

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 |