

Inhalt

Einleitung	9
In deinem Körper wohnen.....	9
Wozu ein weiteres Sexbuch für Frauen?	10
Die Theorie dahinter	11
Wichtiges zu den Übungen.....	12
Wie nimmst du dich wahr?	14
Zur Schreibweise	14
 Lerne deine Körperlandschaften kennen	17
Dein Genital und dein Anus	17
Dein Becken	23
 Bewohne deine Körperlandschaften	35
Entdecke dich!	35
Mit Superpower: Hole dir Verstärkung von deinem Körper!.....	45
 Dein sexueller Rucksack	63
Kognitive Lerngeschichte – die eigene sexuelle Brille verstehen	63
Körperliche Lerngeschichte – sexuelle Erregung unter der Lupe	75
Emotionale Lerngeschichte – Lust zulassen und genießen	101
Sexuelle Lerngeschichte in Beziehungen – feine Abstimmungs- prozesse	112
 Sweet sexy Revolution – dein Lustprojekt	131
Deine Lustvision	131
Lustprojekt 1 – Mich endlich zeigen, wie ich bin?.....	133
Lustprojekt 2 – Frust mit dem sexuellen Appetit?.....	138
Lustprojekt 3 – Orgasmussehnsucht?	154
Lustprojekt 4 – Probleme mit der sexuellen Passung?	169
Lustprojekt 5 – Sex mit Schmerzen?	172
Lustprojekt 6 – Deine Vagina bleibt verschlossen?	183

Lustprojekt 7 – Hormonelle Umbrüche?	197
Lustprojekt 8 – Lustvoll in die zweite Lebenshälfte?	205
Lustprojekt 9 – Alles ist anders?	213
Lustprojekt 10 – Ein Trauma treibt dich um?	217
Am Ende der Reise: Gehe deinen Weg!	223
Anhang	224
Weiterführende Literatur.....	224
Tipps und Infos.....	226
Die Frau dahinter.....	229
Danksagung.....	230