

Teil 1: Ausgangslage: Wie es in den meisten Liebesbetten derzeit aussieht**11**

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?
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

Teil 2: Die drei Haupthindernisse auf dem weiblichen Weg überwinden**55**

13. Der heimliche „Mach du mich glücklich!“-Auftrag 56
14. Opferrolle und Schuldspiel 61
15. Das Männerverbesserungsprojekt 64

Teil 3: Kompetenzen der Frau für sexuelles Glück**70**

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:
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

Teil 4: Mehr Lust und Liebe in der Partnerschaft**121**

26. Beziehungspflege ist Cheffinnensache in der Partnerschaft 122
27. Lust nicht nötig: Entspannte sexuelle Vereinigung 124
28. Planen statt klagen: Die kleine Revolution der Liebeslust 130

29. Altlasten entsorgen: Das Rabattmarkenheft 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

Teil 5: Sexuelles Schlaraffenland für Singlefrauen? 154

34. Warum Singlezeiten besondere Chancen für mehr Lust und Liebe bieten	155
35. Wer schwimmen will, muss ins Wasser: Unmoralisch leben und lieben	157
36. Liebesbegegnungen: 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 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

Teil 6: Meditatives Work-out: Kostproben feinstofflicher Liebeskunst 195

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

Teil 7: Ausblick: Das Spiel des Lebens ist nur gemeinsam zu gewinnen 230

47. Geduld hilft weiter: Friedliche Koexistenz von alt und neu	231
48. Der einzig wirkungsvolle Quickie im Leben der Frau	233

Anhang: Auflösung des Tests „Bin ich selbstbewusst im Bett?“	236
Anmerkungen und Studien	238
Weiterführende Literatur und hilfreiche Materialien	244
Danksagung	245
Über die Autorin	247