

Stichwortverzeichnis

A

Adoption
 Onlineberatungsstellen
 266
Affäre 223
Anzeichen 226
Arbeit und 230
außerehelicher Sex 233
bei reiferen Partnern
 232
chronischer Fremd-
 geher 237
Cybersex 225
der 30. Geburtstag 231
Entschuldigungsstrate-
 gien 238
Erklärungsversuche
 237
Erotik via Telefon und
 Internet 225
Frauen mittleren Alters
 234
Freundschaften mit
 dem anderen Ge-
 schlecht 224
Gefahrenzonen 227
Geheimnisse und
 Lügen 224
Geschichte der Bezie-
 hung aufarbeiten
 243
gestehen 239
Gründe 225
häufige 237
kurz nach der Heirat
 227
lang andauernde 237
leugnen 241
Männer mittleren
 Alters 233
Misstrauen des Part-
 ners 243
mit Person aus Arbeits-
 umfeld 242

nach dem zweiten Kind
 231
nach der Geburt des
 ersten Kindes 228
Neuanfang nach 242
Notlüge 224
One-Night-Stand 226,
 237, 241
Reue 242
sexuelle Fantasien mit
 fremder Person 225
Umgang mit dem
 Fremdgeher 236
Vergebung 244
verheimlichen 239
widerstehen 235
zu enge Freundschaften
 224

Alkohol 150, 202
Alkoholismus
 Onlineberatungsstellen
 266
Angewohnheit *siehe* Ma-
 rotte des Ehepartners
Antidepressivum 160
Anziehungskraft
 sexuelle 128
Appetenz 151
Auseinandersetzung, faire
 114
 beim Thema bleiben
 115, 258, 261
 den anderen verstehen
 259
Entschuldigungen 119
Kompromissbereit-
 schaft 260
Kompromissmöglich-
 keiten 260
Lösung für beide
 suchen 115
mit Wut im Bauch
 schlafen 115
Mittelweg finden 260

moralische Grundsatz-
 fragen vermeiden
 262
nach Ausnahmen
 suchen 116
nett sein 118
nicht verletzen 262
persönliche Angriffe
 vermeiden 258
positives Denken 118
Regeln 257
Spielregeln 115
Timing 261
was man vermeiden
 sollte 119
Ziele definieren 115

B

Berührung 152
Beziehungschance 40
Beziehungsmodell *siehe*
 Ehe

D

Depression 199
 Onlineberatungsstellen
 267
Differenz 87
Distanz zum Partner 43
Drei-Phasen-Modell 151
Droge 150
Drogenmissbrauch
 Onlineberatungsstellen
 266

E

Ehe
 achtsamer Umgang 41
 aktives Interesse zeigen
 42
 Alleinsein versus
 gemeinsame
 Aktivitäten 48
 als Reise 184

- Arbeit und 35
 Balance 51
 Beziehungsmodell 25
 Ehemärchen/Ehemymythen 34
 extravertierter Typ versus introvertierter Typ 49
 finanzielle Sicherheit 28
 Freiraum 48–49
 funktionierende 40
 Gemeinsamkeiten wertschätzen 43
 gesellschaftliches Ansehen 28
 Gesundheit 28
 Herkunftsfamilie 29
 in Medien 31, 40
 Kinder 28, 46
 Nachteile 28
 Nähe 31
 negative Aspekte 27
 nicht für jeden geeignet 31
 nichteheliche Lebensgemeinschaft 26
 persönliche Veränderungen 70
 Pflege 68
 positive Aspekte 27
 Raum lassen 47
 realistisch gesehen 40
 Sinnhaftigkeit 26
 Spaß 46
 unrealistische Erwartungen 31
 unverheiratetes Zusammenleben 26
 Verbesserungsmöglichkeiten 69
 Verhaltensweisen 41
 Vorteile 27
 Zusammenleben 26
 Eheberatung
 Onlineberatungsstellen 265
 Ehemythos
 Beide bekommen, was sie wollen 37
 Mr. und Mrs. Right 34
 Schwächen werden ausgeglichen 36
 Selbstverwirklichung und Ehe passen nicht zusammen 35
 Streitereien zerstören Beziehung 35
 Zusammenwachsen 34
 Eheproblem 34
 falsche Ursachen 70
 Geld *siehe* Geld unlösbares 53
 Ursachen 59
 Eifersucht 177
 Eigeninitiative 71
 Einfühlungsvermögen 65
 Einschüchterung *siehe* Streit
 Erektile Dysfunktion
 Gegenmaßnahmen 154
 Vorspiel aufwerten 154
 Erektile Funktionsstörung
 Sensate Focus 154
 Viagra 155
 Erektion im Alter 153
 Erektionsproblem *siehe* Erektile Dysfunktion
 Erregungsproblem
 Frauen 156
 Erregungsstörung *siehe* Erektile Dysfunktion
 Erste Ehejahre 167
 erotische Fantasien 182
 Erwartungshaltungen 169
 Familientreffen 168
 Gatte oder Gattin als neuer Verwandter 168
 Gefahrenzonen 185
 Herkunftsfamilie 168 konkurrierende
 Treuepflichten 168
 Loyalität 168
 Marotten der Ehepartner 182
 Schwiegereltern 171
 Urlaube 168
 Veränderungen im Sexualleben 181
 Erstheirat 26
- F**
- Fairness 97
 Familienzusammenkunft 88, 92
 Fantasie
 sexuelle 152
 Flirten 224, 228
 Freundeskreis *siehe* Freundschaft
 Freundschaft 175
 als Chance 175
 andersgeschlechtliche 177
 Beendigung von 178
 Konkurrenzdenken und 177
 mit anderen Ehepaaren 179
 mit dem Ex-Lover 177
 platonische 177
 problematische 176
 Probleme des Partners mit 176
 Veränderungen nach der Heirat 175
 Frühphase, eheliche *siehe* Erste Ehejahre
 Frustration 120, 232, 258
 Funktionsstörung sexuelle 150
- G**
- Geduld 62
 Geiz *siehe* Geld
 Geld 103, 207
 Auswirkungen von Geiz 213
 Beitrag der Partner zur Ehe 217
 Buch führen 212
 extremer Umgang mit 211
 finanzielle Beiträge der Ehepartner 215

finanzielle Rückschläge 220
 finanzielle Ziele besprechen 208
 Flexibilität in der ehelichen Rollengestaltung 218
 Geiz als Kontrollinstrument 214
 Geldausgeben als Krankheit 213
 gemeinsame versus getrennte Kasse 26
 Haushaltsfinanzen 208
 Hilfe bei Geldproblemen 213
 Hilfe bei krankhaftem Geiz 214
 höheres Einkommen als Machtmittel 216
 in der Herkunftsfamilie 208–209
 Kompromisse schließen 209
 Konto 217
 Lösungen finden 210
 Machtkämpfe 211
 ökonomischer Beitrag der Frau zur Ehe 215
 Rollenverteilung 217
 Scheidung und 217
 Schmerzgrenzen 211
 seelische Probleme und 211
 sparsamer Partner 208
 Streiterei 211
 typische Differenzen 208
 Umgang mit 208
 Umgang mit Differenzen 208
 und Ehekonflikte 211
 und Geiz 213
 und Macht 215
 unerwartete Krisen 218
 unterschiedliche Auffassungen diskutieren 210

Verantwortlichkeiten 220
 Verhalten bei Geiz ändern 214
 verschwenderischer Partner 208
 Ziele und Wünsche kommunizieren 220
 zwanghafte Verschwender 212
 zwanghafter Sparer 213
 zwanghaftes Geldausgeben 212
 Geschenk 92
 Geschlechtsverkehr *siehe* Sex
 Gesprächstechnik *siehe* Kommunikation
 Gewalt körperliche 99

H

Harmonie 183
 Hausarbeit 36
 Haushaltskasse 98
 Häusliche Gewalt Onlineberatungsstellen 266
 Heirat ja oder nein 26
 Herkunftsfamilie 168
 Abhängigkeit von 172
 Beziehung zur 172
 Ehe als Flucht vor 173
 Grenzen 172
 Umgangsformen 173
 Homosexualität 152
 Humor 249, 253–254

I

Ich-Botschaft 183
 Impotenz *siehe* Erektile Dysfunktion
 Initiative übernehmen 65

J

Jobverlust 202

K

Kegeltechnik 162
 Kind 134–135, 138, 228–229, 243, 250
 Krankheit 201
 Verantwortlichkeiten 134
 Kindererziehung 103
 Kommunikation 73
 aktives Zuhören 79
 Dialog 79
 Diskussionen 87
 Feedback geben 78
 Gesprächigkeit 76
 Gesprächstechniken 88
 Gesten 76–77
 gestörte 81
 gute 73
 Ich-Botschaften 89
 Kommunikationsstile 83, 85
 Körpersprache 75
 Liebe und Zuneigung ausdrücken 92
 Nervosität und Anspannung 76
 nonverbale 74
 permanente 92
 recht behalten 91
 reden 78
 richtig miteinander reden 78
 Signale 77
 Stimmungen 75
 Tempounterschiede 83
 Win-win-Situation 88
 zuhören 79
 Kompatibilität sexuelle 147
 Kompromiss 29
 Konflikt *siehe* Streit
 Konversationsgeschwindigkeit 83
 Konversationsstil 83
 Konversationstempo 83
 Krise 29, 70
 Kummer 184

L

Lebensstil 221
 Leidenschaft 34, 128
 Leistungsfähigkeit
 gestörte 150

M

Marotte des Ehepartners
 29, 182
 Masturbation 130
 Frauen und 156
 Midlife-Crisis 233
 Missbrauch
 emotionaler 101
 sexueller 138, 161
 verbaler 100
 Morgenmuffel 260

O

Optimismus 118
 Ordnung *siehe* Streit
 Orgasmusproblem 158
 Frauen 161
 Kegeltechnik 162
 Männer 158
 professionelle Hilfe 163
 Squeeze-Methode 159
 Start-Stopp-Methode
 160
 Techniken für Frauen
 161
 verzögerte Ejakulation
 158
 vorzeitiger Samener-
 guss 159

P

Paartherapie
 Onlineberatungsstellen
 265
 Partner
 distanzierter 86
 nörgelnder 86
 Petting 224
 Planen *siehe* Streit
 point of no return 160
 Problem
 sexuelles *siehe* Sexprob-
 lem

Psychisches Problem
 Onlineberatungsstellen
 267

Pünktlichkeit *siehe* Streit

R

Respekt 107, 113
 Romantik 247
 attraktiv sein 247
 Aufmerksamkeiten 248
 Berührungen 249
 Blumen kaufen 248
 Erscheinungsbild 247
 Gedanken teilen 249
 gemeinsame Bezieh-
 ungs Geschichte 255
 gemeinsamer Spaß 253
 Gesten 248
 Kitsch 251
 Liebe zeigen 248
 Mittagessen 251
 neue Interessen
 kultivieren 250
 Rituale erfinden 248
 Spaziergänge 251
 traditionelle Gesten
 251
 Unerwartetes planen
 252
 Worte der Liebe 249
 Zeit zusammen ver-
 bringen 250
 zurückholen 247
 Rücksicht 107

S

Sauberkeit *siehe* Streit
 Scheidung 229, 232, 238
 Schwiegereltern 103, 172
 Seitensprung *siehe* Affäre
 Sensate Focus 154
 Sex
 Abnahme des sexuellen
 Verlangens 129
 Arbeitssucht und 136
 außerehelicher *siehe*
 Affäre
 Bedürfnisse äußern
 131
 Erwartungen 138

experimentieren
 129–130
 Freiräume schaffen 135
 Gleichgewicht finden
 133
 Gourmet Sex 157
 G-Punkt 143
 Hürden 133
 Ich-Botschaften beim
 130
 Kinder und 133
 Kommunikation und
 130, 132
 Masturbation 130
 nach der Geburt 228
 Neues ausprobieren 130
 orgasmic crescent 143
 Orgasmus 143
 Penisgröße 142
 Quickie 157
 Religion und 138
 Stress und 136
 täglicher 157
 und Midlife-Crisis 233
 U-Punkt 143
 Veränderungen 128
 weibliche Ejakulation
 143
 weibliche Selbstbe-
 friedigung 141
 zeigen 132
 Sex in der Ehe 127
 Vorteile 129
 Sexmythos
 Männer wollen mehr
 Sex 140
 Sex nimmt im Alter ab
 144
 Unterschied zwischen
 vaginalem und klito-
 ralem Orgasmus 142
 Verheiratete masturbie-
 ren nicht 140
 Vorspiel gehört nicht
 zum Sex 141
 Sexproblem 147
 abnehmende Intimität
 147
 abnehmendes Verlan-
 gen 151

- Affäre 152
 Angstzustände 149
 Arthritis 148
 Atmungsprobleme 148
 Bluthochdruck 148
 Depressionen 148
 Diabetes 148
 Drei-Phasen-Modell 151
 Druck 149
 endokrine Stoffwechselerkrankungen 148
 Entstellungen durch Operationen 148
 erektile Funktionsstörung 153
 Fettleibigkeit 148
 gynäkologische Probleme 148
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 148
 klinische Depression 149
 Krankheiten 148
 Krebs und Behandlungsnebenwirkungen 148
 Lustblockaden 148
 Medikamente 149
 medizinische Probleme 148
 medizinisches 133
 nachlassendes Interesse an Sex 148
 neurologische Erkrankungen 148
 Onlineberatungsstellen 267
 Prostataerkrankung 148
 Schilddrüsenerkrankung 148
 sexueller Reaktionszyklus 151
 Stress 148
 Unfruchtbarkeit 148
 Versagensangst 153
 Ausrückung 237
 Squeeze-Methode 159
- Stärke des anderen nutzen 53
 Start-Stopp-Methode 160
 Stimmungsschwankung 260
 Streit
 als Chance 259
 als positive Energie 35
 Angstklima 99
 Auseinandersetzungen vorbeugen 103
 Balance 114
 Beleidigung 101
 Dampf ablassen 258
 eingeschüchtertes Verhalten 99
 Einschüchterung 100
 faire Auseinandersetzung 114
 gesunder 110
 guten Willen zeigen 113
 Ordnung 106
 Partner den Vortritt lassen 112
 Planen 108
 Pünktlichkeit 103
 Sarkasmus 105
 Sauberkeit 106
 Streitkultur 97
 Themen 98
 unausweichlicher 97
 und Alkohol 102
 ungesunde Streitkultur 99
 vereinbartes Signal 101
 vor Kindern 102
 wahre Gründe 257
 Streitkultur *siehe* Streit
 Stress 136, 189
 Alltagsleben überdenken 199
 am anderen auslassen 194
 Anspannung 190
 auf den Körper achten 192
 Auswirkungen auf die Ehe 203
 chronische Depression 202
 chronische Erschöpfung 190
 Humor gegen 193
 Kopfschmerzen 190
 körperliche Aktivitäten gegen 193
 Meckern 195
 minimieren 191
 negativer 189
 Perfektionismus und 196
 positiver 189–190
 Rückenschmerzen 199
 sich Zeit nehmen 192
 Stressoren 190, 195
 Umgang mit 191, 195, 201
 und Angst 190
 und Gesundheit 189
 und Job 190–191, 198
 und Kontrolle 200
 und Schlaflosigkeit 190
 und Schmerz 199
 Ursachen 191
 Verdauungsprobleme 190
 verstehen 191
 zu hoher 198
 Stressor *siehe* Stress
- T**
 Trennung 41
- U**
 Unabhängigkeit 36
 Unfruchtbarkeit
 Onlineberatungsstellen 266
 Unpünktlichkeit 261
 Unterschied als Chance 52
 Untreue *siehe* Affäre
 Unzufriedenheit 232
- V**
 Veränderung 75
 positive 60
 zulassen 42
 Vergeben 196

282 Stichwortverzeichnis

Verhaltensmuster 62, 66,
71
ändern 67
erkennen 65
negatives 67
Verlangen
abnehmendes 151
Häufigkeit des Ge-
schlechtsverkehrs 152
Konflikte und 152

sexuelles 132
sinnlicher Umgang
miteinander 152

Viagra 155
Frauen und
157
Vibrator 154

W
Wechseljahre 156

Win-win-Situation *siehe*
Kommunikation
Wut 94

Z

Zuneigung
Berührung 74
zeigen 74
Zusammenleben *siehe*
Ehe











