

Inhalt

Einleitung	13
Weibliches Wissen über weibliche Lust erwerben	17
<i>Was verstehe ich unter weiblicher Sexualität, und was ist das Lesbische daran? · Wozu brauchen wir „Anleihen“ bei anderen Kulturen? · Quodoushka · Tantra · Ursprünge des Tantra · Was hat das heutige Tantra uns Frauen an Wachstumsmöglichkeiten zu bieten? · Brauchen Frauen sexuelle Vorbilder?</i>	
Das eigene Erleben kennen und wichtig nehmen	36
<i>Einige Thesen zur gelebten und phantasierten Sexpraxis · Prinzipien kultivierter, eigensinniger Sexualität</i>	
In Beziehung gehen heißt in Liebe sein	52
<i>Sexuelle Selbstliebe · Lesbische Liebe als eine Form von Selbstliebe · Lesbische Beziehungsrealitäten · Asexualität · Sex-Normen · Zwischen Leidenschaft und Kuschelsex · Nähe und Distanz · Liebe, Macht und Anerkennung</i>	
Im eigenen Körper zu Hause ankommen	81
<i>Schönheit und sexuelle Attraktivität · Körperlichkeit und Selbst-Bewusstsein · Was macht die Lust denn wo? · Orgasmus und Ekstase · Der Zustand der Ekstase · Kleine Chakrenkunde</i>	

Einstimmungen

Das kluge Störungsmanagement	109
Die Würdigung der Unlust	111
Die sechs Schlüssel zu den Türen körperlicher Lust	113
Abschütteln des Alltags und Ankommen im eigenen Körper	116
Im Schoß von Mutter Erde	120
Das innere Lächeln	123
Der Kamelritt zu Bremen	125
Die Kraft der Tigerin	127
Meditation der wilden Feuerfrau	130
Die tanzende Drachefrau	132
Zaubermittel der Lust: Aphrodisiaka	136

„Sex beginnt im Kopf“ – und da liegen auch die ersten Stolpersteine...

Abschied von der Selbstbegrenzung des jungen Mädchens	141
Fünf Fragen zur Übernahme sexueller Selbstverantwortung	143
Sexuelle Energie als Heilkraft	145

Phantastisches im weiblichen Hinterkopf

Kreative Trance-Reise zur idealen inneren Geliebten	153
Erotische Verabredung	157
Phantastische Selbsterregung	160
Mit der Delphinfrau durch die Tiefe des Meeres	163

Anregungen für die wild-zarte Spielerei mit sich selbst

Die Kunst des Schnaufens	168
Sexuelles Atmen	171
Die innere Flöte öffnen	173
Herzerfreuung	176

Spiele und Übungen für zwei

Stress aus ihr herausziehen	179
Sich wohlig plattmachen lassen	182
Gefühle loslassen	185
Löwin – Sau – Mücke	186
Tanz der Dämoninnen	189
Überfüllte Liebeslager leeren	192
Stöhnende Yoni und lachender Bauch	194
Der Mut, sich zu zeigen	196
Das Wesen im weiblichen Schoß sprechen lassen	198
Körperlandkarte der Liebe	200
Sexuelle Speisekarte	202
Körperbemalung von hinten durchs Herz nach vorn	204
Tanz der Hände	206
Die Chakrawelle	208
Einschwingen in den Zustand der Verschmelzung	214
Der Liebessitz des Yab-Yum	216
Hingabe ohne Wenn und Aber	219

Massagen, die es in sich haben

Drücken statt Reden	222
Brustmassage der genüsslich-selbstgenügsamen Frau	225
Brustmassage der wohlig-bequemen Frau	229
Herzerfreuung im Dreiklang	231
Kundalini-Massage	234

Rituale zur Transformation 239

Ritual zur Erweckung der Sinne	245
Rosenritual	252
Frauendemo zweier Yonis	256
Selbstlieberitual in Gegenwart einer anderen	259
Königinnenspiel	262
Lesben-Hoch-Zeit	265

Liebesspiele für die Expansion von Liebesenergie	271
Feueratemorgasmus	273
Rosetten-Rosen-Massage	276
MMM – Magische Muschelmassage	285
Ekstatische Gipfelerfahrungen	298
Wellen der Glückseligkeit	301
Sexmagische Kunstfertigkeiten	306
Lust als Weg der Meditation	
Weibliche Visionen der Freude	309
Vollmondmeditation	314
Meditation der Liebe zu sich selbst	317
Anhang	
Musikalische Klangteppiche und Energiespritzen	325
Anregende Literatur	329
Sinnliches und Praktisches	332
Die Autorin	333