

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