

Frauen die Orgasmusmuffel

LUST POTENZ EREKTIONS KILLER

BEI FRAUEN

K.T.N. Len'ssi

nur durch die Ernährung

Schluss mit
dem Tabu

Die 16 Feinde der weiblichen Libido und
die 9 absoluten Potenz- und Erektionskiller
bei Frauen, die sie nie vermuten würden

- Warum westliche Frauen eine schwächere Potenz haben als Frauen in Afrika
- Ausführliche Listen potenz- und lustkiller Lebensmittel
- Wie ein ungesunder Darm und negatives Denken die Libido töten
- Power Koch- und Trink-Potenzkiller-Rezepte

K.T.N. Len'ssi

Frauen die Orgasmusmuffel

LIBIDO

POTENZ

EREKTIONS

KILLER

bei FRAUEN

nur durch die Ernährung

indayi



edition

Inhaltsverzeichnis

Warum dieses Buch Frauen hilft: Frauen sind viel gieriger und wilder auf Sex als Männer	17
AUSZUG AUS DEM ULTIMATIVEN SEXBUCH: MAKE SEX AND WAR, ABER IM BETT	27
1. Die meisten Frauen wissen sehr wenig über die Anatomie ihrer Sexualorgane und über ihre Sexualität.....	28
2. Auch Frauen haben Potenz, Erektionen und können ejakulieren	36
2.1 Es gibt auch bei Frauen Impotenz, Erektionsschwäche und vorzeitige Ejakulation.....	37
2.2 Frauen können richtig ejakulieren wie Männer	41
2.3 Wie zeigen sich Impotenz und Erektionsstörungen?	45
2.4 Wie fühlen sich Erektion und Potenz bei Frauen an?	48
3. Soziale Normen bändigen die weibliche Lust — auch 2017 Jahre nach Jesus Geburt	51

4.	Warum westliche Frauen eine schwächere Potenz haben als Frauen in Afrika	59
5.	Der Orgasmus ist nicht unbedingt der Höhepunkt der weiblichen Lust.....	68

Teil A Welche Faktoren beeinflussen die

Sexualität der Frau?	71
-----------------------------------	----

A 1. Die Hormone	72
-------------------------------	----

A 1.1 Das Östrogen	73
---------------------------------	----

Was ist Östrogen?.....	73
------------------------	----

Die Funktionen von Östrogenen bei der Frau	74
--	----

Östrogenmangel und die Folgen.....	77
------------------------------------	----

Östrogendominanz und die negativen Folgen.....	80
--	----

A 1.2 Testosteron ist das Lusthormon schlechthin	83
---	----

Was ist Testosteron?.....	83
---------------------------	----

Funktionen des Testosterons beim Mann	84
---	----

Wie wirken und was bewirkt das Testosteron bei der Frau?	85
--	----

Testosteronmangel und die Folgen	89
--	----

Was verhindert die Produktion von Testosteron?	90
--	----

Testosteronüberschuss und die Folgen.....	93
---	----

A 2. Die Ernährung	94
---------------------------------	----

A 3.	Weitere Faktoren.....	94
A 3.1	Psychische und gesellschaftliche Faktoren.....	94
A 3.2	Partnerschaft.....	95
A 3.3	Medizinische Faktoren: Krankheiten, Medikamente	96

Teil B LUST-, EREKTIONS- UND POTENZ-KILLER:

	Die Feinde der Libido	97
B 1.	Feind Nr. 1 der Libido: Ungesunde Darmflora.....	99
B 2.	Feind Nr. 2 der Libido: Schlechte Ernährung, Übersäuerung des Körpers	103
B 3.	Feind Nr. 3 der Libido: Stoffwechselstörungen	109
B 4.	Feind Nr. 4 der Libido: Testosteronmangel	112
B 5.	Feind Nr. 5 der Libido: Östrogenüberschuss in Lebensmitteln	112
B 5.1	Potenzkiller: Milch und Milchprodukte.....	113
B 5.2	Potenzkiller: Gesüßte und kohlenensäurehaltige Getränke und Wasser sowie Alkohol	119
B 5.3	Potenzkiller: Zucker	125
B 5.4	Potenzkiller: Weißmehl.....	133
B 5.5	Potenzkiller: Zu viel Salz	142

B 5.6	Potenzkiller: Fleisch- und Wurstwaren	149
B 5.7	Potenzkiller: Fast Food, Pizza & Co.	154
B 5.8	Potenzkiller: Transfette und schlechtes Fett	157
B 5.9	Potenzkiller: Hoher Cholesterinspiegel und Bluthochdruck	160
B 6.	Feind Nr. 6 der Libido: Östrogenüberschuss durch die Antibabypille	161
B 7.	Feind Nr. 7 der Libido: Zink-Mangel	161
B 8.	Feind Nr. 8 der Libido: Vitamin-D- & Vitamin-B- Mangel	162
B 9.	Feind Nr. 9 der Libido: Versagensängste, negative Vorstellungen, Komplexe	166
B 10.	Feind Nr. 10 der Libido: Sexuelle Treue und Sexmangel.....	169
B 11.	Feind Nr. 11 der Libido: Übergewicht und <i>skinny</i> <i>fat</i> = Anti-Lust.....	172
B 12.	Feind Nr. 12 der Libido: Ständige und zu häufige Masturbation.....	175
B 13.	Feind Nr. 13 der Libido: Bewegungsmuffel.....	177
B 14.	Feind Nr. 14 der Libido: Schwermetalle & Pestizide — sie wirken wie Östrogene	178

B 15.	Feind Nr. 15 der Libido: Vegane und vegetarische Ernährung.....	180
B 16.	Feind Nr. 16 der Libido: Nikotin, Koffein, Alkohol und Drogen.....	182
B 17.	Weitere Tipps, was der Potenz schadet	184
	B 17.1 Zu heißes Essen und zu heiße Getränke	184
	B 17.2 BHs, enge Hosen und enge Unterwäsche.....	185
B 18.	Medizinische Ursachen einer Libidostörung.....	188
B 19.	Power Koch- und Trink-Potenzkiller-Rezepte.....	190
	B 19.1 Warme Gerichte.....	190
	B 19.2 Kalte Gerichte	201
	B 19.3 Suppen.....	206
	B 19.4 Salatdressing.....	211
	B 19.5 Getränke.....	214
	B 19.6 Smoothies und Milchshakes.....	217
	B 19.7 Dessert.....	221
	B 19.8 Kuchen	225
	Über den Autor	232

Warum dieses Buch Frauen hilft:

Frauen sind viel gieriger und wilder auf Sex als Männer

Millionen **Männer** in Deutschland leiden unter **Impotenz**. Wenn die Manneskraft im Bett nachlässt, wenn er nicht steif bzw. nicht richtig steif wird, oder wenn der Mann zu früh kommt, ist das für die Betroffenen meist sehr belastend. Aber **Frauen** sind noch viel stärker betroffen, auch wenn kaum einer darüber spricht.

Man spricht offen über männliche Potenz- und Erektionsstörungen. Die **Sexualität der Frau** ist dabei Nebensache, so als ob die Frau, egal was passiert, immer kann und immer können muss. Die Sexualität der Frau bleibt auch 2017 Jahren nach Jesus Geburt der Sexualität der Männer unterstellt. Es wird alles erdenkliche erdacht, gedacht und erfunden, um die Lust des Mannes und seine Potenz zu steigern, seinen Penis zu stärken, aber für die Frauen wird sehr wenig getan. Die Lust der Frau scheint ein **Tabuthema**. Ob sie Lustprobleme haben können oder nicht, wie man ihre Lust steigern kann, wie man die Klito-

ris und die Vagina zur Lust erziehen kann – all das wissen fast nur Insider oder wird den Frauen überlassen, die wir abwertend „Prostituierte“ nennen. Eine Frau, die sich sehr um ihre Sexualität kümmert und viel wissen und erleben will, wird als Luder dargestellt.

Fakt ist aber, dass Frauen auch **Potenz** und **Erektionen** haben und sie deswegen stärken können. Sie können ihre Lust steigern. Das bedeutet auch, dass sie Erektions- und Potenzprobleme haben können, die nicht nur mit ihrer Stimmung zu tun haben, wie oft propagiert wird, sondern tatsächlich mit der körperlichen Unfähigkeit „einen hoch zu kriegen“ auch wenn sich das anders äußert als bei Männern.

Frauen können auch sehr viril sein und
Frauen können genau wie Männer unter
vorzeitiger Ejakulation leiden.

Dieses Buch soll dazu beitragen, die Sexualität der Frau weiter von gesellschaftlichen **Zwängen** zu befreien, es soll den Frauen zeigen, dass ihre Sexualität wichtig ist und sie das Recht haben, diese genauso wie Männer auszuleben und zu genießen. Sie ha-

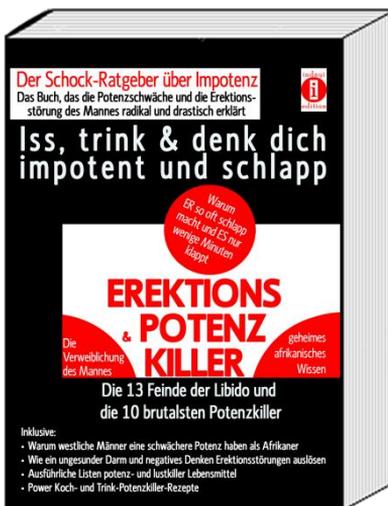
ben das Recht, intensiv, direkt und offen **Lust am Sex** zu haben und Möglichkeiten zu finden, diese zu steigern und stärken, ohne sich zu schämen. Dafür müssen sie die **Verantwortung** für ihre Sexualität zurück erobern und sie nicht mehr nach Männervorstellungen und sozialen Normen gestalten.

Ich habe in meinem Leben Hunderte Sexpartnerinnen fast aller Hautfarben und aus fast allen Kulturen gehabt. Ich habe in meinem Coaching viele Frauen mit Problemen in der Sexualität beraten, ich habe in verschiedenen Umfragen mit vielen Frauen geredet und diskutiert, und zusammen mit meinen Kenntnissen aus Afrika bin ich zu folgender **Schlussfolgerung** gekommen:

Die Lust der Frauen ist größer, intensiver, kraftvoller als die der Männer. Frauen sind viriler und brutaler im Bett, und sie haben mehr Potenzkraft als Männer, vorausgesetzt, die Frau befreit sich von den sozialen Normen, die ihr die passive Rolle zuschreiben. Eine Rolle, die die Männer aus Angst so definiert haben!

Warum dieses Buch Frauen hilft

Auch habe ich festgestellt, dass viele Frauen nicht nur unter den bekannten **Problemen** der Lustlosigkeit oder unter trockener Scheide leiden, sondern auch unter Potenz- und Erektionsproblemen – wie Männer. Die Annahme, dass Frauen immer möglichst schnell kommen wollen, ist auch eine Erfindung der Männer. Die meisten Frauen, die ich als frei ansehe, wollen nicht früh kommen, und es stört sie, wenn sie zu schnell kommen. Viele Frauen würden gerne zuerst den Sex genießen und den Orgasmus gar nicht so früh erreichen. Sie beklagen sich nur nicht, weil man ihnen in den Kopf gesetzt hat, dass es so sein sollte. Viele Frauen kommen einfach zu früh, wie viele Männer auch, und das macht ihnen Kummer.



Ich habe bereits das männliche Pendant dieses Buches veröffentlicht: **EREKTIONS & POTENZ-KILLER – Iss, trink & denk dich impotent und schlapp**

(inday edition)

ISBN 978-3-946551-71-3).

Viele Informationen in diesem **Frauen-Buch** sind die gleichen wie im Männer-Buch. Deswegen wäre es viel einfacher gewesen, zu diesem Thema nur ein einziges Buch für Frau und Mann zu veröffentlichen. Ich habe mich letztlich dagegen entschieden, denn wie immer hätten die meisten Leser den Teil „Frau“ einfach überlesen oder überblättert und es wäre wieder nur um den Mann gegangen. Denn wie bereits erwähnt: wenn man von Potenz und Lust redet, denken viele nur an Männer. Viele Frauen hätten das Buch gar nicht lesen. Sie hätten – wie alle – automatisch gedacht, es geht doch nur um Männer. Indem ich nun eine separate Buchreihe nur für Frauen verfasste, wird auch die Aufmerksamkeit nur der weiblichen Sexualität gewidmet: wer immer – Mann oder Frau – dieses Buch bezieht oder es lesen möchte, tut dies mit dem Wissen, dass es sich hierbei ausschließlich um ein Frauen-Buch handelt und es um Frauenpotenz und weibliche Lust geht.

In meiner Lehre in Afrika sagte man mir, dass Ausmaß und Dauer einer Erektion oder Erregung von den **Blutströmungen** (Zufluss und Abfluss in den Genitalbereich) abhängen. Viele der hier aufgeführten Lebensmittel, die die Potenz zerstören, verursachen ein erschwertes Einströmen des Blutes. Dadurch wird bleiben Stimulation und Erregung aus und es folgt keine Erekti-

on. Auf diese Potenz- und Libido-Killer zu verzichten ist ein erster wichtiger Schritt auf dem Weg zu mehr Lust, mehr Potenz und starken Erektionen!

Du kannst das schaffen! Nur durch eine andere Art dich zu ernähren, ohne Tabletten, ohne Pillen, ohne *NEGATIVE NEBENWIRKUNGEN*.



In meinem Buch „Die Lust der Frauen neu erwecken: LIBIDO-, POTENZ-, EREKTIONS-BOOSTER für Frauen nur durch die Ernährung“ (ISBN 978-3-946551-93-5) wird gezeigt, wie man die Potenz boostet und die Lust anfacht. Das ganze Buch wird abgerundet mit leckeren, potenzstei-

gernden Koch-, Trink- und Smoothie-Rezepten, die den Körper der Frau sexuell in Wallung bringen.

Du gewinnst mit diesem Buch

Seit Jahren beschäftige ich mich mit dem Zusammenhang zwischen **Gesundheit, Natur und Lebensmitteln**. Inspiriert von meinen Erkenntnissen und Kenntnissen aus Afrika, die ich in vielen Lehren gelernt habe, von meinen eigenen Erfahrungen und Experimenten, von wissenschaftlichen Studien und Forschungen und von Erfahrungen aus anderen Teilen der Welt helfe ich als Ernährungsberater durch mein Coaching Frauen, Männern und Kindern, gesünder zu werden. Um diese tollen Erkenntnisse an mehr Menschen zu bringen und mehr Menschen zu helfen, schreibe ich Bücher.

Wie fast alle meine Bücher, so ist auch dieses fast ein **Selbsterfahrungsbericht**, denn der Autor muss mit gutem Beispiel vorangehen. Ich bin Ende vierzig und fühle mich wie ein 25jähriger, starker Mann und habe noch nie Potenzschwäche, egal in welchen Formen, erlitten. Ich scheine nun „im Alter“ sogar noch viel potenter zu sein als mit 25, alles dank eines gesünderen Lebensstils. Ich lasse mich regelmäßig untersuchen, einfach um zu wissen, wie es bei mir steht und in welchen Bereichen ich mich verbessern sollte. Bei meinem letzten Check war mein Arzt über meine Werte erstaunt. Alles im grünen Be-

reich. Er meinte ich hätte die Gesundheit eines Mittzwanzigers: Muskeln und Nervenfunktionen waren hervorragend. Er selbst ist 10 Jahre jünger als ich, sieht aber 5 Jahre älter aus. Dies ist bis jetzt allein durch die **Natur** möglich und **Lebensmittel** sind unsere besten Freunde aus der Natur. Viele Menschen, die ich ganzheitlich berate, konnten die Veränderungen bei sich selbst bewundern.

Du wirst auch erstaunt sein, wie die vorgeschlagene Art der **Ernährungsumstellung** nicht nur viele deiner sexuellen Beschwerden beseitigt, dich gesund macht, dir hilft Gewicht zu verlieren oder es zu halten, ohne viel Sport Muskeln aufzubauen, sondern wie sie auch deine Potenz stärkt und wie intensiv du deine Lust, den Sex und den Orgasmus erlebst.

Das ist fast magisch.

Ich erweitere dein Wissen und bereichere dich mit sehr vielen neuen Informationen und mit exklusiven Erkenntnissen über Stoffe und Lebensmittel für deine **neue Sexualität**.

Dieses Buch ist einfach geschrieben und für jeden leicht zu verstehen; hier findest du viele nützliche und ausführliche Informationen an einem Ort versammelt. Das Buch ist absichtlich frei von komplizierten Fachwörter und Fachdefinitionen, die so-

wieso niemand richtig versteht, damit du direkt, ohne viel zu überlegen, handeln kannst und verstehst, was dir guttut.

Ein wichtiger Ratgeber für jede Frau und jeden Mann und vor allem für dich, damit du selbst weitersuchst und verstehst, wie sehr das, was du isst, deine Gesundheit bestimmt. Diese Mischung aus eigener Erfahrung, Wissenschaft und Kenntnissen aus Afrika macht dieses Buch zu einem Wissensschatz für ein gesundes Leben.