

# Inhaltsverzeichnis

Das Vorwort vom „Sprenger der Grenzen“ .....	10
Einleitung .....	12
Veränderung beginnt mit Umdenken .....	16
Das beste Beckenbodentraining ist ein Orgasmus.....	22
Die Unendlichkeit liegt im Schoße der Frau.....	26
Der geheimnisvolle Schatz in unserem Körper.....	30
Wie tickt die Klitoris? .....	35
Die Magie der Klitoris.....	40
Die genervte Klitoris .....	46
Einfach und nebenbei .....	53
Was tue ich meinem Körper an .....	58
Wie kommt Wasser in die Wüste? .....	62
Mit Wasser schmeckt's mir besser .....	66
Hanteltraining für den Beckenboden.....	69
Zu 100 % wertvoll .....	72
Was macht der Fremdwert? .....	77
Der Körper ist noch nicht so weit.....	83
Zufrieden mit mir.....	90
Sexuelle Energie nutzen, nicht ausnutzen .....	94
Der Lustfaktor.....	97
Elli, die Eizelle hat den Mut loszulassen .....	103
Die Lust am Leben .....	106
Die Sehnsucht wird immer größer .....	112
Die aufregendste Bestellung meines Lebens .....	115
Mache ich's, mache ich es nicht?.....	119
Der erste heilende Orgasmus - Der Moment der Selbstentdeckung.....	122
Unerwartete zweite Trainingseinheit.....	131
Was ich mir alles einfallen lasse.....	134
Bevor Du explodierst, probiere mal was anderes .....	138
Trainingserfolge.....	142

Das Prinzip des Gebens und Nehmens .....	147
Trampolin, ich komme .....	152
Von Ängsten geplagt .....	156
Mutti hat immer einen Rat.....	159
Die Wahrheit kommt ans Licht.....	162
Was wird er sagen? .....	168
Der klare Morgen danach .....	173
Die erste Proberunde .....	178
Überraschte Teilnehmerinnen.....	183
Mehr als Muskeln - ein spirituelles Zentrum.....	187
Wahrnehmung der Klitoris .....	190
Die Klitoris altert nie.....	195
Wie oft traust du dir einen Orgasmus zu?.....	198
Abgrenzen - Stress vermeiden .....	204
Stress runter – Selbstwert rauf .....	210
Zentrale Frage: Welches Gefühl lebst du?.....	215
Ach du liebe Zeit - jeder hat für die Liebe Zeit.....	220
Im Alltag Stress reduzieren.....	226
Das Nein zum Nicht .....	230
Das gesprochene Wort.....	235
Der feuchte Mund.....	241
Umschreibung kann Stress machen .....	245
Der Trick mit dem Tick Tack.....	252
Trainingserfolge der Frauen .....	255
Kommunikations-Varianten zum	
Beckenbodentraining mit Spaß .....	262
Erfahrungen aus der Heilpraktiker-Behandlung .....	266
Nachwort.....	274
Ein vertraulicher Brief von Stephanie Menz.....	278
Danksagung .....	288