

Inhalt

Einleitung	9
Die Sache mit der Selbstliebe	11
Körper und Bodyimage	13
Du liebst dich nicht genug, wenn du deinen Körper ablehnst	14
Du liebst dich nicht genug, wenn du dich nicht schön genug findest	27
Du liebst dich nicht genug, wenn du alleine bist mit deinen Zweifeln und Ängsten	40
Du liebst dich nicht genug, wenn du meinst, du schaffst es nicht	44
Du liebst dich nicht genug, wenn du glaubst, Männer stehen nur auf 90-60-90	53
Du liebst dich nicht genug, wenn dein Körper unter einer Schwangerschaft leidet	57
Du liebst dich nicht genug, wenn du alleine nichts wert bist	62

Du liebst dich nicht genug, wenn du alle Männer über einen Kamm scherst	67
Du liebst dich nicht genug, wenn du irgendein Essen als gut genug erachtest	77
Du liebst dich nicht genug, wenn du dich mit Diäten in die Knie zwingst	83
<i>Beziehungen und Dating</i>	105
Du liebst dich nicht genug, wenn du dich für beziehungsgestört hältst	105
Du liebst dich nicht genug, wenn du Beziehungen als Bedürfnisbefriedigungsanstalt ansiehst	111
Du liebst dich nicht genug, wenn du ein Leben lang vor dir wegläufst	118
Du liebst dich nicht genug, wenn du dein Leben mit »Sex and the City« vergleichst	131
Du liebst dich nicht genug, wenn du ständig eifersüchtig bist	136
Du liebst dich nicht genug, wenn du den Erstbesten für den Besten hältst	139
Du liebst dich nicht genug, wenn du dich ständig betrügen lässt	152
Du liebst dich nicht genug, wenn du unbedingt heiraten willst	159
Du liebst dich nicht genug, wenn ein Kind dich oder deine Beziehung retten soll	163

Sexualität und Befriedigung 165

Du liebst dich nicht genug,
wenn du Sex mit Liebe gleichsetzt 165

Du liebst dich nicht genug,
wenn du Sex nicht genießen kannst 176

Du liebst dich nicht genug,
wenn du schlechte Liebhaber gewähren lässt 186

Du liebst dich nicht genug,
wenn du dein Geschlechtsteil hässlich findest 193

Du liebst dich nicht genug,
wenn du nicht Nein sagen kannst 196

Du liebst dich nicht genug,
wenn du Pornos als Konkurrenz ansiehst 208

Du liebst dich nicht genug, wenn du wie
eine olympische Gymnastin durchs Bett turnst 215

Ausblick 219