

**SHERE HITE**

**KATE COLLERAN**

**KEINEN MANN  
UM JEDEN PREIS**

**Das neue Selbstverständnis der Frau  
in der Partnerbeziehung**

**FALKEN**

# INHALTSVERZEICHNIS

Die Liebe zwischen Mann und Frau in den neunziger Jahren: den Gefühlsvertrag ändern.....	13
<b>Muster, die Sie zur Genüge kennen .....</b>	<b>15</b>
<b>Emotionale Zurückhaltung .....</b>	<b>15</b>
Warum redet er bloß nicht mit mir?.....	15
Hört er wirklich zu? .....	17
Wenn Ihre Bemerkungen mit eisigem Schweigen quittiert werden.....	20
Warum ist er bloß so ambivalent?.....	21
Ratespiele – warum lieben Männer das? .....	22
<b>Doppeldeutige Botschaften von Männern.....</b>	<b>26</b>
Warum fühle ich mich einsam und unsicher, selbst wenn er mir sagt, daß er mich liebt? .....	28
<b>Männer als Stars .....</b>	<b>30</b>
<b>Ist es Männersache, die „Wirklichkeit“ zu definieren? .....</b>	<b>32</b>
Frauen in Nebenrollen.....	33
Eine Frage für die neunziger Jahre .....	34
<b>Gehässige Bemerkungen von Männern.....</b>	<b>35</b>
„Spaß“ in der Sprache .....	36
Lassen Sie sich von Klischees nicht einschüchtern .....	36
Der feige Kritiker .....	37
<b>Sabotage.....</b>	<b>39</b>
In einer emotional aggressiven Atmosphäre leben.....	40

Den Gefühlsvertrag ändern.....	41
Emotionale Gewalt: eine Definition .....	43
Ein neuer Gefühlsvertrag.....	44
Die neue Sexualität.....	47
Gibt es immer noch eine Doppelmoral? .....	47
Sprüche, die Männer immer noch loslassen .....	47
Schlagfertige Antworten .....	48
Wie schnell sollten Sie sich mit ihm auf Sex einlassen? .....	49
Sollten Männer weniger Freiheiten oder Frauen mehr Freiheiten beanspruchen? .....	52
Das Prinzip des Abenteuers für eine Nacht.....	53
Spaß am Sex.....	55
Wollen Frauen eigentlich monogam sein?.....	58
Flirt und Macht.....	59
Ist es unfeministisch, sich sexy anzuziehen? .....	61
Vergewaltigung nach kurzer Bekanntschaft.....	62
AIDS: Welcher Mann Ihrer Bekanntschaft ließ sich dadurch abhalten? .....	66
Das Kondom-Gespräch.....	67
Gerade heraus.....	67
So tun, als sei es selbstverständlich.....	67
Die intellektuelle Art.....	68
Auf die lustige Tour .....	68
Auf sexy .....	68
Ihn in Versuchung führen.....	69
Ihn beruhigen.....	69
„Raus aus meinem Schlafzimmer, du Affe!“ .....	69

<b>Was ist, wenn AIDS für Sie schon Wirklichkeit wurde?</b> .....	69
<b>Undefinierte Sexualität</b> .....	71
Sex – aber nur nach seiner Fassung.....	71
Verstehen sich Frauen und Männer sexuell nicht?.....	73
<b>Wie „echte Männer“ Sex mögen</b> .....	74
<b>Plädoyer für eine erotischere Sexualität</b> .....	75
Fragen an Sie selbst:.....	76
Was Sie Ihren Partner fragen sollten:.....	77
<b>Streit: Eine radikal neue Analyse</b> .....	79
<b>Hinter verschlossenen Türen</b> .....	79
Ist Streit für andere auch so schlimm? .....	80
<b>Die Probleme auf den Tisch legen</b> .....	81
Wie beginnt ein Streit? .....	81
<b>Wer ein Problem aufzeigt, ist daran schuld</b> .....	83
<b>Sieben dämliche Reaktionen von Männern, wenn Frauen Probleme besprechen wollen</b> .....	84
„Mir geht's prima, warum beklagst du dich?“ .....	84
Die schweigsame Art.....	85
So tun, als wäre nie etwas passiert .....	86
Das Thema wechseln .....	86
„Du spinnst, wenn du sagst, ich hätte dir wehgetan“ .....	88
Wenn er sagt: „Was du fühlst, ist falsch.“ .....	89
Wenn er sagt: „Du bist verrückt.“ .....	89
<b>Das Ablaufschema eines Streits</b> .....	91
Wenn er sich weigert, Ihre Seite zu sehen.....	92
Wenn er Sie lächerlich macht.....	93
Gemeiner Streit: wenn man den anderen verletzen will.....	94

<b>Heißt miteinander schlafen sich wieder vertragen? .....</b>	<b>95</b>
<b>Wenn die Lage unerträglich wird .....</b>	<b>96</b>
<b>Leben in einer emotional gewalttätigen Atmosphäre.....</b>	<b>97</b>
<b>Produktive Auseinandersetzungen: einander nahe bleiben.....</b>	<b>98</b>
<b>Die Form der Auseinandersetzungen verändern.....</b>	<b>98</b>
<b>Bleiben oder gehen? .....</b>	<b>103</b>
<b>Sind Sie glücklich in Ihrer Beziehung? .....</b>	<b>103</b>
<b>Die Situation definieren.....</b>	<b>104</b>
<b>Auf welche Weise lieben Sie ihn?.....</b>	<b>105</b>
<b>Fürsorge oder Leidenschaft? .....</b>	<b>106</b>
<b>Weniger lieben: eine gute Lösung oder bloß langweilig? .....</b>	<b>107</b>
<b>Nicht genug lieben - ein Grund wegzugehen? .....</b>	<b>108</b>
<b>Der Druck, mehr geben zu müssen, als Sie können .....</b>	<b>109</b>
<b>Ungleichheit der Zuwendung .....</b>	<b>110</b>
<b>Die Qual der Wahl: Wenn das Gute das Schlechte aufwiegt .....</b>	<b>112</b>
<b>Die Phasen der Trennung.....</b>	<b>113</b>
<b>Doppelleben: emotionaler Rückzug.....</b>	<b>113</b>
<b>Trennung trotz Liebe.....</b>	<b>115</b>
<b>Haben Sie Angst, ihn zu verlassen?.....</b>	<b>118</b>
<b>Die Trennung.....</b>	<b>120</b>
<b>8 Trennung unter möglichst geringen Schmerzen .....</b>	<b>121</b>

Ein Schritt nach dem anderen.....	121
Sprechen Sie mit ihm.....	122
Mit einem anderen ausgehen?.....	123
Treffen Sie sich mit Ihren Freundinnen .....	123
<b>Den Zorn anerkennen.....</b>	<b>124</b>
<b>Die Trennung als Chance nutzen .....</b>	<b>125</b>
<b>Die guten Seiten .....</b>	<b>127</b>
<b>Die schönen Zeiten genießen.....</b>	<b>127</b>
<b>Sollten Sie sich schuldig fühlen, wenn nicht alles so gut läuft? .....</b>	<b>129</b>
<b>Realpolitik – Beziehungen der neunziger Jahre .....</b>	<b>130</b>
<b>Frauen sind nicht „masochistisch“, wenn sie in Beziehungen bleiben, die nicht vollkommen sind.....</b>	<b>131</b>
<b>Ist „Glück“ immer das Ziel einer Partnerschaft? .....</b>	<b>132</b>
<b>Wenn die Beziehung keine Zukunft hat, ist sie dann Zeitverschwendung?.....</b>	<b>133</b>
<b>Wie „glücklich“ ist eine sogenannte normale Partnerschaft? .....</b>	<b>133</b>
<b>Nicht reden können über die schlechten Seiten.....</b>	<b>134</b>
<b>Zwangsisolierung in einer Partnerschaft .....</b>	<b>136</b>
<b>Dürfen Sie in Ihrer Partnerschaft Ihre eigenen Bedürfnisse befriedigen, oder müssen Sie sich dabei schuldig fühlen?.....</b>	<b>138</b>
<b>Was ist eine gute Partnerschaft?.....</b>	<b>139</b>
<b>Die Beziehung richtig genießen.....</b>	<b>141</b>

Sich als Single wohlfühlen (auch wenn die ganze Welt kopfstecht) .....	145
<b>Die meisten Frauen leben gerne als Single</b> .....	145
<b>Die meisten Frauen leben ihr halbes Leben lang allein!</b> .....	147
Viele Frauen wählen das Single-Dasein.....	147
Was macht so ein nettes Mädchen wie du ohne Mann?.....	148
Alleinstehende Frauen in den Medien-Klischees der achtziger Jahre .....	149
<b>Wie sieht das Leben einer alleinstehenden Frau tatsächlich aus?</b> .....	150
Möchten Sie denn nicht lieber verheiratet sein? .....	152
<b>Gesellschaftliche Vorurteile, die Sie nur allzugut kennen</b> .....	153
<b>„Gierige Raubvögel, nur auf Beute aus!“</b> .....	154
Männer mit Ehephobie: Kann ich ihn überzeugen, daß ich nicht heiraten will? .....	156
Dreißig und immer noch ledig – der absolute Horror? .....	158
<b>Die große Diskussion: Sollten Sie heiraten – oder lieber nicht?</b> .....	159
Sollte ich den „Falschen“ heiraten oder lieber riskieren, immer allein zu bleiben? .....	163
<b>Die Angst, allein zu bleiben</b> .....	164
Was ist, wenn ich eines Tages aufwache und noch Kinder haben will – und es dafür zu spät ist? .....	164
Kann ich es mir finanziell leisten, immer allein zu leben? .....	164
<b>Die unaussprechbare Angst vor dem Altern</b> .....	166
Ältere Frauen – und wie sie ihr Leben genießen .....	166
<b>Die Umstellung</b> .....	168

Der Kampf um Autonomie: das eigene Leben in die Hand nehmen.....	170
<b>Unsere Zukunft, unser Leben.....</b>	172
Loblied aufs Alleinsein .....	172
<b>Frauen als Freundinnen, Frauen als Geliebte .....</b>	175
<b>Frauen lieben ihre Freundinnen .....</b>	175
Emotionale Nähe .....	178
<b>Warum Frauen anders reagieren: ihre vier Begabungen .....</b>	179
Uneingeschränkte emotionale Unterstützung.....	179
Zuhören – mit echtem Interesse.....	180
Konstruktive Kritik und Ideen.....	181
Mut und Kraft in schlechten Zeiten.....	182
<b>Diese Haltung wird weithin unterschätzt .....</b>	183
<b>Mit einer Freundin Schluß machen .....</b>	184
<b>Wenn Sie andere Frauen attraktiv finden .....</b>	186
Schüchternheit – wie Sie damit umgehen können .....	186
Wenn aus Freundschaft eine sexuelle Beziehung wird .....	187
<b>Eine andere Frau lieben.....</b>	189
Sex zwischen Frauen .....	191
Was heißt es, eine andere Fraue zu lieben? .....	192
<b>Die Problematik und Politik der Frauen- freundschaften .....</b>	192
Wenn Frauen Männer vorziehen: Verabredungen absagen .....	192
<b>Sprechen wir zuviel über Männer? .....</b>	193
<b>Angst vor anderen Frauen.....</b>	195

Eifersucht und Neid .....	195
Unsicherheit in Anwesenheit anderer Frauen .....	196
<b>Solidaritätskonflikte</b> .....	197
<b>Glauben auch wir, daß Männer wichtiger sind?</b> .....	198
Angst vor männlicher Macht.....	199
Angst, offen die Meinung zu sagen .....	199
Was halten Sie nun wirklich von Frauen? .....	200
<b>Solidarität unter Frauen: der Schlüssel zur Zukunft</b> .....	201
Aneinander glauben .....	202
<b>An unsere Leserinnen</b> .....	205
<b>Über die Autorinnen</b> .....	207