

# Inhalt

Vorwort	11
Zu diesem Buch	13
<b>1 Eine erfüllende Liebeskultur</b>	<b>17</b>
In guten wie in schweren Zeiten	18
Wer bestimmt mein Schicksal?	19
Paarbeziehung als Weg	20
Den Sex vom Stress befreien	21
<b>2 Das Wunsch-Spiel</b>	<b>23</b>
Spiel-Anleitung	25
Die Spiel-Regeln	25
Die Yang-Rolle: Wünschen und Regie führen	27
Die Yin-Rolle: Wünsche erfüllen und sich führen lassen	30
Auszeit – eine konstruktive Spielunterbrechung	32
Wie das Spiel gelingt	33
Regelmäßig praktizieren	33
Störungen ausschließen	33
Zeit einhalten	34
Rollen einhalten	34
Versprechen für eine Probierzeit	35
Auswertungsgespräch	35
Freude und Abenteuer	36
Meine Freude an deiner Freude	36
Über den eigenen Schatten springen	37
Die Geschichte neu schreiben	37
Beim Wünschen mutiger werden	38
Verspielte Sinnlichkeit	39
Kontrollierte Hingabe	39
Es darf „unspektakulär“ sein	40
Variationsmöglichkeiten	41
Ein Tag nach meinen Vorstellungen	41
Konkreter Spielanlass	43
Urlaubsgestaltung	43
Das Familien-Wunsch-Spiel	44

Das tägliche Wunsch-Spiel	45
Sinn des täglichen Wunsch-Spiels	46
Die praktische Umsetzung	47
Und wenn Yin etwas anderes vorhat?	48
Unterbrechung des täglichen Spiels	49
Erkenntnisse zur längerfristigen Entwicklung	50
Einfach - aber nicht so leicht	51
Was soll ich mir bloß wünschen?	52
Das wird mir alles zu viel!	53
Vermeidungsstrategien	53
Unklare Absprachen	55
Heimliches „Zeit-Konto“	56
Gewohnte Bahnen verlassen	56
<b>3 Der Garten der Liebe</b>	<b>59</b>
Paar werden – Paar sein	60
Das Spiel mit der Anziehung	60
Schmetterlinge im Bauch	60
Ein Paar werden	62
Ein Paar bleiben	62
Den Garten der Liebe pflegen	63
Verabreden für die Paarzeit	64
Fülle statt Mangel	66
Keine faulen Kompromisse	67
Bewusste Vereinbarung	68
Einander in die eigene Welt einführen	69
Selbstverantwortung	70
Die Quelle ist in mir	70
Lieben was ist	71
Selbstfürsorge üben	72
Wertschätzung	74
Den Selbstwert stärken	74
Einander wertschätzen	75
<i>Übung: Wertschätzung schenken und empfangen</i>	76
Wertschätzung annehmen lernen	77
<i>Übung: Was hat uns am Anfang angezogen?</i>	77
<i>Übung: Wert-Schatztruhe</i>	78
Das Andersartige schätzen	79
Den Blickwinkel ändern	80
Der kleine Unterschied	81
Sinnesfreuden, Berührung und Erotik	83
Erwecken der Sinne	84

Sinnliche Berührung	88
Achtsame Massage	90
<b>4 Sprache der Liebe</b>	<b>93</b>
Kommunikation im Paar	94
Hinter Worten verstecken	95
Verstehen und Missverstehen	96
Frühe Prägungen	97
Partnerschaftliche Kommunikation	98
Das „Zwiegespräch“	98
<i>Übung: Paargespräch</i>	99
Praxis des Paargesprächs	101
Themenbezogenes Paargespräch	103
Sexuelle Kommunikation	104
Über Sex sprechen	105
Heikle Wünsche	105
Wie bitte wird's erotisch?	106
„Gewaltfreie Kommunikation“	107
Beobachten ohne Bewertung	108
Gefühle äußern ohne Angriff	109
Bedürfnisse erkennen und vermitteln	111
Eine Bitte aussprechen	113
Empathie üben	114
Gewaltfreie Kommunikation im Alltag	115
<b>5 Die Kunst des Wünschens</b>	<b>119</b>
Meckern Sie noch oder wünschen Sie schon?	119
Heimliche Erwartungen	120
Unterschiedliche Strategien	121
Selbstsabotage	123
Wünschen will gelernt sein	124
Die eigenen Wünsche erforschen	125
<i>Übung: Bestandsaufnahme</i>	126
Tiefer forschen!	128
<i>Übung: Wunschliste</i>	129
Über Wünsche sprechen	130
<i>Übung: Wunschgespräch</i>	131
Ein Wunschgespräch	132
Wunsch-Arten und Wunsch-Typen	134
Erziehungsversuch I	135
Erziehungsversuch II	136
Ich wünsche nur, was dir gefällt	137

Habe Gefühle!	137
Mach mir gute Laune!	138
Auf Grenzen stoßen	138
Ich kann das nicht	139
Prophylaktisch Nein sagen	140
Grenzen erforschen und wahren	141
Selbstbewusst mit Grenzen umgehen	142
Sexuelle Wünsche erforschen	143
Erotische Verführung	143
Rollenspiele	144
Sex oder Kuschneln	146
Sexuelle Phantasien	146
<b>6 Keine Angst vor Krisen</b>	<b>149</b>
Was steht dem Liebesglück im Weg?	150
Keine Zeit mehr füreinander	150
Du muszt dich ändern!	151
Nichts geht mehr	151
Innere Kündigung	152
Wie wir zusammenkommen	153
Die Suche nach dem großen Glück	154
Was wir aus Kindheit und Jugend mitbringen	155
Das Innere Kind	158
Wunsch-Spiel für das Innere Kind	159
Die Kindheitsgeschichte erzählen	159
Regisseurin beim Kasperletheater	160
Kindergeburtstag feiern	161
Zuwendung genießen	162
Die kleine Schwester sein dürfen	162
Vom Vater als werdende Frau bewundert werden	163
Zwei Welten treffen aufeinander	164
Knöpfe drücken und auf die Palme bringen	165
Füreinander Heilungengel sein	166
Machtverhältnisse	168
Forever Yang	169
Wunsch-Wettbewerb	170
Besser als gut	171
Unterschiedliches Tempo	171
Der leidige Stress mit dem Sex	172
Gewohnheiten und Erwartungen	174
Die Anziehung lässt nach	175
Versuch und Irrtum	176

Grenzen achten	177
Immer-Nie	178
Immer die gleiche Nummer	179
Beim Sex sprechen	180
<b>7 Lieben ohne Leistungsdruck</b>	<b>181</b>
Sexualität neu entdecken	182
Sexuelle Autonomie	183
Annehmen was ist	184
„Lust an“ statt „Lust auf“	184
Sexuelle Heilung	185
„Yoni“ und „Lingam“ erkunden	185
Vorbereitung und Einstimmung	186
Heilsame Massage der Liebesorgane	188
Lust-Erforschen	189
Unterschiedliche Erregungskurven	191
Orgasmus und Tantrischer Spannungsbogen	192
Vorbereitung und Einstimmung	194
Lustvolle Massage der Liebesorgane	195
In Liebe Sein	198
Sexuelle Vereinigung ohne Stress	198
„Slow Sex“	199
Vorbereitung und Einstimmung	200
Achtsame sexuelle Vereinigung	200
Ein neuer Anfang	201
Verbundene Ekstase	203
<b>8 Ausblick</b>	<b>205</b>
Dank	208
Literatur-Empfehlungen	210
Über die Autoren	215