

## *Inhalt*

<b>VORWORT – WICHTIG VORAB ZU LESEN!.....</b>	<b>9</b>
---	----------

<b>FRAU MIT SICH SELBST.....</b>	<b>17</b>
----------------------------------	-----------

<b>Annehmen.....</b>	<b>19</b>
----------------------	-----------

Frau sein ist klasse .....	19
----------------------------	----

Du bist schön .....	21
---------------------	----

Nimm Dich an, wie Du bist .....	24
---------------------------------	----

Intelligenz und Schönheit .....	26
---------------------------------	----

<b>Authentizität.....</b>	<b>29</b>
---------------------------	-----------

Ich – ganz authentisch .....	29
------------------------------	----

Wenn Du nur funktionierst, fehlt Dir was .....	32
--	----

Phantasien leben, Wünsche erfüllen .....	35
--	----

Ist Perfektion notwendig.....	37
-------------------------------	----

Wahrnehmung und Phantasie bestimmen Dein Leben.....	40
---	----

<b>Alter.....</b>	<b>42</b>
-------------------	-----------

Jugend und Alter .....	42
------------------------	----

Sexualität im Laufe des Lebens .....	44
--------------------------------------	----

Alter ist kein Makel, sondern ein Gewinn .....	46
--	----

Dein Leben prägt Dein/e Aussehen/Attraktivität .....	48
--	----

Eine reife Frau gewinnt immer gegen eine junge Frau.....	51
--	----

Du bist nie zu alt für etwas .....	53
------------------------------------	----

Ruhezeiten halten Dich bei Dir.....	56
-------------------------------------	----

Sei gut zu Dir .....	58
----------------------	----

<b>Attraktivität.....</b>	<b>60</b>
Ich bin nicht mehr attraktiv (für meinen Mann) .....	60
Wie bleibe ich attraktiv? .....	62
Körperlichkeit und Sinnlichkeit.....	65
Deine Augen können viel Erotik ausstrahlen .....	67
Deine Erotik liegt in Deiner Individualität .....	70
<b>Lust und Sex .....</b>	<b>72</b>
Eine Frau, die Lust lebt und ausstrahlt, bekommt Lust geschenkt .....	72
Du darfst pervers sein .....	74
Du darfst Deine Lust ausleben.....	77
<b>FRAU IM UMFELD VON ANFORDERUNGEN.....</b>	<b>79</b>
Frauen und Schönheitsideale .....	81
Frauen und Schönheits-OP's .....	84
Dein Umfeld will Dich an sich angepasst und macht Dich dadurch eventuell kleiner. Lebe jetzt!.....	88
Du mit Deinem Körper bist für Deine Umgebung geil, wenn Du Dich geil findest .....	90
Du darfst/sollst Dich lieben .....	92
Nicht jeder Mann will ein Zero Size Model .....	94
Kein anderer Mensch kann Dich wirklich beurteilen .....	97
Mein Umfeld – anders sein.....	99
Die meisten gedruckten Frauenfotos lügen .....	102
Kein Mensch braucht Perfektion .....	105
Eine Frau ist kein Status-Symbol.....	107

Die anständige Frau .....	109
Bauch-Beine-Po-Kurse sind nicht das Maß der Dinge .....	111
Eine Wohlstandsgesellschaft bietet viele Heils-/	
Gesundheitslehren zur Selbstoptimierung .....	113
Du darfst auffallen .....	115
Deine Körperlichkeit ist Dein Zentrum .....	118
Betone deine Schokoladenseiten .....	120
Mode ändert sich, Körperformen bleiben .....	123
Kleidung.....	125
Eine Frau sendet Signale und sollte sich dessen immer	
bewusst sein .....	127

## **FRAU UND PARTNERSCHAFT ..... 131**

Starke Frauen sind gute Partnerinnen .....	133
Je mehr Du Dich liebst, desto mehr kannst Du	
andere lieben .....	135
Männer sind eine herrliche Ergänzung und	
keine Konkurrenz.....	137
Du bist als Frau nie unterlegen .....	140
Männer wollen eine Frau selbst – bewusst .....	142
Frauen sind das stabile Geschlecht .....	144
Männer lieben Frauen, wenn sie authentisch sind .....	147
Freu Dich, trau Dich, gib Dich! .....	150
Du musst nie genügsam sein.....	152
Ich gebe freudig und fordere freudig .....	154
Spielen gehört immer dazu .....	156
Klug fickt gut .....	159

Wer in der Partnerschaft redet, kann nur gewinnen.....	161
In einer Beziehung darfst Du versaute Wünsche aussprechen .....	164
Es gibt keine Tabus.....	168
Abschluss .....	170