

**Werner Bartens**

# **Was Paare zusammenhält**

**Warum man sich riechen können muss  
und Sex überschätzt wird**

**KNAUR©**

# Inhalt

## **Einleitung** **9**

## **Kleine Beziehungskunde** **13**

*Die erfolgreiche und erfüllende Beziehung 15 • Diemittel-  
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*

## **Den passenden Partner finden** **25**

*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*

## **Vom richtigen Zeitpunkt** **56**

*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*

## **Let's talk about Sex** **66**

*Sex wird überschätzt 66 • Häufiger, guter Sex als Kitt für*

*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 mäkelte, 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**