

Inhalt

VORWORT – WICHTIG VORAB ZU LESEN!.....	9
FRAU MIT SICH SELBST.....	17
Annehmen.....	19
Frau sein ist klasse	19
Du bist schön	21
Nimm Dich an, wie Du bist	24
Intelligenz und Schönheit	26
Authentizität.....	29
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
Alter.....	42
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

Attraktivität.....	60
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
Lust und Sex.....	72
Eine Frau, die Lust lebt und ausstrahlt, bekommt Lust geschenkt	72
Du darfst pervers sein	74
Du darfst Deine Lust ausleben.....	77
FRAU IM UMFELD VON ANFORDERUNGEN.....	79
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 versauten Wünsche aussprechen.....	164
Es gibt keine Tabus.....	168
Abschluss	170