

|  |            |
|--|------------|
| <b>Teil 1: Ausgangslage: Wie es in den meisten Liebesbetten derzeit aussieht</b>     | <b>11</b>  |
| 1. Was Frauen abtörnt: Bloß nicht wieder Kaninchen                                   | 12         |
| 2. So will ich es nicht. Aber was will ich eigentlich?                               | 14         |
| 3. Wie sage und zeige ich es ihm bloß? Der Kopfkissenzipfel im Bett                  | 17         |
| 4. Auf den Orgasmus, fertig, los: Leisten oder lieben?                               | 21         |
| 5. Wie Schönheitswahn am Frauenkörper nagt   | 26         |
| 6. Sonst redefreudigen Frauen verschlägt es im Bett die Sprache                      | 30         |
| 7. Hure, Nutte, Flittchen: Gefangen im Korsett der Moral                             | 34         |
| 8. Unlust und Schmerzen beim Sex können Wegweiser sein                               | 37         |
| 9. Keine Zeit für Lust und Liebe?<br>Stress und andere gefräßige Zeiträuber          | 42         |
| 10. Machtspiele statt Liebe: Der Fordern-Verweigern-Teufelskreis                     | 44         |
| 11. Naturkatastrophe: ER will nicht  | 48         |
| 12. Die zwei Exit-Strategien bei schlechtem Sex                                      | 52         |
| <b>Teil 2: Die drei Haupthindernisse auf dem weiblichen Weg überwinden</b>           | <b>55</b>  |
| 13. Der heimliche „Mach du mich glücklich!“-Auftrag                                  | 56         |
| 14. Opferrolle und Schuldspiel   | 61         |
| 15. Das Männerverbesserungsprojekt   | 64         |
| <b>Teil 3: Kompetenzen der Frau für sexuelles Glück</b>                              | <b>70</b>  |
| 16. Neue Priorität im Leben und Lieben: das innere Navigationssystem                 | 70         |
| 17. Das sexuelle Stillschweigen knacken: Karten auf den Tisch                        | 77         |
| 18. Selbstbewusst in jeder Pore: Mein Körper ist genau richtig                       | 82         |
| 19. Der Landkarte der weiblichen Lust folgen   | 88         |
| 20. Aus vollem Herzen eine Zumutung sein   | 94         |
| 21. Über das Elefantenstadium hinauswachsen:<br>Mutig durch das Tor der Peinlichkeit | 96         |
| 22. Im Bett führt vorerst nur die Frau   | 100        |
| 23. Den Mann und die Männer wertschätzen   | 106        |
| 24. Frau unter Frauen: Keine Angst davor, zu werden wie die Mutter                   | 110        |
| 25. Bis ins Mark: Empfangen will gelernt sein  | 115        |
| <b>Teil 4: Mehr Lust und Liebe in der Paarbeziehung</b>                              | <b>121</b> |
| 26. Beziehungspflege ist Chefinnensache in der Paarbeziehung                         | 122        |
| 27. Lust nicht nötig: Entspannte sexuelle Vereinigung                                | 124        |
| 28. Planen statt klagen: Die kleine Revolution der Liebeslust                        | 130        |

|   |     |
|---|-----|
| 29. Altlasten entsorgen: Das Rabattmarkenheft<br>alter Verletzungen entwerten       | 135 |
| 30. Stärken fördern, für Schwächen Lösungen suchen                                  | 138 |
| 31. Den positiven Kreislauf der Liebe in Gang halten                                | 143 |
| 32. Zustimmen statt bekämpfen: Das Drama mitheiraten                                | 147 |
| 33. Wenn Trennung unausweichlich ist  | 152 |
| <b>Teil 5: Sexuelles Schlaraffenland für Singlefrauen? 154</b>                      |     |
| 34. Warum Singlezeiten besondere Chancen<br>für mehr Lust und Liebe bieten          | 155 |
| 35. Wer schwimmen will, muss ins Wasser:<br>Unmoralisch leben und lieben            | 157 |
| 36. Liebesbegegnungen:<br>Es ist nicht nötig, sich nachträglich zu verlieben        | 163 |
| 37. Die Regeln für erfülltes Lieben als Singlefrau                                  | 168 |
| 38. One-Night-Stands mit Leib und Seele   | 174 |
| 39. Sexuelles Selbstwertgefühl aufbauen<br>TEST: Bin ich selbstbewusst im Bett?     | 180 |
| 40. Der kollektive Auftrag: Liebeslehrerin für Männer und Frauen                    | 188 |
| 41. Warum fünf Liebhaber besser sind als einer oder keiner                          | 190 |
| <b>Teil 6: Meditatives Work-out: Kostproben<br/>feinstofflicher Liebeskunst 195</b> |     |
| 42. Meditieren: Allein oder zu zweit?   | 197 |
| 43. Zwischen Körper und Geist: Engelhaftes Liebemachen                              | 200 |
| 44. Den inneren Lustkörper erwecken: Stille Liebesstellungen                        | 204 |
| 45. Alltagstaugliche Lustmeditationen   | 212 |
| 46. Turbo für die Lust der Frau: Lichtsex-Varianten                                 | 221 |
| <b>Teil 7: Ausblick: Das Spiel des Lebens<br/>ist nur gemeinsam zu gewinnen 230</b> |     |
| 47. Geduld hilft weiter: Friedliche Koexistenz von alt und neu                      | 231 |
| 48. Der einzig wirkungsvolle Quickie im Leben der Frau                              | 233 |
| <b>Anhang: Auflösung des Tests „Bin ich selbstbewusst im Bett?“ 236</b>             |     |
| Anmerkungen und Studien   | 238 |
| Weiterführende Literatur und hilfreiche Materialien                                 | 244 |
| Danksagung  | 245 |
| Über die Autorin  | 247 |