

Inhalt

- 9 Vorwort
- 12 Einführung
- 22 **Die Vermännlichung der Frau**
- 23 Die Ablehnung weiblicher Werte
- 24 Zehn Aspekte der verkümmerten femininen Seite
- 33 **Ich schaue in den Spiegel – und sehe meine Mutter**
- 33 Das Herz schlägt für die Mutter
- 37 Übung: Das Leben der Mutter erkunden
- 38 Der Prototyp: die bewusste Mutter
- 41 Zwischen Glucke und Rabenmutter
- 42 *Die Glucke*
- 45 *Die sich Aufopfernde*
- 48 *Die körperlich oder seelisch kranke Mutter*
- 50 *Die Rabenmutter*
- 53 *Die verschiedenen Muttertypen: ein Fazit*
- 54 Mütter sind asexy
- 58 **Sich aus dem weiblichen Karma befreien**
- 58 Die Loslösung von den eigenen Emotionen
- 62 Die Loslösung vom kollektiven Schmerz
- 64 Die Loslösung vom Opferbewusstsein
- 66 Kein Schmerz existiert ohne Grund
- 67 Die Kompensation des Schmerzes

- 69 **Die erste große Liebe: der Vater**
69 Die Vaterbeziehung im Leben eines Mädchens
71 *Körperliche und emotionale Präsenz*
74 „Du bist mein Ein und Alles“ – der Balanceakt zwischen Liebe und Abgrenzung
77 *Grenzverletzungen und sexuelle Übergriffe*
80 Papa-Töchter – die unbeantwortete Liebe
82 *Das Model*
89 *Die Karrierefrau*
99 *Die Rebellin*
104 *Die Narzisstin*
115 *Die Vaterwunde heilen*
119 *Abschied vom Vater*
120 Übung: Abschied vom Vater nehmen
122 Die Folge: symbiotische und autarke Frauen
123 *Der Traum vom Märchenprinzen*
127 *Die autarke Frau oder: Unabhängigkeit um jeden Preis*
133 *Zu neuen Ufern*
- 134 **Zurück ins Frauenland**
134 Der heilsame Frauenkreis: Selbstverantwortung und Hingabe
139 Die Stärkung des Yin, der weiblichen Essenz
142 Geerdete Weiblichkeit
143 *Shakti – die weibliche essenzielle Energie*
146 Das negative Männerbild aufgeben
148 Befreiung von den sexuellen Grundängsten
155 Heilige und Hure – die Befreiung von archetypischen männlichen Frauenbildern
156 *Die große Göttin und das weibliche Prinzip*
- 161 **Weibliche Sexualität**
162 Unser Körper – unser Leben
168 Übung: Ein Ja zu meinem Körper finden
169 Verantwortung für die eigene Sexualität übernehmen
171 *Selbstliebe*
174 Übung: „Ich liebe mich“

Inhalt

- 176 Übung: Lernen Sie Ihre Vulva kennen und lieben
177 Übung: Stimulierung des G-Punktes
179 Sexuelle Wunden heilen
185 Übung: Die Vagina sprechen lassen
187 Weibliche Sexualität – was ist das?
189 *Der weibliche Orgasmus*
195 Übung: Erwecken Sie Ihr orgasmisches Potenzial
- 198 **Eine neue Vision von Weiblichkeit: die Dakini**
- 203 **Neue Wege in Partnerschaft und Erotik**
203 Tango Argentino
205 Der Tanz der Polaritäten
207 Am Anfang ist Eros
208 Sicherheit und Geborgenheit contra Abenteuer und Erregung
211 Erotik lebt von der Distanz
211 Gleichmachungswahn versus Erotik
- 216 **Mann bleibt Mann und Frau bleibt Frau**
216 Ich bin nicht du – und du darfst anders sein als ich
218 Ich kenne dich nicht
221 Ich, du und wir
223 Liebe contra Sex
225 Das Single-Separee
231 Ich muss nicht recht behalten
234 Intimität und Nähe
236 Übung: Sich verbinden
238 Erotische Kommunikation will gelernt sein
239 „Ich trete dir nicht zu nah, wenn du dich mir zeigst“ –
Kommunikation, die verbindet
242 Projektionen – „Zwei sind nötig, damit sich einer erkennt“
(Gregory Bateson)
246 Übung: Projektionen zurücknehmen
247 Ich lasse dich frei
252 Du darfst deine Geheimnisse für dich behalten
254 Du darfst dich umschauen
256 *Vom Umgang mit Eifersucht*
257 *Der Lockruf des Fremden*

- 260 Deine männliche Größe steigert mein Verlangen nach dir
- 263 „Bis dass der Tod uns scheidet“ – ist schon lange gestorben
- 270 Eine Vision von Partnerschaft

- 272 **Sie sind die Frau Ihres Lebens**
- 272 Die Aufmerksamkeit auf sich selbst richten
- 272 Aktives Warten
- 273 Die Verbindung mit dem Weiblichen in uns suchen
- 274 Das Leben genießen
- 276 Körperliche Berührung
- 276 Kleiden Sie sich bewusst
- 277 Machen Sie Ihren Tag zu einem freudvollen Tag!
- 278 Mit sich selbst Zeit verbringen
- 283 Übung: Meditieren Sie in Stille
- 285 Ausblick: Sie sind die Frau Ihres Lebens

- 288 Anmerkungen
- 289 Literatur und Quellennachweise