

Inhalt

- 12 **Ich fange bei mir selbst an**
- 18 **Wie du bei dir anfängst**
- 25 Übungen zur Körperwahrnehmung
- 31 Zentrieren, Atmen und Bauchkraft
- 54 Kultiviere deine Genitalien
- 64 Verbale Techniken zur Selbstwahrnehmung
- 64 Selbstgespräche
- 82 Sprache, Größe und Selbstbild
- 88 Gute Medizin
- 90 Die Beziehung zu deinem Arzt
- 91 Schmerzen
- 92 Über bewußtes Essen
- 107 Das Frauen-Gesundheits-Kollektiv in Berkeley
- 119 Selbstuntersuchung des Unterleibs
- 122 Bewegung: Bauchtanzen für dich
- 132 **Frauen mit Frauen**
- 135 Verbundenheit und Konkurrenz
- 137 Selbsterfahrungsgruppen (CR-Gruppen)
- 140 Die Bildung einer Gruppe
- 148 Wie du eine Therapeutin auswählst
- 155 Alyssum: Ein Zentrum für feministische Entfaltung
- 159 Anfassen und reden: Übungen und Massage
- 177 **Frauen mit Männern**
- 178 Wie du deine Sexualität zurückforderst
- 182 Die Partnerwahl
- 186 Geschlechtsrollen und das wahre Ich
- 195 Das Ausbalancieren der weiblichen und männlichen Teile in uns
- 201 Zorn und Sexualität
- 203 Paare und die Kommunikation
- 210 Eifersucht und die Alternativen
- 227 Zusammenarbeiten
- 237 Dauerbeziehungen
- 241 Orgasmus
- 243 Tantra
- 247 **Kinderkriegen, Kinder . . . und du**
- 248 Menstruation

Inhalt

253	Abtreibung
254	Schwangerschaft und Entbindung
257	Auf dem Weg zur bewußten Familie
270	Das Kind in dir: Spieltherapie
288	Zurück zu dir
289	Die Tiefe Fantasie
291	Meditation
292	Heilen
296	Älter werden . . . und sterben
298	Den Tag beginnen
299	Was ich ausgelassen habe und wie es weitergehen kann
300	Rasse, Kommunen, Politik . . . und die Growth Bewegung
301	Was für ein Gefühl es ist, dieses Buch gemacht zu haben
303	Adressen

Zu diesem Buch haben Beiträge geliefert:

Magdalene Proskauer, Atembewußtheit / 31 bis 37

Cynthia Werthman Sheldon, Gestalt- und Familientherapie / 69 bis 77,
203 bis 210

Lillian Pearson, Über bewußtes Essen / 92 bis 107

Julia Mac Kinney Barfoot, Gesundheitszentrum für Frauen / 107 bis 119

Barbara Clemans, Bewegung und Bauchtanz / 122 bis 131

Anica Vesel Mander, Selbsterfahrungsgruppe / 137 bis 144, 257 bis 268

Roberta Ellner, Eheberatung und Sexualberatung nach Masters und Johnson / 148 bis 154

Theodora Wells, Beraterin für „Frauen ins Management“ / 161 bis 164

Stella Resnik, Gestalt-Therapie / 186 bis 195

Lynn Smith, Sexualforscherin / 210 bis 225

Carmen Lynch, Prozeß- und Familientherapie / 227 bis 237

Marion Saltman, Spieltherapie für Erwachsene / 270 bis 287