

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

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	<i>Der weibliche Orgasmus</i>
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	„ <i>Ich trete dir nicht zu nah, wenn du dich mir zeigst</i> “ – <i>Kommunikation, die verbindet</i>
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	<i>Vom Umgang mit Eifersucht</i>
257	<i>Der Lockruf des Fremden</i>

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