

# Auf einen Blick

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>19</b>
<b>Teil I: Mythen über Frauen, Shopping und Kommunikation</b> .....	<b>23</b>
<b>Kapitel 1:</b> Typisch Frau: Mythos und Wirklichkeit .....	25
<b>Kapitel 2:</b> Shopping und die beste Freundin .....	39
<b>Kapitel 3:</b> Weibliche Kommunikation .....	61
<b>Teil II: Was Frauen wollen – Dates, Kennenlernen und Partnerwahl</b> .....	<b>87</b>
<b>Kapitel 4:</b> Darauf fliegen Frauen .....	89
<b>Kapitel 5:</b> Wonach Frauen ihren Traummann auswählen .....	105
<b>Kapitel 6:</b> Kennenlernen .....	115
<b>Teil III: Beziehung, Sex und weiblicher Körper</b> ...	<b>131</b>
<b>Kapitel 7:</b> Beziehung: ja oder lieber nein? .....	133
<b>Kapitel 8:</b> Mit einer Frau leben.....	143
<b>Kapitel 9:</b> Der Körper einer Frau und dessen Empfindlichkeiten.....	169
<b>Kapitel 10:</b> Sinnlichkeit und Sex.....	195
<b>Teil IV: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>209</b>
<b>Kapitel 11:</b> Zehn Geschenkideen für Frauen .....	211
<b>Kapitel 12:</b> Zehn Frauentypen .....	215
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>219</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>7</b>
Danksagung .....	7
<b>Einführung</b> .....	<b>19</b>
Über dieses Buch .....	19
Konventionen in diesem Buch .....	20
Törichte Annahmen über den Leser .....	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist .....	21
Teil I: Mythen über Frauen, Shopping und Kommunikation .....	21
Teil II: Was Frauen wollen – Dates, Kennenlernen und Partnerwahl .....	21
Teil III: Beziehung, Sex und weiblicher Körper .....	21
Teil IV: Der Top-Ten-Teil .....	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	22
Wie es weitergeht .....	22
<b>TEIL I</b>	
<b>MYTHEN ÜBER FRAUEN, SHOPPING UND KOMMUNIKATION</b> .....	<b>23</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Typisch Frau: Mythos und Wirklichkeit</b> .....	<b>25</b>
Frauen können weder richtig einparken noch Auto fahren ...	26
Frauen haben kein handwerkliches Talent .....	27
Frauen können nicht rechnen .....	28
Frauen reden viel .....	28
Frauen haben keinen Orientierungssinn .....	29
Frauen stehen auf Bad Boys .....	30
Frauen wollen reiche Männer .....	31
Frauen brauchen ewig im Bad .....	31
Frauen lieben Schnulzen .....	32
Frauen haben einen Schuhtick .....	32
Frauen sind Putzteufel .....	33
Frauen wollen immer shoppen .....	34
Frauen sind emotional und heulen immer .....	34
Frauen sind eifersüchtig .....	35

## 12 Inhaltsverzeichnis

Frauen gehen immer zusammen auf die Toilette. ....	36
Frauen wissen nicht, was sie wollen. ....	36
Frauen tratschen. ....	37

## Kapitel 2

<b>Shopping und die beste Freundin. ....</b>	<b>39</b>
Weshalb die beste Freundin so wichtig ist. ....	39
Der Vorteil von Freundschaften. ....	40
Der Unterschied zwischen Frauen- und Männerfreundschaften. ....	40
Beste Freundin – schlimmste Feindin. ....	42
Damentoilette: Das Geheimnis wird gelüftet. ....	42
Und Tschüss – das Ende einer Frauenfreundschaft. ....	44
Der beste Freund einer Frau. ....	46
Die Shoppingwut. ....	47
Wichtige Anmerkung in eigener Sache. ....	47
Evolutionenbiologische Gründe für den Kaufrausch. ....	48
Nicht nur für sich selbst einkaufen. ....	48
Shoppens als ein Stück Emanzipation. ....	48
Tütenfreude: Shoppen macht glücklich. ....	49
Nestbautrieb. ....	49
Nichts zum Anziehen im Schrank. ....	49
Abendkleid: Zweimal tragen geht gar nicht. ....	50
Shopping als Inspiration. ....	50
Frauen wollen schön sein. ....	50
Ein herrlicher Zeitvertreib. ....	51
Ein kurzer Kick. ....	51
Shopping als Belohnung. ....	51
Der Schuhtick: Frauen brauchen viele Schuhe. ....	51
Frauen wollen sexy sein. ....	51
Schuhkauf – ein tolles Gefühl. ....	52
Schuhe können verwandeln. ....	52
Die passende Farbe. ....	52
Schuhe als Statement. ....	53
Jeder Schuh hat eine Geschichte. ....	53
Die Handtasche – mehr als ein Transportmittel. ....	54
Der Inhalt einer Handtasche. ....	55
Eine Tasche für jede Gelegenheit. ....	56
Wichtige Fakten über den Umgang mit einer shoppenden Frau. ....	57

<b>Kapitel 3</b>	
<b>Weibliche Kommunikation</b> .....	<b>61</b>
Die Grundregeln der Kommunikation .....	62
Die vier Ebenen der Kommunikation nach Schulz von Thun .....	62
Paul Watzlawick über menschliche Kommunikation .....	64
Frauen kommunizieren anders als Männer .....	68
Was Frauen erwarten .....	71
Gedanken lesen können .....	72
Der Klassiker: »Du bringst mir keine Blumen mit« .....	73
Schatz, liebst du mich? .....	76
Schatz, wir müssen reden .....	77
Klatsch und Tratsch .....	78
Tratschthemen .....	79
Die Sache mit dem Geheimnis .....	80
Tipps für erfolgreiche Kommunikation .....	80
Ausreden lassen und aufmerksam zuhören .....	81
Klar und deutlich reden .....	82
Komplimente nicht vergessen .....	82
Bei Streitthemen nicht auf den Fehlern rumhacken .....	83
Niemanden in die Enge treiben .....	83
Vorschlagen statt bestimmen .....	83
Problem nicht immer gleich lösen .....	84
Gestik und Mimik nutzen .....	84
Fragen statt befehlen .....	85

## **TEIL II**

### **WAS FRAUEN WOLLEN – DATES, KENNENLERNEN UND PARTNERWAHL** .....

**87**

<b>Kapitel 4</b>	
<b>Darauf fliegen Frauen</b> .....	<b>89</b>
Die inneren Werte .....	89
Die kleinen Dinge zählen .....	90
Der Mann der leisen Töne .....	91
Ein Mann, der sich so gibt, wie er ist .....	91
Ein aufrichtiger und ehrlicher Mann .....	92
Ein Mann, auf den sie sich verlassen kann .....	93
Treue, meist ein Muss .....	94
Ein Mann mit Selbstvertrauen .....	95

- Kommunikativ und emotional . . . . . 95
- Her mit den erwachsenen Männern . . . . . 96
- Die äußeren Attribute . . . . . 96
  - Große Männer bevorzugt . . . . . 97
  - Das Gesicht . . . . . 98
  - Der Bauch . . . . . 101
  - Der Po . . . . . 101
  - Ein trainierter Körper . . . . . 102
  - Tattoos und Piercings . . . . . 102
  - Das beste Stück des Mannes, sein Penis . . . . . 103
  - Körperpflege und Kleidung . . . . . 104

**Kapitel 5**  
**Wonach Frauen ihren Traummann auswählen. . . . . 105**

- Die Frau sucht aus . . . . . 105
- Die Ähnlichkeit . . . . . 106
  - Die Familie . . . . . 107
  - Gemeinsame Interessen und Einstellungen . . . . . 108
  - Gemeinsam lachen können . . . . . 109
- Die körperliche Ausstrahlung . . . . . 110
  - Körpersprache . . . . . 110
  - Männliche Körperhygiene . . . . . 111
  - Anziehend duften . . . . . 111
- Frauen bevorzugen Männer mit ordentlichen Wohnungen . . . . . 113

**Kapitel 6**  
**Kennenlernen . . . . . 115**

- So flirten Frauen . . . . . 115
  - Die Gründe, weshalb Frauen flirten . . . . . 116
  - Flirtvarianten einer Frau . . . . . 116
  - Die femininen Flirttypen . . . . . 116
  - Weibliche Körpersprache beim Flirten . . . . . 117
  - Der Augenkontakt . . . . . 119
  - Small Talk . . . . . 119
  - Vorsicht: Flirtfallen . . . . . 119
- Willkommen in der Welt der Dates . . . . . 120
  - Ein Date planen . . . . . 120
  - Das Outfit auswählen . . . . . 123
  - Pünktlich sein . . . . . 124
  - Sich auf die Probe stellen lassen . . . . . 125
  - Die Rechnung begleichen . . . . . 127
  - Körbe wegstecken . . . . . 128
  - Nach dem Date ist vor dem Date . . . . . 128

## **TEIL III BEZIEHUNG, SEX UND WEIBLICHER KÖRPER..... 131**

### **Kapitel 7 Beziehung: ja oder lieber nein? ..... 133**

Die monogame Beziehung.....	134
Die Fernbeziehung .....	134
Mingle, die unverbindliche Halbbeziehung.....	135
»Friends with Benefits« oder »Fuck Buddies« .....	136
Der »LAP« oder Lebensabschnittspartner.....	137
Die Dreierbeziehung (polyamore Beziehung) .....	137
Verliebt, verlobt, verheiratet .....	138
Der Heiratsantrag.....	138
Die Hochzeit und die Sehnsüchte einer Frau.....	140

### **Kapitel 8 Mit einer Frau leben..... 143**

So erkennen Sie, dass sie die Beste für Sie ist.....	143
Sie lassen sich faszinieren.....	144
Sie dürfen sein, wie Sie sind.....	144
Keine Angst vor Konflikten .....	144
Sie brauchen keine Dramen.....	144
Die Partnerin kommt bei Ihrem persönlichen Umfeld an .....	145
Sie weiß, was Sie brauchen.....	145
Sie brauchen keine »besseren Zeiten« .....	146
Respekt, Respekt und noch mal Respekt .....	146
Gleiche Ziele und Prioritäten .....	146
Humor und Spaß .....	147
Sie fühlen sich daheim .....	147
Eine Beziehung ist der Weg der kleinen Schritte .....	148
Zeit schafft Nähe .....	148
Ein wenig Zeit für sich selbst .....	149
Sie darf so sein, wie sie möchte.....	149
Das Beste im Partner sehen.....	150
Keine Beziehung läuft immer rund .....	150
Diplomatie und Vorsicht .....	150
Auf Kompromisse kommt es an.....	151
Komplimente sind wichtig .....	151
Entschuldigen nicht vergessen.....	152
Sex und Zärtlichkeit .....	152
Schätzen Sie Ihre Partnerin wert.....	152

Beziehungskiller . . . . .	153
Zu wenig gemeinsame Zeit . . . . .	153
Er ist eine Klette . . . . .	154
Er nimmt ihren Job nicht ernst . . . . .	154
Er achtet nicht auf sich . . . . .	154
Er lässt sich alles hinterhertragen . . . . .	154
Ohne Sex wird es schwierig . . . . .	155
Der Kinderwunsch . . . . .	155
Er nimmt seinen Job als Vater nicht so ernst . . . . .	155
Streit und Konflikte . . . . .	156
Die Streittypen . . . . .	157
Gut streiten . . . . .	160
Nicht vergessen: die Versöhnung . . . . .	163
Wie Frauen sich trennen . . . . .	164
Anzeichen dafür, dass eine Frau sich trennen möchte . .	165
Gründe, aus denen Frauen sich trennen . . . . .	166
Das können Männer tun . . . . .	167

**Kapitel 9**  
**Der Körper einer Frau und dessen**  
**Empfindlichkeiten . . . . . 169**

Der weibliche Körper und sein Reiz . . . . .	169
Der weibliche Busen . . . . .	170
Die Vagina, ein verstecktes Schmuckstück . . . . .	171
Das Jungfernhäutchen . . . . .	171
Die Vulva ist außen . . . . .	173
Die weiblichen Empfindlichkeiten . . . . .	175
Der weibliche Zyklus . . . . .	175
Menstruation oder die »rote Woche« . . . . .	176
Das prämenstruelle Syndrom (PMS) . . . . .	180
Der Körper der Frau im Wandel der Zeit . . . . .	180
Zickenzoff und Pubertät . . . . .	181
Schwangerschaft . . . . .	183
Geburt: Es ist so weit, das Baby kommt . . . . .	190
Die Wechseljahre . . . . .	192

**Kapitel 10**  
**Sinnlichkeit und Sex . . . . . 195**

Die erogenen Zonen einer Frau . . . . .	195
Nacken und Hals . . . . .	196
Die Handgelenke und Arme . . . . .	196
Füße und Fußgelenke . . . . .	196

Der Po .....	196
Der Busen .....	197
Die Vagina .....	197
Der Kitzler .....	197
Der G-Punkt .....	197
Das Vorspiel .....	198
Sich verwöhnen lassen .....	199
Erotische Momente unterwegs .....	199
Küssen: die Zunge als Sexspielzeug .....	200
Erotische Blicke werfen .....	200
Die Haut zärtlich berühren .....	200
Der Orgasmus .....	201
Der Quickie .....	202
Sexstellungen mit Lustgarantie .....	202
Selbstbefriedigung .....	204
Sie hat keine Lust .....	205
Seitensprünge und Affären .....	206
Wenn Frauen untreu sind .....	206
Wenn Männer fremdgehen .....	207

**TEIL IV**  
**DER TOP-TEN-TEIL .....** **209**

**Kapitel 11**  
**Zehn Geschenkideen für Frauen .....** **211**

»Aufmerksame« Geschenke .....	211
Romantische Geschenke .....	212
Holen Sie die Sterne vom Himmel .....	212
Gutscheine für dies und das .....	212
Die schönsten Momente .....	213
Dessous .....	213
Sagen Sie es durch die Blume .....	213
Gemeinsame Zeit .....	213
Ein Schmuckstück .....	214
Fotoshooting .....	214

**Kapitel 12**  
**Zehn Frauentypen .....** **215**

Die Drama-Queen .....	215
Die Heilige .....	215
Die Kumpelhafte .....	216



18 Inhaltsverzeichnis

Das graue Mäuschen.....	216
Die Gechillte.....	216
Die Fürsorgliche.....	216
Die Intellektuelle.....	217
Die Vielbeschäftigte.....	217
Die Erotische.....	217
Das Luxusweibchen.....	217
<b>Stichwortverzeichnis.....</b>	<b>219</b>