

Doris Christinger

Auf den Schwingen weiblicher Sexualität

Eine Liebesschule für Frauen

Pendo
Zürich München

INHALT

	Vorwort	7
Einleitung	Sexualenergie ist Lebensenergie	14
	Agieren statt reagieren	19
	Würde und Kraft des Frauseins	22
	Stationen auf dem Weg zum Frausein	25
I	Unsere Sinne — das Tor zur Erotik	29
Unser Körper	Beziehung zum eigenen Körper	45
	Selbstbild und Fremdbild	53
	Unser Körper erinnert sich	60
	Die Körperempfindungen wecken	66
	Die weiblichen Organe	75
	Menstruation - von der Menarche zur Menopause	83
II	Eine erotische Sprache finden	92
Weibliche	Reise ins weibliche Becken	97
Sexualität	Vom G-Punkt zum A-Punkt	103
	Was passiert beim Orgasmus?	110
	Modell der weiblichen Sexualtypen	116
III	Vom Frust zu Lust und Freude	130
Das Spiel	Die innere Stimme	137
mit der	Die drei Schlüssel, um	
Sexualenergie	die Sexualenergie zu wecken	140
	Der Beckenboden oder Die Kraft des Feuermuskels	156

	Die Chakren - feinstoffliche Energiezentren	166
	Hingabe — Die Kraft des Herzens und die Schönheit der Sexualität	176
	Orgasmisch sein	184
	Von der Masturbation zum Selbstliebe-Ritual	186
IV	Die beiden Lebensprinzipien	196
Das Weibliche und das Mann- liche vereinen	Das männliche Energieprinzip	205
	Das weibliche Energieprinzip	211
	Das Zusammenspiel des weiblichen und männlichen Prinzips	216
V	Hingabe als Tor zur Spiritualität	224
Der weibliche Weg	Alles ist zyklisch	228
	Innere Vermählung	232
	Sexualenergie als Fahrzeug	236
	Integration von Sexualität und Spiritualität	241
	Schlußwort	243
	Dank	245
	Glossar	247
	Hinweis	254
	Literaturhinweis	255