

Wechselbad der Gefühle anerkennen und annehmen lernen und die Möglichkeit nutzen, ins Gespräch zu kommen, sich mit anderen austauschen und dadurch mehr Raum und Offenheit in der Gesellschaft zu erzeugen: Auch das ist unsere Ambition mit diesem Kochbuch.

Unser Wunsch ist es, dass dieses Buch ein Werkzeug für Frauen und Männer wird, das inspiriert, dem Fluss des Lebens voll und ganz zu vertrauen. Ein Begleiter auf der (Wieder-)Entdeckungsreise der eigenen und gemeinsamen Sexualität. Ja, eine Einladung, in vollen Zügen und mit allen Sinnen zu genießen.

*Andrea und Denise*

# ZWEI FRAUEN, ZWEI SCHÖPFERISCHE WEGE

Wenn wir unserer Intuition folgen, geschieht etwas Wundervolles: Wir schöpfen aus dem Vollen, entscheiden aus dem Herzen und vertrauen unserem Instinkt. Es ist genau dieses Potenzial der Intuition, das den beiden Autorinnen neue Wege und Sichtweisen eröffnet hat. Hier teilen sie ihre Geschichten: über Kreativität, Vertrauen, Fruchtbarkeit, Verlust und Hoffnung.



„Spring – und lass’ zu,  
was kommen mag!“

## **Andrea**

Völlige Hingabe und die Akzeptanz, dass das Leben genau das bringt, was für einen bestimmt ist: Daran glaube ich. Und dafür folge ich meinem Instinkt – dem als Frau, Mama, als Partnerin, Autorin, Grafikdesignerin und Illustratorin.

Der Weg zu dieser Lebensphilosophie, die Urvertrauen voraussetzt, war für mich kein einfacher. Als junges Mädchen musste ich mich von meinem linken Eierstock verabschieden. Als ich 14 Jahre alt war, meine Menarche noch ausständig, wurde ich mit der Tatsache konfrontiert, womöglich nie schwanger werden zu können. Obwohl ich

selbst noch fast ein Kind war, habe ich damals schon über Alternativen nachgedacht. Die Tränen, die ich im Arm meiner Mutter vergossen habe, sind mir bis heute in Erinnerung. Als letzte Option wurde mir eine Hormontherapie empfohlen, die ich jedoch ablehnte. Später als erwartet und unregelmäßig, aber auf ganz natürliche Weise, setzte mein Zyklus ein. Meine Freude war unendlich groß und noch heute stellt die Regelblutung für mich einen unermesslichen Wert dar. Nicht ohne Grund haben wir unser erstes Kochbuch „Eat like a Woman“ mit Rezepten rund um einen harmonischen Zyklus genau diesem Tabuthema gewidmet.

Im jungen Erwachsenenalter konfrontierte mich mein Arzt bei einer Routineuntersuchung mit einer weiteren Diagnose: Ein Borderline-Tumor am zweiten Eierstock. Mein Atem