

Michael Mary

Schluss mit dem Beziehungskrampf

Wie Männer und Frauen
Freiheit Nähe

in ihrer Beziehung finden können

Überarbeitete und aktualisierte
Neuaufgabe

Kreuz

Inhalt

Vorwort von 2000	7
Vorwort von 1991	9
Einleitung	12
1 Die männliche und weibliche Welt der Liebe	17
Liebe im Erleben von Mann und Frau	18
Enge und Mangel - die Atmosphäre der Liebe	25
Die große Schlacht	34
Die Ja/Nein-Falle	38
Der Empfindsamkeitstest	42
2 Liebe auf dem Hintergrund von Abhängigkeit	47
Der soziale Hintergrund der Liebe	48
Der familiäre Hintergrund der Liebe	60
Enge - die männliche »Erfahrung Liebe«	73
Mangel - die weibliche »Erfahrung Liebe«	75
Die Reproduktion von Enge und Mangel	79
3 Enge und Mangel ersticken Liebe und Sexualität	91
Die Frau braucht Zeit, der Mann hat keine Zeit	92
Die Sexualität des Mannes im Kontext der Enge	94
Die Sexualität der Frau im Kontext des Mangels	98
4 Die Träume von Mann und Frau	103
Der Traum von Freiheit	104
Der Traum von Nähe	116

5	Wie Angst die Liebe erschwert	125
	Ein Kreislauf der Reaktionen	126
	Erdulden - die Qual des Mannes	132
	Bemühen - die Qual der Frau	135
	Die Wunden des Geschlechterkampfes	142
6	Die Alternative - Freude als Grundlage der Liebe	151
	Brauchen	152
	Nicht so sehr brauchen	155
	Der Mann auf der Spur seiner Lust	164
	Die Frau auf der Spur ihrer Lust	169
	Hindernisse - die Angst vor Trennung	178
	Einwände gegen die Spur der Lust	189
	Die Aufgabe des Mannes - deutbar sein	193
	Die Aufgabe der Frau - sich abgrenzen	199
	Männliche und weibliche Qualitäten	208
7	Liebe oder lieben?	213
	Alleinsein	214
	Befreite Sexualität	228
	Emotionale Unabhängigkeit	241
	Weite und Überfluss	246
	Umkehrung	252
	Über den Autor	254