

Monika von Ramin

# Mein letzter Tampon

Wenn böse Mädchen  
in die Jahre kommen

lichborn

## Inhaltsverzeichnis

### **Vorwort 11**

#### **1. Die Hormonfalle 15**

Lass dich bloß nicht beim Alter werden erwischen 15 •  
Wut Schweiß und Tränen 16 • Helden in den Wechseljah-  
re 19 • Liebling, mach' das Fenster auf 20

#### **2. Bloß nie wieder jung sein 21**

Traue keinem über dreißig 21 • Unterbezahlt und un-  
glücklich 22 • Knick in der Pupille 23 • Auch Claudia Schif-  
fer hat Probleme 24 • Immer Arger mit den Kerlen 24 •  
Das Kompetenzdefizit 27 • Alle wollen nur das eine 28 •  
Blick zurück im Zorn 28

#### **3. Abschied vom alten Rollenverhalten 30**

Mit den Wimpern klimpern 30 • Außer Konkurrenz 32 •  
Natürlich nett 32

#### **4. Ein Blick in den Spiegel 35**

Die filternde Brille absetzen 35 • Schonungslose Be-  
standsaufnahme 36 • Ballast abwerfen 37 • Ein Gesicht, das  
zu mir passt 39 • Ein schöner Rahmen 43 • Falten glätten  
45 • Die eigene Duftnote 46

**5. Hilfe, ich habe nichts zum Anziehen 48**

Der Kampf ums neue Kleid 48 • Hahnentritt- und Karojacken 51 • Wo uns der Schuh drückt 53 • Klappern gehört nicht mehr zum Handwerk 55 • Ein Blick auf die Hände 56 • Verräterische Töne 57 • Mit dem Körper sprechen 57 • Charme kann man lernen 59

**6. Nutze den Tag 62**

Der Knacks im Ego 62 • Hilfe, ich habe Besuch 66 • Das Gedächtnis überlisten 67 • Kraftquellen 68 • Die Gute-Laune-Killer 70 • Man gönnt sich ja sonst nichts 72 • Vom Picknick zum Cabrio 73 • Die Seele bügeln 74 • Richtig reinknien 76 • Der richtige Moment 76 • Kleine Siege 78 • Du verlierst nur deine Brille und nicht den Verstand 80 • Dem Glück eine Chance geben 82 • Freundschaften entrümpeln 83

**7. Nutze die Nacht 86**

Nächtliche Missgeburten 86 • Verzeihe dir selbst 88 • Die eigene Biografie akzeptieren 90 • Die Sorgen-Relativitätstheorie 91 • Einfach lächerlich 93 • Du sollst nicht lügen 95 • Man muss für alles bezahlen 96 • Doris Day hat Rock Hudson auch nicht bekommen 97 • Karierte Maiglöckchen 98 • Stell' dir vor, du sitzt in einem Hubschrauber 99 • Die eigene Mitte finden 100 • Auf der Suche nach der Wunderpille 101 • Stress pur 103 • Donna Quichote und die Windmühlenflügel 107 • Neue Werte 107

**8. Du wirst noch gebraucht 106**

Angst vor dem Fortschritt 109 • Call a pizza 110\* Lore und Melissengeist 111 • Surfkurs 112 • Der Hauptdarsteller von Miami Vice 116 • Was gerade so läuft 118 • Mach dich nicht klein 119

**9. Von Männern lernen 123**

Der Rucksackvater 123 • Erster! 124 • Mein Haus, meine Badewanne, mein Schaukelpferd 125 • In Szene setzen 126 • Was Männer Logik nennen 126 • Das kleine Zauberwörtchen 127 • Männliche Statussymbole 129 • Die richtigen Freunde 131 • Nervenstärke gewinnt 132 • Im Prinzip habe ich gewonnen 134 • Die Kehrschaufel 135 • Das Glas ist noch halb voll 136

**10. Von Frauen lernen 138**

Auto Motor Sport 138 • Wir 139 • Die Theaterkarten 140 • Westgeld 142 • Absolut ungeeignete Strategien 143 • Durchbrennen 143 • Ausrasten 144 • Auswandern 144 • Brücken abbrechen 145 • Meckern 145 • Verlassen

**11. Wie man todsicher jeden Mann verjagt 147**

Tofu-Bratlinge und andere Widerwärtigkeiten 147 • Die Katze lässt das Mäusen nicht 148 • Seele ist suspekt 149 • Blondinenwitze 150 • Typisch weibliche Reaktionen 151 • Chianti oder Retsina 155 • Erkenne dich selbst 156 • Die Kultivierte 156 • Der Gutmensch 158 • Die Mutter der Nation 160 • Was soll der von mir denken? 162

**12. Traumfrau mit fünfzig 164**

Die Motive der Männer 164 • Die Traumfrau 165 • Wie sag ich's meinem Mann? 168 • Den Stier bei den Hörnern packen 172 • Indianer kennen keinen Schmerz 175 • Sag' mir, wo die Männer sind 176 • Warum in die Ferne schweifen 179 • Wer nicht zugreift, ist selbst schuld 180 • Nachhilfestunde 181 • Fatal attraction 182 • Das Schaf 183 • Das Schaf im Wolfspelz 185 • Die Wölfin im Schafspelz 186 • Frechheit siegt 189

**13. Hinter dem Horizont 191**

Mythen, Monstren, Mutationen 191 • Die Angst überwinden 193 • Vorbilder schaffen 195 • Was Mutti uns verschwiegen hat 196 • Ein wundervolles Leben wartet 197 • In jeder Frau steckt eine Hexe 198 • Die Trauer überwinden 200 • Schmetterlinge sind frei 202 • Zuhören lernen 203