

# Orgasmusmuffel! Mit diesen 5 Potenzkillern töten deutsche Frauen ihren Orgasmus! (Pressemitteilung)

Die Unfähigkeit einen Orgasmus zu haben, ihn zu genießen und auch Lustlosigkeit sind Volksleiden unter Frauen, besonders in der westlichen Welt. In Deutschland leiden weitaus mehr Frauen unter diesen Problemen als im internationalen Vergleich, über 40%. Hier die 5 Potenzkiller für den weiblichen Orgasmus.



„Warum hast du immer weniger Lust?“  
„Warum wirst du nicht richtig feucht?“  
„Warum kommst du nie?“

Viele Frauen haben einen dieser Sätze schon einmal von ihrem Partner gehört. Kein Wunder. Nicht nur gesellschaftliche und soziale Faktoren unterdrücken und behindern die weibliche Libido oft negativ, sondern auch bestimmte Verhaltensweisen, Kleidung und Ernährung.

## Potenzkiller Nr.1 – Sexuelle Treue

“Sex mit nur ein und demselben Partner wird langfristig zu fast 100% die Lust auf diesen Partner auslöschen. Triebunterdrückung ist fatal für die Gesundheit und die Potenz.”

Der Mensch ist keine Maschine. Verlangen kann weder abgeschaltet werden, noch trägt der Versuch zu einem gesunden, spannenden Sexleben bei. Der falsche Umgang mit unserem Körper führt dazu das er genauso falsch zu funktionieren beginnt. Aber was bedeutet das? Eine bequeme Ausrede für Untreue? Nein. Es ist ein Plädoyer gegen falsch verstandene Treue. Denn Sex ist nicht dazu da, die Liebe oder Beziehung zu bestätigen oder, wie es einige Pragmatiker wahrnehmen, ausschließlich um Kinder zu zeugen. Es ist ein Bedürfnis, das gestillt werden will, dann bleibt die Lust und die Leidenschaft auch am Brennen und die Libido gesund.

## Potenzkiller Nr.2 – Vitamin D- und B-Mangel

„Vitamin-D-Mangel erhöht das Risiko für Scheidentrockenheit und Lustlosigkeit. Der Vitamin-B-Komplex ist wichtig zur Verbesserung der Durchblutung, für ein gesundes Nervensystem und für die sexuelle Ausdauer.”

Jedes Kind weiß: Vitamine sind wichtig! Und jeder Erwachsene weiß, dass es möglich wäre sich besser zu ernähren. Aber was für großen Einfluss kleine Ernährungsfehler haben können, dass wissen wenige. Vitamin D und B beeinflussen über komplexe Vorgänge die Durchblutung. Eine gute Durchblutung ist, wie die meisten Menschen wissen, ein grundlegender Faktor für guten Sex und einen guten Orgasmus. Sie steuert auch, wie intensiv Berührungen wahrgenommen werden.

### Potenzkiller Nr.3 – Vegane und vegetarische Ernährung

„Dauerhaft rein veganes oder vegetarisches Essen kann sich negativ auf die Lustfähigkeit der Frau auswirken.“

Der Körper benötigt den richtigen Treibstoff, um zu funktionieren, sonst droht Lustlosigkeit. Dabei muss dieser nicht zwangsläufig aus Fleisch bestehen, aber es ist einfacher, potenzfördernde Nährstoffe in den richtigen Mengen aufzunehmen mit einer (in gesunden Maßen) fleischhaltige Ernährung genießt.

### Potenzkiller Nr.4 – Ständige Selbstbefriedigung

„Unser Körper arbeitet wie ein Computerprogramm. Was er ausspuckt hat mit dem zu tun, was er reinbekommen hat.“

Was bedeutet, dass der menschliche Körper und sein Funktionieren auch von Gewohnheiten und Routinen abhängig sind. Masturbation ist etwas Schönes und das ist auch okay und gut so. Aber permanente Masturbation kann negative Konsequenzen für das sonstige Sexualleben insbesondere der Libido haben. Bei der Selbstbefriedigung kommt man schneller zum Orgasmus als beim Geschlechtsverkehr, weil man mehr spürt. Gewöhnt man sich daran, kann dies dazu führen, dass man den Sex mit dem Partner als weniger intensiv wahrnimmt oder die Ausdauer eingeschränkt ist. Ein Tipp, um das Sexleben zu verbessern, ist also tatsächlich weniger zu masturbieren.

### Potenzkiller Nr.5 – Zu enge Unterwäsche

“In Afrika sagt man, dass ohne BH das Atmen leichter fällt.“

Auch die Wahl der richtigen Kleidung kann das einwandfreie Funktionieren des Körpers fördern. Das Tragen von BHs, vor allem wenn sie zu fest sitzen, etwa kann die Durchblutung und die Straffheit des Gewebes beeinflussen. Eine gute Durchblutung und gesundes Gewebe sind dabei aber natürlich genau das, was das Spielen mit der weiblichen Brust und anderen Körperteilen zum Vergnügen macht und ein intensives Ausleben beim Sex ermöglicht. Dabei sollte frau nicht nur ab und zu auf den BH verzichten, um ihren Orgasmus zu steigern, sondern auch auf zu enge Unterwäsche und Hosen.

Ja, auch Frauen haben Potenz, können ejakulieren und eine Erektion bekommen. Ja, ihre Lust ist sogar größer, intensiver und kraftvoller als die der Männer. Sie 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. „LIBIDO-BOOSTER & POTENZ-KILLER bei Frauen - Iss, trink & denk dich schlapp oder potent“ von Autor und Lifecoach K.T.N Len'ssi ist der ultimative Potenz-Ratgeber für Frauen. Es ist das Buch um den eigenen Sexualtrieb auf Trab zu bringen, sich nebenbei noch fit zu halten, jung zu bleiben und Cellulite zu bekämpfen. Denn es zeigt und erinnert daran, wie der weibliche Körper tickt und wie all die kleinen und großen Rädchen ineinandergreifen und ermutigt zu einem neuen besseren Körpergefühl. Dabei sind Len'ssis Methoden weder schwierig zu bewältigen noch abgehoben, sondern erfrischend anders. Sie sind von der afrikanischen Lebensweise und von der Lebenserfahrung eines Mannes inspiriert, der seit vielen Jahren erfolgreich als Lifecoach arbeitet und weiß wie Lebensqualität gesteigert werden kann.

K.T.N. Len'ssi „LIBIDO-BOOSTER & POTENZ-KILLER bei Frauen - Iss, trink & denk dich schlapp oder potent“, erschienen 2017 bei indayi edition Darmstadt

### Der Autor

**K.T.N. Len'ssi kommt ursprünglich aus Kamerun und lebt seit über 24 Jahren in Darmstadt in Deutschland und ist Vater von fünf Kindern.**

Er ist Marketingberater, Coach, Lebensberater, Buchautor und Herausgeber von zahlreichen Ratgebern als E-Books. Er schreibt und berät über Themen, die die Menschen bewegen, die mit schwerem Schicksal zu tun haben oder auch bei manchen Tabu sind.

Sein afrikanisch inspiriertes Coaching für Beruf, Seele (Stress, Burnout, Depression usw.), Spiritualität, Mentales, Körper, Familie, Kindererziehung, Frauen und Weiblichkeit, Partnerschaft, Liebe und Sexualität findet immer größeren Anklang. Seine intensiven Coachingerfahrungen, zusammen mit seiner afrikanischen Lehre machen ihn zu einem Experten in all diesen Gebieten.

## **Bibliografische Angaben**

K.T.N. Len'ssi

LIBIDO-BOOSTER & POTENZ-KILLER bei Frauen - Iss, trink & denk dich schlapp oder potent  
Der ultimative Potenz-Ratgeber für Frauen - das Buch, das den Sexualtrieb der Frau radikal verbessert, Cellulite bekämpft und fit und jung macht

Erschienen am 13. Februar 2017 bei indayi edition

<http://indayi.de/buch/libido-booster-potenz-killer-bei-frauen-iss-trink-denk-dich-schlapp-oder-potent/>

540 Seiten, Softcover  
29,99 € (D), 30,90 € (AT)  
ISBN: 978-3-946551-91-1

Auch als eBook erhältlich

## **Pressekontakt**

indayi edition  
Roßdörfer Str. 26  
64287 Darmstadt

[www.indayi.de](http://www.indayi.de)

[info@indayi.de](mailto:info@indayi.de)