

Stephanie Menz

ORGASMEN

die heilen

**BECKENBODEN
TRAINING
MIT SPAß**

Erweiterte
Ausgabe

KORDONI

Stephanie Menz

ORGASMEN **die** **heilen**

BECKENBODEN
TRAINING
MIT SPAß

Dein 1. Geschenk

Achtung! Lies diese Seite zuerst:



In diesem Buch steckt all mein Herz. Wie schön, dass Du es nun in der Hand hältst.

Ich danke Dir für Dein Vertrauen und schenke Dir mein PLAYBOOK. Damit wirst Du in kürzester Zeit Deine **sexuelle Energie wirkungsvoll hochfahren.**

Dieses BOOK ist der effektivste Weg, um gesünder und erfolgreicher zu werden sowie bis zu 100 % mehr Energie zu haben.

„Nur wer seine innere Kraft entfesselt, kann wahre Gesundheit und Erfolg erleben.“

Um das Playbook herunterzuladen, gehe JETZT auf:



www.arbor-venus.de/extras

Normalpreis: 14,90 €

Für Dich als Dankeschön absolut GRATIS!

Dein 2. Geschenk

Lass Dich auf eine spannende Reise zu Deinem inneren Selbst ein!



Möchtest Du Deine Stärken und Potenziale besser kennenlernen?

Mit meinem Persönlichkeitstest gebe ich Dir ein Werkzeug an die

Hand, das Dir tiefere Einblicke in Deine Persönlichkeit ermöglicht und Dir hilft, gezielt an deiner persönlichen Entwicklung zu arbeiten.

Mit diesem Persönlichkeitstest kannst Du nicht nur interessante Fakten über dich selbst erfahren, sondern auch Wege entdecken, wie Du gewünschte Veränderungen schneller und effektiver erreichst.“

„Deine Persönlichkeit ist einzigartig – entdecke sie und bringe sie zum Strahlen.“

Um herauszufinden, welcher Typ Du bist, gehe jetzt auf:



**www.arbor-venus.de/extras
Für Dich als Dankeschön absolut GRATIS!**

Impressum

Orgasmen die heilen. Copyright 2024 © Kordoni Multimedia Verlag,
Stephanie Menz | Erste Auflage

Herausgeber. Kordoni Multimedia Verlag | Verlautenheidener Straße
113 | 52080 Aachen | Germany | www.kordoni.de

Autor. Stephanie Menz | www.arbor-venus.de

Coverfoto & Autorenfoto. Mirjam Hagen

Konzept, Gestaltung und Umsetzung. JueWi | Zoran Karavla |
Mohammad Alnady | Soneyaa Uthayakumar

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Herausgebers. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Herausgeber und Autoren haben den Inhalt mit großer Sorgfalt überprüft, können jedoch keinerlei Gewähr oder Haftung für eventuelle Fehler, wiedergegebene Links und deren Inhalte oder abweichende Ergebnisse übernehmen.

Feedback, Hinweise und Anregungen werden gerne
entgegengenommen unter support@kordoni.de

Klimaneutrale Produktion | Printed in Germany with love ♥

ISBN Hardcover: 978-3-96945-200-4



ISBN Softcover: 978-3-96945-201-1



ISBN Audio-Book: 978-3-96945-202-8



Kontakt & Bestellung.

www.kordoni.de/stephanie-menz1



Medienzitate über Stephanie Menz



„Therapeutin über den Orgasmus als perfektes Beckentraining“ „Sex sells gilt in der Werbung! Doch dass Höhepunkte heilen, davon spricht in der Medizin keiner.“



„Stephanie, schön, dass Du angetreten bist, um für so viele schöne Effekte zu sorgen.“



Orgasmen als Heilung für Körper, Geist und Seele“. „Die Frau aus Adorf im Vogtland ermutigt die Menschen, die vitalisierende Kraft der sexuellen Energie neu zu entdecken.“



„Therapeutin setzt auf die Kraft aus dem Schoß“ „Da geht noch mehr! ... Senergy ... ist die einzigartige heilsame sexuelle Ursprungsenergie, die uns jederzeit frei zur Verfügung steht.“



Stephanie Menz eingeladen zur Live-Sendung „GUT GELAUNTE GÄSTE“



„Wie sie Frauen wieder zum Strahlen bringt.“

„Damit sich Frauen wohlfühlen“

„Stephanie Menz schwört auf die Kraft von Orgasmen.“

Medienzitate über Stephanie Menz

Hamburg 

„Du sagst was ganz Schönes, es geht wirklich auch darum, ich lasse mal das Wort sexuell sogar weg, Energiemanagement zu betreiben und Kraft im Alltag zu haben.“

**Adorfer
Stadtbote**

Adorferin präsentiert „Senergy“ – Kraft der Lebensenergie auf Expertenkongress in Dubai

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

Das Vorwort vom „Sprenger der Grenzen“

Stephanie Menz greift mit diesem Buch ein Thema auf, das ganz bewusst durch die moralischen Instanzen verpönt, obszön und schmutzig dargestellt wurde. Seit dem 4. Jahrhundert, also schon sehr lange, wird den Menschen, ob Frau oder Mann, eingeredet, dass ein Orgasmus den Menschen in die Niederungen des menschlichen Daseins führt, dass grundsätzlich alle sexuellen Handlungen an sich selbst und an anderen dazu führen, die eigene Evolution zu blockieren und damit das eigene Wachstum ins reine Bewusstsein unmöglich erscheinen zu lassen. Hier wurde mit genau dem Gegenteil der Wahrheit der Mensch in der Materie gefangen genommen. Das Gefängnis heißt Moral, der Türschlüssel heißt Scham.

Beides wurde dem Menschen installiert, damit Wachstum nur durch und über die sakralen Institute erlaubt, gesteuert oder verboten werden konnte. Man(n) folgte aus Scham, aus dem sich Fügen in ein trauriges, unerfülltes Leben und schlussendlich in die Krankheit. Denn machen wir uns nichts vor: Eine verklemmte, verkrampfte, einsame Person leidet. Und mit

ihrem Leid erzeugt sie Umsatz bei Therapeuten und Arzneimittelherstellern. Warum also etwas ändern?

Warum etwas ändern? Weil es an der Zeit ist, sich von diesem Verhalten am besten sofort zu verabschieden. Weil dem Menschen bewusst Organe geschenkt wurden, um Glückseligkeit, Freude und Frieden mit sich selbst und seinen Mitmenschen zu erleben. Es ist hohe Zeit, all diese unsinnigen Blockaden, bestehend aus „Darf ich das?“ und „Ist das erlaubt?“ und installierter Scham an die alten Zeiten zurückzugeben. Sie gehören nicht mehr ins 21. Jahrhundert. Heute ist erlaubt, was in freier Entscheidung zum Wohle aller Beteiligten möglich ist. „Du sollst keinen anderen Gott neben mir haben“ ist genauso unsinnig wie „Du gehörst mir“. Beide Blockaden sind bei genauer Betrachtung unreal und haben keinen Bestand. – Es sei denn, wir glauben daran.

Mit diesem Buch öffnet Stephanie Menz ihren Lesern das Gefängnis, reicht den Schlüssel in die Freiheit. Was mir besonders gefällt, ist das professionelle Herangehen an dieses Thema. Orgasmen gehören in den täglichen Alltag, senken den Testosteronspiegel und tragen damit auch zum Weltfrieden bei. Es ist also nicht nur Eigennutz, täglich ein paar Mal zu „kommen“, es ist ein Weg in die befreite und friedliche Menschheit.

Ich wünsche allen Lesern tiefe Erkenntnis und viele fröhliche Momente des „Kommens“.

Oliver Brünner

„If you can dream it, you can do it“

Einleitung

Dieses Buch ist für mich eine Herzensangelegenheit. Mit diesem Buch will ich Mut machen. Ich möchte allen Frauen Mut machen, indem ich mich und meinen Weg, so wie ich ihn durchlebt habe, beschreibe. Ich benutze bewusst den Begriff, dass ich meinen Weg durchlebt habe. Dieser Weg beginnt, als ich mich am Tiefpunkt meines Lebens befand. Das glaubte ich zumindest, denn manchmal kommt es noch schlimmer, als man es sich in seinen schlimmsten Träumen vorstellen kann.

Dieses Buch beschreibt meinen Weg heraus aus der absoluten Kraftlosigkeit, aus der Inkontinenz und Mutlosigkeit. Ich war kurz davor, meine gesamte Existenz zu verlieren. Ich wollte meine beiden Heilpraktiker- und Ergotherapie-Praxen schließen, meine wunderbaren Mitarbeiterinnen entlassen. Ich wollte mich nur noch verkriechen. Ich hatte keine Kraft mehr, die liebevolle Mutter für meine Kinder zu sein und von der geliebten Ehefrau, die ihrem starken Mann im Jahr 2018 voller Zuversicht ihr Ja-Wort gab, war nicht einmal mehr ein Schatten übrig.

Das alles konnte geschehen, obwohl ich als Heilpraktikerin und Ergotherapeutin mit dutzenden Weiterbildungen es doch hätte besser wissen und besser machen sollen. Doch selbst mein umfangreiches Wissen über den menschlichen Körper und seine Psyche konnten mich nicht davor bewahren.

Rückblickend war das gleichzeitig meine große Chance. Hätte mein Körper mir nicht diese Hilfeschreie gesandt, die ich erst zur Kenntnis nahm, als es fast nicht mehr zu ertragen war, wäre nicht dieser enorme Leidensdruck gewesen, hätte ich womöglich nie erfahren, welcher Schatz und welche enormen Kräfte in uns schlummern.

Erst, wenn wir den Willen und den Mut haben, diese Kräfte, die uns von Geburt an geschenkt wurden, auch für uns zu nutzen, dann machen wir uns auf den Weg, unser volles Potenzial, unsere wahre Größe und Schönheit zu entfalten. Liebe Frauen, findet den Mut zur Selbstliebe, zur Akzeptanz eures Körpers. Steht dazu, eine Frau zu sein. Steht dazu, eure Weiblichkeit zu leben. Traut euch, euch selbst wichtig zu sein, denn erst dann könnt ihr gut dafür sorgen, dass es auch anderen gut geht. Sorgt für eure Gesundheit, für euer Wohlbefinden, um eure Ziele zu verwirklichen.

In euch schlummert ein wahrer Jungbrunnen, der für eure natürliche Schönheit und eure Lebenslust sorgen kann. Ihr habt ungeahnte Kräfte, die ihr erwecken könnt, die in eurem Beckenboden schlummern. Diese Kräfte sorgen dafür, dass ihr euch wieder stabiler, leichter, lebendiger und gleichzeitig verwurzelter fühlen könnt. Ich möchte euch ermutigen, euch auf die natürlichen Ressourcen eures Körpers zu besinnen. Ja, dazu braucht es Mut. Dieser Mut wird mit Genuss und Lebensqualität belohnt. Dazu braucht es Wissen. Dieses

Wissen wird mit einem guten Körperbewusstsein und mit einem guten Körpergefühl belohnt. Und es braucht gute Gedanken. Damals hätte ich mir nicht vorstellen können, welche Macht unsere Gedanken über unsere Gefühle haben. Gute Gedanken werden mit einem positiven Lebensgefühl und dem Erreichen von Zielen belohnt.

Vielleicht kannst du dir jetzt noch nicht vorstellen, was all das mit diesem Buch zu tun hat. Möglicherweise hast du dir das Buch wegen des Titels gekauft. Und tatsächlich, die Helden in diesem Buch, das sind in meinen Augen die Orgasmen, die mich heilen, die mich dicht machen im Beckenboden, die mich wieder so leben lassen, wie ich es mir gewünscht habe, die mir meine Kraft bringen, mich in meine Ordnung bringen, die mich zu einer Mutter werden lassen, die mit sich im Reinen ist, die im Gleichgewicht ist und die ihren Kindern die Liebe gibt, die sie verdient haben. Kinder lernen durch Vorbilder. Wenn sie sehen, dass sich ihre Mutter um sich selbst kümmert, ist die Chance sehr hoch, dass sie ein Bewusstsein dafür entwickeln und es auch tun werden. Damit legen wir ein starkes Fundament für alle Generationen.

Mit diesem Bewusstsein und dem Verständnis für die Bedürfnisse meines Körpers habe ich die Voraussetzungen geschaffen, Orgasmen zu erleben und bewusst für meine Gesundheit zu nutzen. Orgasmen haben mich zu einer selbstbewussten Frau werden lassen, die sich selbst liebt und somit ihrem Mann die Chance gibt, sie zu lieben. Sie haben mich zu einer verantwortungsvollen Frau gemacht, die wieder Spaß daran hat, ihre Mitarbeiterinnen zu fördern und wachsen zu sehen.

Kurz gesagt: Orgasmen haben mein Leben gerettet und schöner als je zuvor gemacht.

Kapitel 1

Veränderung beginnt mit Umdenken

Damals, als ich 32 Jahre jung war, war ich der Senergy-Typ der Harmonie. Der Harmonietyp in mir überwog so sehr, dass ich es allen recht machen wollte: als Mutter, als Ehefrau, als Heilpraktikerin, als Ergotherapeutin, als Arbeitgeberin, als Tochter, als Schwester, als Familienmitglied und Nachbarin. Ich durfte bloß keine Konflikte in die Welt bringen. Deshalb sagte ich zu allem „Ja und Amen“. Dabei bemerkte ich nicht, dass ich ständig über meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse hinwegging. Ich ging dabei ständig über meine eigenen Kräfte. Mich selbst verlor ich dabei völlig aus den Augen; ich vergaß mich einfach.

Ich glaubte damals, für alle der Fels in der Brandung sein zu müssen, der alles aushält, der alles schafft. Doch in meinem Inneren sehnte ich mich nur nach Ruhe. Ich sehnte mich danach, einfach einmal allein zu sein, einfach mal nur für mich zu sein. Ich sehnte mich so sehr danach, einfach mal wieder Kraft zu tanken. Doch ich war im Dauerlauf in diesem Hamsterrad gefangen, das sich immer weiter, immer weiterdrehte. Ich sah keine Möglichkeit, auszubrechen.

Ich fühlte, wie immer mehr Druck auf mich kam, immer mehr Last auf meinen Schultern. Ich versuchte immer wieder dagegen anzugehen. Ich versuchte immer gegenzusteuern. Ich versuchte, gute Laune zu spielen, versuchte, die Rolle der starken Frau zu verkörpern. Ja, es ist doch alles in Ordnung, wollte ich zeigen. Doch nichts war in Ordnung. Nichts, absolut nichts in mir war in Ordnung. Doch eingestehen wollte und konnte ich mir das damals noch nicht. Ich machte einfach so weiter.

Ich machte weiter, bis mir mein Körper deutlich Schwachstellen aufzeigte. Mein Körper sandte mir Signale wie Rückenschmerzen, Menstruationsschmerzen, Kopfschmerzen, die ich als selbstverständlich hinnahm. Ab und zu fanden sich beim Husten und Niesen ein paar Tröpfchen in meiner Unterwäsche, und nachts meldeten sich Schlafstörungen bei mir. Doch das ist alles völlig normal, dachte ich. Kein Grund zur Sorge. Selbst als längere Phasen der Traurigkeit in mir aufkamen, war das für mich in Ordnung. Ich ignorierte die Hilferufe meines Körpers. Deshalb musste er stärkere Geschütze auffahren.

Es kam der Tag, an dem ich auch außerhalb meiner Menstruation Einlagen tragen musste. Beim Lachen, Niesen oder Husten tropfte immer mehr Urin in mein Höschen. Irgendwann waren die Einlagen zur Gewohnheit geworden, immer dicker und saugfähiger. Es wurde alltäglich und irgendwie normal. Selbst in der Werbung wurde mir suggeriert, dass es dazugehört und anderen Frauen genauso geht. Das sei alles ganz normal, besonders wenn man Kinder hat. Beckenbodenschwäche gehöre zum Alltag einer Frau dazu. Finde dich damit ab, akzeptiere es und lass es laufen.

Ich akzeptierte das alles so lange, bis mich mein Körper auf die harte Tour im Stich ließ und mich damit wachrüttelte.

In diesem Moment war ich erschrocken und hilflos. Was war geschehen?

Zu Sommerbeginn hatten wir als Familie ein Trampolin in unserem Garten aufgebaut. Meine Kinder Anna (3) und Marie (5) freuten sich. Sie kletterten hinein und riefen: „Hey Mama, los, komm, spring mit!“ Ja, natürlich, sehr gerne. Ich kletterte ins Trampolin und sprang einmal, sprang zweimal und spürte plötzlich, wie es in meinem Schoß warm wurde. Diese Wärme breitete sich links und rechts an meinen Beinen aus. Ich schaute nach unten und sah diesen nassen Fleck, diesen großen nassen Fleck zwischen meinen Beinen. Ich hatte mich tatsächlich eingepinkelt. Nicht nur ein wenig und nicht vor Lachen, Husten oder Niesen. Nein, meine Beckenbodenmuskulatur konnte dem Druck des Trampolinspringens nicht standhalten. Sie war zu instabil, zu schwach, und der Urin in meiner Blase lief einfach heraus. Ich konnte ihn nicht zurückhalten.

Es gab einige Momente in meinem Leben, in denen ich mich geschämt habe. Doch diesen Moment werde ich mein Leben lang nicht vergessen. Ich pinkelte vor den Augen meiner Kinder, die schon lange trocken waren, in die Hose. Mit hochrotem Kopf kletterte ich so schnell es ging aus dem Trampolin und lief im Eilschritt ins Badezimmer. Ich zog die nassen Klamotten aus, steckte alles in die Waschmaschine und ging sofort unter die Dusche.

Ich verstand die Welt nicht mehr. Wie sollte das denn weitergehen? Brauchte ich demnächst womöglich sogar Windeln? Das war ein schrecklicher Gedanke. Ich bin erst 32! Ich bin 32 Jahre alt und kann nicht einmal mit meinen kleinen Kindern Trampolin springen, ohne einzupinkeln. Kann ich jemals wieder unbeschwert mit ihnen springen, tanzen, rennen und

lachen? Ich stand unter der Dusche und weinte. Ich weinte so sehr, weil ich diese Freude des Trampolinspringens nicht mit meinen Kindern teilen konnte. Ich konnte jetzt in diesem Moment nicht mit ihnen springen. Stattdessen musste ich mich sauber machen.

Es schmerzte so sehr in meinem Mutterherz, dass ich diesen kostbaren Moment im Leben mit meinen Kindern nicht im ganzen Körper spüren durfte. Nur, weil ich diese Schwachstelle da unten hatte. Die Erkenntnis, inkontinent zu sein, fühlte sich an wie ein Schlag in die Magengrube, wie ein Stich ins Herz. Meine Güte, Stephanie, du bist inkontinent. Die Einlagen, die du täglich trägst, bringen dir deine Lebensqualität nicht zurück. Sie können sie dir gar nicht bringen. Sie fangen nur den Urin auf und vertuschen damit meine Schwachstelle. Doch die Stabilität im Beckenboden, die ich brauche, um mit meinen Kindern unbeschwert zu springen, die muss aus meinem Körper kommen, von innen heraus. Eine tiefe Traurigkeit durchzog meinen ganzen Körper.

Je mehr ich unter der Dusche weinte, umso mehr löste sich auch nach unten. Ich spürte, wie plötzlich auch unter der Dusche alles lockerte und losließ. Was für ein Schock. Selbst unter der Dusche konnte ich den Urin nicht halten. Ich hatte keinerlei Kontakt zu meiner Beckenbodenmuskulatur, um den Urin zu halten. Ich kann kaum beschreiben, was das für ein scheiß Gefühl ist. Bitte entschuldige meine Ausdrucksweise hier an dieser Stelle, aber das ist wirklich einfach nur das passende Wort. Ich brauche eine Lösung, und zwar schnell.

Es muss eine Lösung geben! Ich weiß zwar noch nicht, wie, doch das werde ich herausfinden. Den Mangel an Wissen über meinen eigenen Körper und mein Ungleichgewicht bezahle

Quellenangaben

Referenzen & Literatur

Bildung der Kortikoide gesehen im Buch: Bernhard Kleine, Winfried G. Rossmanith, Hormone und Hormonsystem – Lehrbuch der Endokrinologie, 4., erweiterte Auflage, Berlin, Springer Spektrum, 2021, 315

Abbildungen der Gebärmutteraufstellung bei den Orgasmusphasen gesehen im Buch: William H. Masters, Virginia E. Johnson, Robert C. Kolodny: Masters and Johnson on Sex and Human Loving, Third Printing, PRINTING IN THE UNITED STATES OF AMERICA, Published simultaneously in Canada by Little, Brown & Company (Canada) Limited, Boston, Toronto, 1986, Seite 62

in Kapitel 05: Anatomie der Klitoris stand Sommer 2024, Helen E O'Connell, Kalavampara gegen Sanjeevan , John M Hutson, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16145367/>

in Kapitel 6: nervale Versorgung der Klitoris stand Frühjahr 2024 <https://de.m.wikipedia.org/wiki/Klitoris>

in Kapitel 13 und 43: Wie du zu deinem natürlichen Selbstwert zurückfindest / Gereon Jörn stand Sommer 2024, <https://youtu.be/cQTVxg8ybfY?si=muinUzE4myH2qbZY>

in Kapitel 15: Anzahl Inkontinenz in Deutschland stand Frühjahr 2024 <https://patientenbeauftragter.de/2023/06/30/10-millionen-inkontinenz-betroffenen-das-leben-erleichtern/#:~:text=Etwa%2010%20Millionen%20Menschen%20sind,einer%20viel%20gr%C3%B6%C3%9Feren%20Dunkelziffer%20aus.>
In Kapitel 15: Anzahl Inkontinenz in der Welt stand Frühjahr 2024 <https://www.leading-medicine-guide.com/de/wissenswertes/news/welt-inkontinenz-woche-wir-informieren#:~:text=Weltweit%20sind%20etwa%20400%20Millionen,leiden%20aber%20still%20und%20unbemerkt.>

in Kapitel 15: Anzahl Beschneidungen von Frauen auf der Welt stand Frühjahr 2024 <https://www.sos-kinderdoerfer.de/informieren/wie-wir-helfen/gesundheit/fgm-beschneidung-von-maedchen-und-frauen>

in Kapitel 15: Zitat von Ladydoc Ghada – Dr. Med. Ghada Risk El Saeidi

in Kapitel 23 und 25: Studie zu Prostatakrebs ist unauffindbar, die ich 2019 las – Ersatzquelle stand Sommer 2024,

„Das Ergebnis heute: eigentlich eine Empfehlung – für häufige Samenergüsse. In der Sprache der Forscher: „Die Ergebnisse liefern weitere Hinweise für die nützliche Rolle häufiger Ejakulationen während des gesamten Erwachsenenlebens.“ Je häufiger die Männer ejakulierten, desto geringer war ihr Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken.“

<https://www.welt.de/gesundheit/article154506355/Warum-Maenner-haeufiger-kommen-sollten.html#:~:text=M%C3%A4nner%20die%20h%C3%A4ufiger%20zum%20Orgasmus,von%20Forschern%20in%20den%20USA.&text=M%C3%A4nner%20k%C3%B6nnen%20bei%20der%20n%C3%A4chsten%20Krebsvorsorge%20einen%20ungew%C3%B6hnlichen%20Rat%20bekommen.>
In Kapitel 38: Definition sexuelle Gesundheit stand Sommer 2024, https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_1

In Kapitel 42: Energieerhaltungssatz stand Sommer 2024, <https://de.wikipedia.org/wiki/Energieerhaltungssatz>

In Kapitel 44: Zitatausschnitt von Paul Watzlawick: „Nicht NICHT kommunizieren“

In Kapitel 45: Schlager „Ach, du liebe Zeit“
Peter Igelhoff unter https://youtu.be/U5wit-p_4i0?si=kXzQhFbzDYKDPm6Q

In Kapitel 44: Forschungen zur nonverbalen
Kommunikation Beschreibung der Studie von Psychologen
Prof. Albert Mehrabian zur Körpersprache stand Sommer
2024 https://de.wikipedia.org/wiki/Albert_Mehrabian
[https://www.researchgate.net/
publication/7616832_Anatomy_of_the_Clitoris](https://www.researchgate.net/publication/7616832_Anatomy_of_the_Clitoris)
[https://scitechdaily.com/
evidence-that-the-clitoris-is-important-for-reproduction/](https://scitechdaily.com/evidence-that-the-clitoris-is-important-for-reproduction/)
[https://www.frauenaeerzte-im-netz.de/koerper-sexualitaet/
weibliche-geschlechtsorgane/aeussere-genitalien](https://www.frauenaeerzte-im-netz.de/koerper-sexualitaet/weibliche-geschlechtsorgane/aeussere-genitalien)

Dein Coaching-Programm, das dich in jeder Lebenslage unterstützt

Die meisten von uns haben nie gelernt, sich selbst wirklich zu lieben, geschweige denn, unsere innere Kraft und Energie vollständig zu entfalten. Auch nicht, wie wir trotz Alltagsstress und Herausforderungen attraktiv, gesund und energiegeladen bleiben können. Wenn Du nicht lernst, die Basis Deiner Weiblichkeit zu verstehen und darauf aufzubauen, ist es fast unmöglich, Dein wahres Potenzial zu erreichen. Viele Frauen verbergen oft ihr wahres Potential und bleiben weit unter ihren Möglichkeiten.

Mein Senergy Basic Woman Coaching-Programm zeigt dir, wie Du dich wieder attraktiv, gesund und energiegeladen fühlst. **Es ist ein Ganzheitliches Online-Frauenprogramm für jede Lebenssituation.**

Das Online-Coaching Senergy Basic Woman wird dir neue Chancen eröffnen und Deine **ursprüngliche Lebensenergie, Deine Senergy, zum Leben erwecken - Privat, im Hobby und beruflich.**



Mit Senergy Basic Woman Online:

- Baust Du Deine Weiblichkeit auf.
- Harmonisierst Du Dein Familienleben.
- Hast Du mehr Kraft bei der Arbeit und im Unternehmen.
- Kommst Du gut gelaunt nach Hause.
- Bekommst Du viele Tools, um innere und äußere Konflikte zu bewältigen.

Für mehr Informationen gehe JETZT auf:



<https://arbor-venus.de/senergy-basic-woman/>

DAS EVENT 1 x IM JAHR

WORLD *Senergy®* **DAY** **Gesundheit und Energie**



**präsents oder online Tickets unter
arbor-venus.de/world-senergy-day/**

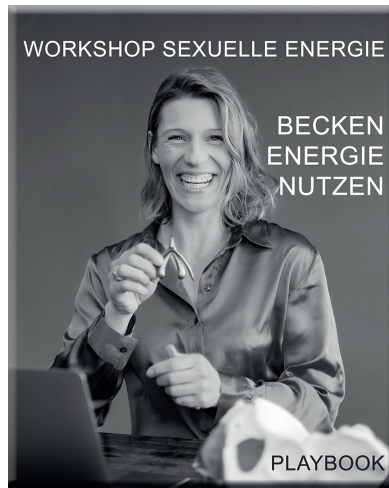
**ERWECKE DEIN POTENZIAL - KOSTENLOSES KINDER- UND
JUGENDEVENT ALS CHARITYPROJEKT IM ANSCHLUSS!**

DIE SCHLÜSSEL FÜR SEXUELLE ENERGIE

Die meisten Menschen haben nie gelernt, ihre sexuelle Energie zu erkennen und zu nutzen. Sie sind auch nicht darauf vorbereitet, wie sehr dies ihr Leben verbessern kann. Und wenn sie nicht gelernt haben, wie man diese Energie lenkt und einsetzt, ist es fast unmöglich, das volle Potenzial in Bezug auf Gesundheit, Erfolg und Wohlbefinden zu erreichen. Infolgedessen fühlen wir uns oft nicht attraktiv, gesund oder erfolgreich. Im Gegenteil: Wir können erst dann wirklich aufblühen und unser volles Potenzial ausschöpfen, wenn wir **die Schlüssel für sexuelle Energie** verstehen und anwenden.

Möchtest du wissen, wie du deine sexuelle Energie erschließen kannst?

Dann lade ich dich zu meinem kostenlosen Online-Workshop "Die Schlüssel für sexuelle Energie" ein. Öffne die Türen zu neuen Möglichkeiten, indem du deine Glaubenssätze veränderst und dadurch **neue Chancen wahrnimmst. Im Beruf, im Hobby und im Privatleben.**



Im Webinar lernst du ...

- im Fluss des Lebens zu bleiben und Deine **Energie kontinuierlich** zu **steigern**.
- wie Du Deine innere Flamme lodern lässt und dafür sorgt, dass Du mit **voller Kraft** und **Begeisterung** Deine **Ziele** verfolgst.
- wie Du mithilfe der Schlüssel, die jeder Erfolgreiche nutzt, **gesund, glücklich** und **energiegeladen** werden kannst.

Um Dich zu registrieren, gehe jetzt auf:



www.arbor-venus.de

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



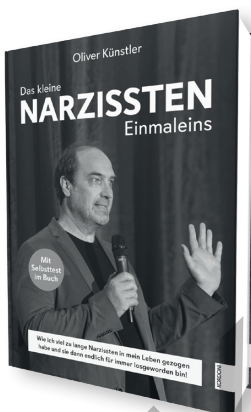
ISBN 978-3-96945-239-4



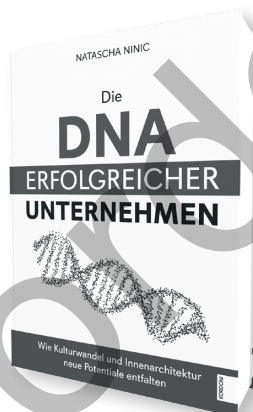
ISBN 978-3-96945-281-3



ISBN 978-3-96945-206-6



ISBN 978-3-96945-264-6



ISBN 978-3-96945-218-9



ISBN 978-3-96945-251-6



ISBN 978-3-96945-266-0



ISBN 978-3-96945-287-5



ISBN 978-3-96945-209-7

Mehr findest du unter www.kordoni.de
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen



NEUERSCHEINUNGEN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-284-4



ISBN 978-3-96945-254-7



ISBN 978-3-96945-230-1



ISBN 978-3-96945-233-2



ISBN 978-3-96945-138-0



ISBN 978-3-96945-260-8



ISBN 978-3-96945-275-2



ISBN 978-3-96945-269-1



ISBN 978-3-96945-278-3



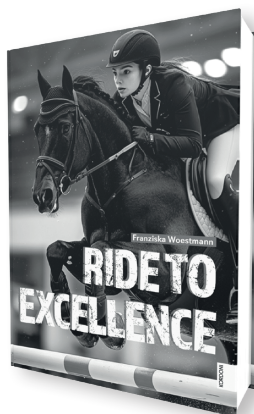
Mehr ...

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-200-4



ISBN 978-3-96945-290-5



ISBN 978-3-96945-141-0



Mehr ...

Mehr findest du unter **www.kordoni.de**
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen





DEIN
EXPERTEN
BUCH.org

Schreib dein Expertenbuch

- ☒ Dein Wissen
- ☒ Dein Buch
- ☒ Dein Erfolg!

Ob du bereits ein etabliertes Geschäft führst oder gerade startest:
Ein Expertenbuch ist der Schlüssel zu mehr Wachstum und Einfluss.
Positioniere dich als die Person in deiner Branche, der man vertraut
und ziehe genau die Kunden an, die zu dir passen.

Gerne sprich in einem
kostenlosen Zoom-Call über die
eventuellen Möglichkeiten für dich.

Code: 200-4



www.DeinExpertenBuch.org



Stephanie Menz

Orgasmen die heilen - Beckenboden Training mit Spaß

In "Orgasmen die heilen" enthüllt Stephanie Menz, Heilpraktikerin und Ergotherapeutin, die transformative Kraft der sexuellen Energie und wie sie dein Leben verändern kann. Das Buch ist mehr als ein Leitfaden für ein gesundes, erfülltes Leben – es ist ein persönlicher Bericht über den Weg von Kraftlosigkeit und Inkontinenz zur vollen Lebensfreude und Vitalität in jedem Alter.

Erfahre:

- Wie ein Umdenken deine Gesundheit revolutionieren kann.
- Warum der Orgasmus das beste Beckenbodentraining ist.
- Praktische Tipps und Übungen, um deine innere Kraft zu entfesseln.

Stephanie Menz möchte Mut machen und Frauen ermutigen, ihre Weiblichkeit zu leben und sich selbst zu lieben. Verändere dein Leben – beginne heute mit diesem Buch!

KORDONI



www.kordoni.de/stephanie-menz1