellation	105
Eifersüchtig auf die eigenen Kinder	107
Ich-Stärke contra Eifersucht	110
Erwachsene Lösungsmodelle	112
<i>Mißtrauen</i> — Gift der Beziehung	114
Halbheit, Angst und Einsamkeit	115
Was ist Vertrauen?	117
<i>Langeweile</i> — Vorurteile und Gründe	118
»Langeweile läßt sich vertreiben«	123
»Sex überwindet Langeweile«	124
»Langeweile ist ein Produkt der Gewohnheit«	124
»Langeweile entsteht, wenn man sich nichts mehr zu sagen hat«	125
»Der Langeweile kann man nicht entrinnen«	126
Erscheinung und Therapie der Langeweile	127
<i>Flucht</i> — zum Partnerersatz oder zum Ersatzpartner	131
Seine Geliebte: das Flugzeug	132
Ein Mann flieht in den Alkohol	135
Fluchtweg Beruf	137
<i>Streß</i> — zuviel oder zuwenig	139
Ehe als Ventil	140
Gefährliche Erfolge	142
Putzsucht und ihre Hintergründe	144
Eine perfekte Frau kapituliert	145
Gesunder Streß als Ehestimulans	148

<i>Machtkampf</i> — der ständige Stachel	148
Die Ehe — ein Revierkampf?	150
Rechthaberei als Machtmittel	152
... und das Geld	154
Ersatz für fehlende Liebe?	156
Ehe — Ein Kriegspiel?	158
»Wippschaukel« — der Rollenwechsel	158
»Spitzbubenleiter« — die Ausbeutung des Partners	162
»Almrausch« — die Höhepunktkrise	169
»Spinnenweibchen« — die Strategie des Verlierers	178
»Ahnenspuk« — die Fixierung an die Vergangenheit	185
»Königskinder« — die nie zueinanderfinden	196
»Madonnenraub« — der Vergewaltigungskomplex	204
»Quadratur« — der Kreis, der sich nicht schließt	217
»Glashaus« — der Absolutismus der Einehe	221
»Kindertheater« — das Tauziehen hinter den Kulissen	225
Zwei Menschen — zwei Welten	231
Freunde und andere Gelegenheiten	231
Ist ein Seitensprung zu kitten?	240
Was tun, wenn der Mann eine andere hat?	243
Bringt Schönheit Glück?	245
Sie wächst ihm über den Kopf	247
Ehefeindliche Berufe	250
Auch einen tüchtigen Mann kann man überfordern	254
»Nichts kann man ihm recht machen!«	256
Die lieben Verwandten	258
Im goldenen Käfig	262
Mit dreißig zu alt?	264
Warum ängstliche Frauen tyrannisch werden	266
Mit einer Karriere-Frau leben	269
Erziehung in der Ehe	271
Ausgleich der Gegensätze	278
Vorschußvertrauen ist nötig	278
Gegentypen in der Ehe	280
Er macht den Mund nicht auf	282
Konstruktive Gegensätzlichkeit	286
Probleme der Dauerkommunikation	295

Verstandene Gefühle	304
Krisen haben oft kleine Anlässe	307
Ehe — ein Glücksspiel	316
Wodurch wird eine Ehe glücklich?	319
Wie verhalten sich glückliche Ehepartner?	320
Wie bleibt eine Ehe glücklich?	322
Wie wird eine Ehe wieder glücklich?	325
Ehekrisenmanagement	328
Strategien der Konfliktlösung	329
Eheerfahrung und Eheleitbild	334
Eins sein oder zwei sein?	336
Wiedersehen macht Freude	338
Auch ohne Ehe glücklich?	341
Die wahren Scheidungsgründe	341
Scheidung der Eltern: Schädigung der Kinder?	349
Der Scheidungsprozeß und seine Folgen	354
Humanisierung der Scheidung	357
Liebe ohne Ehe?	362
Mutter — ohne Mann?	369