

# 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<br>Kommunikation .....           | 21        |
| Teil II: Was Frauen wollen – Dates, Kennenlernen<br>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        |
| <br>  |           |
| <b>TEIL I</b>   |           |
| <b>MYTHEN ÜBER FRAUEN, SHOPPING<br/>UND KOMMUNIKATION</b> .....           | <b>23</b> |
| <br>  |           |
| <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        |

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

**Kapitel 2**  
**Shopping und die beste Freundin . . . . . 39**

|   |    |
|---|----|
| 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 |
| Shoppen 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 |

**Kapitel 3**  
**Weibliche Kommunikation** ..... **61**

- 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**

**Kapitel 4**  
**Darauf fliegen Frauen** ..... **89**

- 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<br>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 Gehillte.....                | 216        |
| Die Fürsorgliche.....            | 216        |
| Die Intellektuelle.....          | 217        |
| Die Vielbeschäftigte.....        | 217        |
| Die Erotische.....               | 217        |
| Das Luxusweibchen.....           | 217        |
| <b>Stichwortverzeichnis.....</b> | <b>219</b> |