

Auch Frauen haben Potenz ✓
kriegen Erektionen ✓
können ejakulieren ✓



Der ultimative Potenz-Ratgeber für Frauen

Das Buch, das den Sexualtrieb der Frau radikal verbessert,
Cellulite bekämpft und sie fit und jung macht

**Iss, trink & denk dich
schlapp oder potent**

**LIBIDO-BOOSTER
&
POTENZ-KILLER**

Nie
wieder
trocken und
lustlos im Bett

**BEI
FRAUEN**

afrikanisch
inspirierte
Tipps und Tricks

nur mit natürlichen Lebensmitteln

Inklusive:

- Liste potenz-, lust- und orgasmusbooster Lebensmittel
- Liste potenz- und lustkiller Lebensmittel
- Power Kochrezepte und die „magische Sauce“ für eine starke Potenz und Lust, die den Körper sexuell in Wallung bringen
- Power Trink- und Smoothierezepte, die deine innere sexuelle Kraft erwecken

K.T.N. Len'ssi

Inhaltsverzeichnis

Einführung: Potenzbooster	31
---------------------------------	----

Warum dieses Buch Frauen hilft: Frauen sind viel gieriger und wilder auf Sex als Männer	35
--	----

AUSZUG AUS DEM ULTIMATIVEN SEXBUCH: MAKE SEX AND WAR, ABER IM BETT	45
---	----

1. Die meisten Frauen wissen sehr wenig über die Anatomie ihrer Sexualorgane und über ihre Sexualität.....	46
--	----

2. Auch Frauen haben Potenz, Erektionen und können ejakulieren	54
---	----

2.1 Es gibt auch bei Frauen Impotenz, Erektionsschwäche und vorzeitige Ejakulation.....	55
--	----

2.2 Frauen können richtig ejakulieren wie Männer	59
--	----

2.3 Wie zeigen sich Impotenz und Erektionsstörungen?	63
---	----

2.4 Wie fühlen sich Erektion und Potenz bei Frauen an?	66
---	----

3.	Soziale Normen bändigen die weibliche Lust — auch 2017 Jahre nach Jesus Geburt	69
4.	Warum westliche Frauen eine schwächere Potenz haben als Frauen in Afrika	77
5.	Der Orgasmus ist nicht unbedingt der Höhepunkt der weiblichen Lust.....	86

Teil A

Welche Faktoren beeinflussen die Sexualität der Frau?	89
---	----

A 1. Die Hormone.....	90
-----------------------	----

A 1.1 Das Östrogen.....	91
-------------------------	----

Was ist Östrogen?	91
-------------------------	----

Die Funktionen von Östrogenen bei der Frau	92
--	----

Östrogenmangel und die Folgen.....	95
------------------------------------	----

Östrogendominanz und die negativen Folgen	98
---	----

A 1.2 Testosteron ist das Lusthormon schlechthin.....	101
---	-----

Was ist Testosteron?	101
----------------------------	-----

Funktionen des Testosterons beim Mann	102
---	-----

Wie wirken und was bewirkt das Testosteron bei der Frau?	103
--	-----

Testosteronmangel und die Folgen	107
--	-----

Was verhindert die Produktion von Testosteron?	108
--	-----

Testosteronüberschuss und die Folgen.....	111
---	-----

A 2.	Die Ernährung.....	112
A 3.	Weitere Faktoren.....	112
A 3.1	Psychische und gesellschaftliche Faktoren.....	112
A 3.2	Partnerschaft.....	113
A 3.3	Medizinische Faktoren: Krankheiten, Medikamente	114

Teil B

LUST-, EREKTIONS- UND POTENZ-KILLER:

	Die Feinde der Libido	115
B 1.	Feind Nr. 1 der Libido: Ungesunde Darmflora.....	117
B 2.	Feind Nr. 2 der Libido: Schlechte Ernährung, Übersäuerung des Körpers	121
B 3.	Feind Nr. 3 der Libido: Stoffwechselstörungen	127
B 4.	Feind Nr. 4 der Libido: Testosteronmangel	130
B 5.	Feind Nr. 5 der Libido: Östrogenüberschuss in Lebensmitteln	130
A 5.1	Potenzkiller: Milch und Milchprodukte.....	131
A 5.2	Potenzkiller: Gesüßte und kohlenensäurehaltige Getränke und Wasser sowie Alkohol	137
A 5.3	Potenzkiller: Zucker	143

A 5.4	Potenzkiller: Weißmehl	151
A 5.5	Potenzkiller: Zu viel Salz	160
A 5.6	Potenzkiller: Fleisch- und Wurstwaren	167
A 5.7	Potenzkiller: Fast Food, Pizza & Co.	172
A 5.8	Potenzkiller: Transfette und schlechtes Fett	175
A 5.9	Potenzkiller: Hoher Cholesterinspiegel und Bluthochdruck	178
B 6.	Feind Nr. 6 der Libido: Östrogenüberschuss durch die Antibabypille	179
B 7.	Feind Nr. 7 der Libido: Zink-Mangel	179
B 8.	Feind Nr. 8 der Libido: Vitamin-D- & Vitamin-B- Mangel	180
B 9.	Feind Nr. 9 der Libido: Versagensängste, negative Vorstellungen, Komplexe	184
B 10.	Feind Nr. 10 der Libido: Sexuelle Treue und Sexmangel.....	187
B 11.	Feind Nr. 11 der Libido: Übergewicht und <i>skinny</i> <i>fat</i> = Anti-Lust.....	190
B 12.	Feind Nr. 12 der Libido: Ständige und zu häufige Masturbation.....	193
B 13.	Feind Nr. 13 der Libido: Bewegungsmuffel.....	195

B 14.	Feind Nr. 14 der Libido: Schwermetalle & Pestizide — sie wirken wie Östrogene	196
B 15.	Feind Nr. 15 der Libido: Vegane und vegetarische Ernährung	198
B 16.	Feind Nr. 16 der Libido: Nikotin, Koffein, Alkohol und Drogen.....	200
B 17.	Weitere Tipps, was der Potenz schadet	202
	B 17.1 Zu heißes Essen und zu heiße Getränke	202
	B 17.2 BHs, enge Hosen und enge Unterwäsche.....	203
B 18.	Medizinische Ursachen einer Libidostörung.....	206
B 19.	Power Koch- und Trink-Potenzkiller-Rezepte	208
	B 19.1 Warme Gerichte.....	208
	B 19.2 Kalte Gerichte	219
	B 19.3 Suppen.....	224
	B 19.4 Salatdressing.....	229
	B 19.5 Getränke.....	232
	B 19.6 Smoothies und Milchshake.....	235
	B 19.7 Dessert.....	239
	B 19.8 Kuchen	243

Teil C

WELCHE THERAPIE BRINGT DIE LUST ZURÜCK?

Testosteron-Booster

Iss und trink dich potent mit Lebensmitteln249

C 1. Hoher Testosteronspiegel: Ursache von mehr Lust
um den Eisprung herum 251

C 2. Grundvoraussetzungen für eine Ernährungsart, die
Potenz und Lust steigert.....253

C 2.1 Gesunde Darmflora: Erste Voraussetzung für
eine gesunde Sexualität und erfolgreiche
Krankheitsvorbeugung 254

C 2.2 Gesunde Leber 263

C 2.3 Ein guter und gesunder Stoffwechsel 269

C 2.4 Positive psychische Einstellung und Selbstliebe.....273

C 3. Testosteron-fördernde Lebensmittel: Welche
Lebensmittel machen potent und fördern die Lust
am Sex?278

C 3.1 Basische Ernährung: Grundstein einer gesunden
Potenz und lustvollen Sexualität.....278

C 3.1.1 Tabellen basischer Lebensmittel und guter
säurebildender Lebensmittel.....280

A *Tabelle basenbildenden Obstes.....280*

<i>B</i>	<i>Tabelle basischer Kräuter und Salate.....</i>	<i>281</i>
<i>C</i>	<i>Tabelle basischer Sprossen und Keime.....</i>	<i>282</i>
<i>D</i>	<i>Tabelle basischer Nüsse und basischer Samen.....</i>	<i>283</i>
<i>E</i>	<i>Tabelle basischen Eiweiß und basischer Nudeln.....</i>	<i>283</i>
<i>F</i>	<i>Gute säurebildende Lebensmittel.....</i>	<i>284</i>
<i>G</i>	<i>Tabelle der Nährwerte basischer Lebensmittel.....</i>	<i>286</i>
C 3.2	Potenzbooster Vitamin D: Auch die Sonne ist ein Potenz- und Luststeigerungsmittel.....	299
C 3.3	Potenzbooster: Der Vitamin-B-Komplex und Vitamin E boosten die Potenz	304
C 3.4	Potenzbooster: L-Arginin und L-Carnitin fördern die Potenz	312
C 3.5	Potenzbooster: Zink und Kupfer fördern eine starke Potenz und die Lust auf Sex.....	317
C 3.6	Potenzbooster: Reichlich pflanzliches Öl ist sehr gesund für die Potenz	320
C 3.7	Diese Kohlenhydrate boosten deine Potenz	325
C 3.7.1	Power-Kohlenhydrate aus Afrika, echte Potenzbomben.....	327
C 3.8	Potenzbooster: Habaneros, Ingwer, Zwiebel, Knoblauch — vier magische, unterirdische und überirdische geheime Waffen für den Sex	331
C 3.8.1	Ingwer, der Alles-Köner: Das magische all-round Medikament	336
C 3.8.2	Zwiebeln.....	339

C 3.8.3	Knoblauch.....	342
C 3.8.4	Capsaicin: Scharfe Chilischoten, geheimes und wirksames Libido- und Potenzmittel.....	345
C 3.9	Potenzbooster: Kräuter und Gewürze — wichtiger für die Potenz als Gemüse!.....	351
C 3.10	Potenzbooster: Ballaststoffe sind wichtig für die Potenz	359
C 3.11	Potenzbooster: Bittere Lebensmittel und Stoffe sind gut für unsere Gesundheit und helfen dem Sex, bitter macht potent, fit und schlank	364
C 3.12	Potenzbooster: Fleisch und Fisch sind wichtig für Potenz und Lust bei Mann und Frau.....	368
C 3.13	Potenzbooster: Einige top Tropenlebensmittel mit starken Potenzkräften.....	374
C 3.13.1	Bitacola (Kolanuss): natürliches Viagra aus Afrika für die Frau	375
C 3.13.2	Yohimbe.....	379
C 3.13.3	Moringabaum (Moringa Oleifera) — die nährstoffreichste Pflanze der Welt, in Kamerun als „mother’s best friend“ oder „Baum des Lebens“ bekannt, heilt viele Krankheiten und stärkt die Potenz.....	381
C 3.13.4	Okra, ein weiteres Wunder (Heil-) Lebensmittel, Quelle vieler Vitamine und Mineralstoffe.....	386
C 3.13.5	Djansang, Heilkraut aus Kamerun.....	389

C 3.13.6	Palmöl ist ein wahres Potenzmittel	393
C 3.13.7	Kokosnuss und Kokosöl.....	397
C 3.13.8	Ananas: Gute-Laune-Frucht — Ideal für Potenz, Gehirn und Psyche, bei Übersäuerung und zur Bekämpfung vieler Krankheiten.....	399
C 3.13.9	Saba-Saba — Sauersack, Graviola, Corrossol oder Stachelannone	403
C 3.13.10	Avocado gegen Impotenz, Cholesterin und Leukämie	406
C 3.13.11	Mango: Macht dich gesund und weckt die Libido....	409
C 3.13.12	Bananen und Bananenschalen sind super Potentmacher	413
C 3.13.13	Manioka: Wirkt gegen Erektionsstörungen	416
C 3.13.14	Papaya, die Alleskönnerin	417
C 3.13.15	Die Safou — der unbekannte Reichtum der afrikanischen Küche.....	419
C 3.13.16	Zitrusfrüchte: Zitronen, Orangen, Grapefruit.....	421
C 3.13.17	Guave.....	423
C 3.13.18	Affenbrot, starkes Heilmittel bei Impotenz	425
C 3.13.19	Yamswurzel	427
C 3.13.20	Kochbanane	428
C 3.13.21	Maca	430
C 3.13.22	Kürbis und Kürbiskerne aus Afrika für die Lust und gegen Prostatakrebs.....	431

C 4.	Potenzbooster: Selbstliebe — denk und liebe dich potent	433
C 5.	Lust steigern und Ektase erreichen über Selbstliebe und nicht über Selbstbefriedigung.....	437
C 6.	Weitere Tipps, die die Potenz anregen.....	440
C 6.1	Verantwortung für die eigene Sexualität übernehmen	440
C 6.2	Orgasmus fördern, Störungen beheben.....	441
C 6.3	Beckenbodentraining erhöht den Orgasmus und verhindert Frühejakulation	442
C 6.4.	Entschlacken macht potent.....	442
C 6.5	Fasten macht vitaler und potenter	446
C 6.6	Sport macht potent	449
C 6.7	Meine Erfahrung: Fast ein Orgasmus beim Joggen	451
C 6.8	Muskelbildung macht potent.....	453
C 6.9	Veganer und Vegetarier können Potenzprobleme haben: Tipps für Veganer und Vegetarier	456
C 6.10	Potenzsteigerung im Alter: Ü 50-Potenz- Booster	461
C 7.	Power-Koch-Trink-Smoothie-Rezepte für die Lust- und Potenzsteigerung	465

C 7.1.	Afrikanisch inspirierte Kochrezepte, die Potenz und Lust steigern	466
C 7.1.1	Kochbanane, Manioka, Makabo, Yamswurzel zubereiten.....	470
C 7.1.2	Manioka oder Kochbananen oder Yamswurzel mit Kokosnuss, Kokosmilch, Ingwer und Chili	476
C 7.1.3	Spinat gebraten, mit Lachs und Nudeln (oder auch gebratener Kochbanane).....	477
C 7.1.4	Kürbiskern-Sauce mit Fisch/Rind und Yamswurzel...	479
C 7.1.5	Grünkohl mit ungerösteten Mandeln (oder Erdnüssen) und Kochbananen. Nationalgericht in Kamerun.....	482
C 7.1.6	Djansang in Tomaten, Hähnchen und Maniok	486
C 7.1.7	Eintopf Macabo mit Palmöl und geräucherte Lachs, Forelle oder Makrele.....	488
C 7.1.8	Kochbananen-Brei mit Kidneybohnen und Palmöl....	490
C 7.1.9	Okrasauce mit Fufu aus Maniok oder Klößen.....	492
C 7.1.10	Lachs mit Gemüse	496
C 7.1.11	Gebratener Grünkohl.....	497
C 7.1.12	Suppen.....	498
C 7.2.	Sex-Wundergetränke-Rezepte: Steigern deine Lust und stärken deine Potenz.....	500
C 7.2.1	An erster Stelle: Bitacolanuss-haltige Getränke.....	501
C 7.2.2	Aromatisiertes Wasser, kleine Hilfe für die Libido	502
C 7.2.3	Potenztees.....	504

C 7.2.4	Potenzsteigernde Fruchtsaftmischungen	508
C 7.3.	Potenz-Booster-Power-Frucht-Smoothies, die Wunder wirken	511
C 8.	Spezielle super Potenz-Produkte zum Bestellen...	517
C 8.1	Das Wundergetränk	517
C 8.2	Bitacola, Viagra für die Frau	519
C 8.3	Die therapeutische, magische Gesundheits- Sauce: DIFO — DANTSE IMMUN FORTE	520
C 8.4	Makossa hot-rotic	523
	Schlussbemerkung	529
	Über den Autor	530

2. Auch Frauen haben Potenz, Erektionen und können ejakulieren

Die Beschreibung und **Definition von Sexualität** in der Wissenschaft und der Medizin ist sehr einseitig, sehr geschlechtsspezifisch und beschränkt, dies ist bei weiten Teilen der Sexualität der Frau der Fall. Begriffe wie Erektion, Potenz, Ejakulation, Virilität werden allein dem Manne zugeschrieben und der Frau nur die passive Rolle der **Konsumentin** mit einer Vagina, wo der Mann raus und rein geht, und einer Klitoris, die gerieben bzw. geleckt wird, um zum Orgasmus zu kommen.

Die Frau wurde so definiert, als ob sie im Sex nur reaktionsfähig und nicht aktionsfähig ist, und dies zementiert die körperliche Unterlegenheit der Frau im sexuellen Bereich.

Die **Unterschiede** in der Art der Lustempfindung und Erregung und die unterschiedlichen sexuellen Aktionen und Reaktionen von Männern und Frauen haben weniger mit natürlichen und körperlichen Gründen zu tun, sondern sind vielmehr rein sozial und daher psychischen Ursprungs. Viele Frauen leben ihre Sexualität heute so, wie es ihnen seit Jahrhunderten einprogrammiert wurde und nicht so, wie die Natur es wirklich vorgesehen hat.

2.1 Es gibt auch bei Frauen Impotenz, Erektionsschwäche und vorzeitige Ejakulation

Frauen und Impotenz?

Wer hätte das gedacht? Das klingt im ersten Moment total falsch und unmöglich. Im ersten Moment wirkt es aus wie Wasser und Öl, als würde es überhaupt nicht zusammen passen. Ja, die Frau kann zwar unter Lustlosigkeit und sexuellen Störungen leiden, aber doch nicht unter Potenz- und Erektionsstörungen! Sie hat doch keinen Penis, wie der Mann! So denken die meisten Menschen, Frauen wie Männer.

Es wird so viel über das Thema der männlichen Potenz geredet, geforscht und geschrieben. Über die gleichen Probleme bei Frauen wird geschwiegen oder nur zögerlich daran geforscht. Wir tun so, als ob Frauen keine richtige Sexualität hätten bzw. als ob Frauen nur der männlichen Sexualität zu Diensten stehen würden. Es ist egal, ob sie Lust haben oder nicht, sie haben ja nur eine Vagina, die keine Erektion braucht. Sie müssen doch nichts tun, als ihre Beine zu spreizen. Und wenn es zu trocken ist, dann benutzt man einfach eine Creme, Hauptsache der Penis kommt rein.

Auch Frauen können wie Männer unter sexueller Unlust, Erektionsschwierigkeiten und „Impotenz“ leiden. Die Lustlosigkeit muss nicht immer etwas mit den Wechseljahren, partnerschaftlichen Faktoren oder schlechter Stimmung zu tun haben. Die Hauptgründe sind, wie bei den Männern, körperlicher Natur.

Die Realität ist so, dass immer mehr Frauen **keine Lust** auf Sex haben und Sex gar nicht mehr genießen. Sie leiden wie Männer unter Potenzproblemen. Da aber dennoch in sie eingedrungen werden kann, sie also den Sexakt durchführen können, was ein Mann mit fehlender Potenz nicht tun kann, glaubt man, dass sie immer können und wenn nicht, dann nennt man sie einfach „frigide“.

Fakt ist, dass Frauen mehr an Impotenz leiden als die Männer. Es wird langsam schon fast zum **Volksleiden**, besonders unter Frauen der westlichen Welt – nur wird dies noch nicht öffentlich diskutiert.

Laut vielen Studien leiden in Deutschland über **50% der Frauen** zwischen 25 und 35 Jahren unter Problemen mit dem Sex. Bei Frauen ab 60 sind es über 85%.

Amerikanische Forscher gehen davon aus, dass jede zweite Frau zwischen 18 und 59 an einer **sexuellen Störung** erkrankt sei, in Deutschland sind über 1/3 der Frauen betroffen, die richtigen Zahlen liegen sicherlich weit drüber.

Lustlosigkeit und Erektionsstörung äußern sich vor allem darin, dass die Frauen wenig Verlangen haben, nicht feucht werden, eine trockene Scheide haben, Schmerzen spüren, wenn der Mann sie eindringt, beim Sex wenig bis kaum etwas spüren, schwer oder kaum einen Orgasmus bekommen, allgemein schwer erregbar sind oder die Lustintensität nach nur wenigen Minuten drastisch fällt.

Die weit verbreitete Meinung in der Gesellschaft, auch unter Fachleuten und den betroffenen Frauen selbst, ist, dass diese mangelnde Lust am Sex oder die Unfähigkeit ihn zu genießen mit **Faktoren wie Stress**, Müdigkeit, Problemen in der Partnerschaft, mangelnder Zeit für sich, Hausarbeit, Kindererziehung, Job usw. zusammenhängt. Viele Experte raten den Frauen sogar, den Partner zu wechseln, die Beziehung zu beenden.

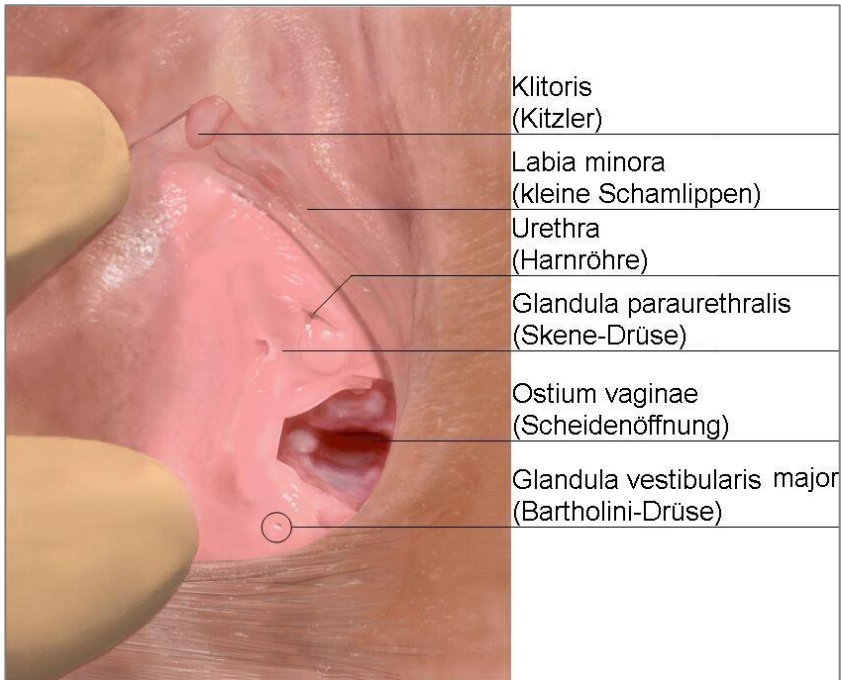
Dabei liegt das Hauptproblem oft im Hormonspiegel, und für den spielen die Ernährung und die Lebensführung eine zentrale Rolle.

2.2 Frauen können richtig ejakulieren wie Männer

Wenn man von „Ejakulation“ redet, denken die meisten Frauen und Männer zuerst einmal an den männlichen Samenerguss, den Orgasmus. Dass aber auch Frauen **ejakulieren** können, ist sehr wenigen Menschen bekannt. Noch ein weiteres Tabu der weiblichen Sexualität. Tatsächlich können Frauen genauso wie Männer ejakulieren. Ich habe es selbst mit verschiedenen Frauen mehrmals erlebt und es funktionierte bei allen nur in einer bestimmten Stellung, die ich in dem Buch „Make Sex and War, aber im Bett“ (ISBN 978-3-946551-94-2) detailliert erkläre. In dieses Buch passt es nicht, weil es hier um Potenzsteigerung durch die Ernährung geht. In meiner Lehre in **Afrika** nannte man die Ausstoßung von Flüssigkeiten bei Männern und Frauen während des Sexes oder bei der Selbstbefriedigung „männlichen“ bzw. „weiblichen Samen“.

Diese **Ejakulation** kommt nicht aus der Klitoris und ist der wahre Höhepunkt bei Frauen und bedeutet die maximale und totale Erregung rund um die Vagina. Dieser sehr lustvolle Flüssigkeitserguss kann zusammen bzw. gleichzeitig mit dem Orgasmus kommen, aber auch ohne typischen Orgasmus, wie wir ihn kennen.

Auch Frauen haben Potenz, Erektionen und können ejakulieren



Diese **Flüssigkeit** ist sehr ergiebig. Sie kommt zwar aus der Harnröhre (und benachbarten Drüsen), und man hat deshalb manchmal den Eindruck, dass die Frauen Pipi gemacht hat, aber das hat sie definitiv nicht. Es riecht anders als Pipi und die Konsistenz ist auch anders. Die Konsistenz des Sekrets ist zwar sehr flüssig, ähnlich wie Urin, hat aber eine leicht weiße Farbe. Dennoch wird die Flüssigkeit von manchen Frauen mit Urin verwechselt bzw. gleichgesetzt und vom Arzt als **Inkontinenz** diagnostiziert. Diese Frauen bekommen dann Medikamente ver-

schrieben und vergiften sich somit, nur weil ihr Körper lustvoll auf Sex reagiert hat!

Die Ignoranz der westlichen Schulmedizin
behandelt Frauen wegen Inkontinenz,
nicht wissend, dass die Frauen nur
ejakuliert haben.

Untersuchungen dieser Flüssigkeit haben ergeben, dass sie eine hohe Konzentration des Stoffes enthält, der auch im Prostatasekret des Mannes vorkommt.

Einige Frauen mit denen ich diese Erfahrung machte, weinten richtig danach. Sie weinten vor Glück und sagten mir, dass sie gar nicht weinen wollten, aber das **Glücksgefühl** wäre überwältigend. Ich habe festgestellt, dass die Frauen, die mit mir solche Ejakulationen hatten, allgemein sehr potent waren, so dass ich sagen würde, dass diese Ejakulation auch eine Art Potenz der Frau definiert.

Würden die Frauen zu ihrer Sexualität stehen und soziale Zwänge hinter sich lassen, würden sie den Sex noch viel intensiver genießen, aber leider unterdrücken viele Frauen ihre Libido und ihre sexuelle Erregung und geben sich mit dem einfachen Orgasmus zufrieden.