

Inhalt

An die Leserin	7
.....	
1. Sexuelle Lust, die Flüchtige – eine Hinführung	9
.....	
2. „Normale“ sexuelle Lust – was ist das?	13
.....	
3. Ein Geschenk der Natur	29
<i>Das 5-Minuten-Zyklusprotokoll</i>	46
.....	
4. Was Frauen begehren	49
<i>Das 10-Minuten-Zyklusprotokoll</i>	62
.....	
5. Die „innere lustvolle Frau“ als Ressource	65
↓ <i>Körperreise zur „inneren lustvollen Frau“</i>	68
.....	
6. Körperexperimente	75
6.1 Körperliche Zufriedenheit und Wohlbefinden	78
↓ <i>Den Körper ehren</i>	79
↓ <i>Den Körper annehmen</i>	83
↓ <i>Selbstmassage</i>	89
<i>Körper-Schätze</i>	92
.....	

6.2	Mit den lustvollen Seiten des Körpers in Kontakt treten	93
↓	<i>Sich im Spiegel anschauen</i>	94
↓	<i>Die äußeren Genitalien mit dem Handspiegel betrachten</i>	100
↓	<i>Erkundende Berührungen des Körpers und der äußeren Genitalien</i>	105
↓	<i>Genieße deine Lust</i>	109
.....		
7.	Zehn Merksätze zum Schluss	113
.....		
	Literatur	117
.....		
	Platz für Notizen	119
.....		