

INHALT

VORWORT	5
Ich habe Alter, na und?	6
KAPITEL 1: Auf Single-Bells-Pfaden	11
Ein Mann aus dem Internet – und was ich damit tun habe	12
Warum weibliche Ü50-Singles so oft die Arschkarte ziehen, wenn sie online flirten	21
KAPITEL 2: »9½ Wochen« für Fortgeschrittene	29
Meine Männer und ich	30
Viggo, der eloquente Verführer	36
Arno, der süße Frettchen-Schlumpf	50
Jakob, der schüchterne Draufgänger	71
Drei Jahre, drei Reinfälle, keine Hochzeit – und höchste Zeit für Tabula rasa	102
KAPITEL 3: Adieu, Männer in der Andropause	119
Lektion gelernt: Warum ich nicht mehr in die alten Fallen tappe	120
Der Sis-Code für hotte Silver-Surferinnen	134
Wechseljahre ahoi – oder: Gefangen in der Katzenklappe	140
Wechseljahre ahoi – oder: Wenn dein Körper plötzlich schreit	156
Ein Blick nach vorn – oder: No Fake-Empire	164

KAPITEL 4: Unterwegs auf der Doppelwumms-Route	171
Warum gebundene Männer und Frauen ab einem gewissen Alter so gerne unprofessionell fremdflirten	172
50 Shades of irgendwas und das Dilemma mit der umgekehrten Pubertät: Paula will's noch mal wissen	175
Alte weiße Männer und Frauen – und wie Hollywood uns alle versaut hat	184
Expeditionen auf einem unerforschten Kontinent	189
 KAPITEL 5: Wir Frauen	 196
Was wir Frauen in der Mitte unseres Lebens (nicht mehr) wollen und was Sex damit zu tun hat	197
Was meine Freundinnen und ich wirklich wollen	201
Sex oder heute lieber Schokolade?	206
»Back to the 80s« ist auch keine Lösung, aber eine Wellness-Kur: Der Soundtrack deiner Jugend	212
Wenn nix mehr hilft, hilft nur eins: Laberyoga mit der besten Freundin	224
Brief an die hotte Ü50-Lady-Bitch: Glück passiert im Kopf	227
 NACHWORT	 229
Wie ich dazu kam, dieses Buch zu schreiben	230
 ANHANG	 234
Widmung	235
Dank	237
Impressum	240