

THEMA IM NOVEMBER



RITUALE

WORKBOOK

Sex & Soul MEMBERSHIP

BY SILJA JANINA



RITUALIZE YOUR LIFE

Rituale erlauben ein magisches Eintauchen in innere oder mystische Welten. Du kannst alles ritualisieren - die Intention und Ausrichtung ist, was etwas zum Ritual macht und somit das Alltägliche vom Besonderen, Heiligen unterscheidet.

Rituale sind ein wundervoller Weg, um in deinem Alltag innezuhalten und Magie zu erleben, deine Sinnlichkeit zu erwecken und die Verbindung zu dir selbst zu spüren. Rituale helfen uns, uns mit unserer tiefen weiblichen Weisheit zu verbinden, loszulassen, Antworten zu finden und unser Nervensystem und unseren Körper zu entspannen.

Doch nicht nur deinen Alltag, auch Self Pleasure und Sex kannst du ritualisieren. Dabei sind sinnliche oder tantrische Rituale wunderschön. Diesen Bereich deines Lebens zu ritualisieren ist sehr transformierend. Es bringt dir tiefere Lust, Pleasure, Verbundenheit mit dir und macht dich orgasmischer.

Auch mit deinem Partner / deiner Partnerin ist es wunderschön, gemeinsame Rituale einzuführen und regelmäßig zu praktizieren. Das kann alles sein - finde das, was zu euch passt und was ihr wirklich gerne macht. Es stellt eine tiefere Verbundenheit und Intimität her.

Rituale als Paar können sein

- ✦ Eyegazing
 - ✦ Gespräche als Ritual
 - ✦ Sexrituale
 - ✦ Massagerituale
 - ✦ Naturrituale
 - ✦ Gemeinsame Aktivitäten als Rituale
-alles kann ritualisiert werden

Was macht etwas zum Ritual?

Intention, Achtsamkeit, Ausrichtung - alles, was du zu etwas Heiligem, Besonderen machst statt etwas Alltäglichem machst du somit zum Ritual. Auch eine Regelmäßigkeit kann etwas zum Ritual machen. Eins meiner Rituale ist beispielsweise zu Techno zu tanzen - denn ich mache es intentional, bewusst und zur Reinigung und Aktivierung. Die gleiche Aktivität kann ritualistisch sein oder eben nicht - je nach dem, was die Intention und Ausrichtung dahinter ist und wie der Space erschaffen wird.

SINNLICHE & TANTRISCHE RITUALE

Auch deine Sinnlichkeit und Sexualität kannst du "ritualisieren". Tao-tantrische Rituale sind dafür ein wunderbarer Weg, um deine sexuelle Energie mit Achtsamkeit und Intention zu genießen.

Rituale in deine Sexualität zu integrieren kann sehr transformierend sein - sowohl Self Pleasure Rituale alleine als auch Rituale mit deinem Lover. Alleine wenn du eine Intention setzt, einen Ritual Space erschaffst, dir bewusst Zeit nimmst, achtsam und mit dem Moment verbunden bleibst, ist dies schon ein kleines Ritual.

Yoni Puja Ritual (hier eine Form des tantrischen Rituals für Zuhause)

Bei diesem Ritual werden 5 verschiedene Früchte oder Flüssigkeiten der Yoni (Vulva / Vagina) gewidmet. Sie repräsentieren die 5 Elemente. Intention des Rituals ist, die Weiblichkeit und Yoni zu ehren. Du kannst dieses Ritual mit deinem Partner / in oder Freundin machen, oder auch alleine. Erschaffe einen Sacred Space - gerne mit Blumen, Kerzen, Räucherwerk, Kraftobjekten.

Halte 5 Schalen bereit, die jeweils gefüllt sind mit: Wasser (Element Wasser), pussyfreundliches Öl (Element Äther), Honig (Element Feuer), Pflanzenmilch (Element Wasser), getrocknete Blüten, zB Rosen (Element Erde).

Mach dir eine Playlist dazu an, z.B. die [Tantric Temple Playlist](#).

Setzt euch eine Intention für dieses Ritual. Entkleide dich, so dass deine Vulva frei ist. Nun wird Schritt für Schritt jede Flüssigkeit über die Vulva gegeben (auch nur ein paar Tropfen sind ausreichend) und mit ihr das Element sowie die Yoni und Weiblichkeit geehrt - mit Gebeten, Mantren oder eigenen Worten. Sei kreativ und mach das Ritual so, wie du dich wohlfühlst und dich geehrt fühlst.

RITUAL IDEEN

Rituale für Zuhause

- Sinnliche Ganzkörpermassage mit Ölen
- Nacktes Yoga
- Mit Ölen und Kerzen baden oder duschen
- Kakao- oder Teezeremonien
- Yoni Massage & Self Pleasure in Kerzenlicht
- Dir selbst einen Liebesbrief schreiben
- Deine Sinne aktivieren durch Düfte, Räucherwerk, ätherische Öle, dich mit Schönheit zu umgeben, dich mit Federn oder sinnlich-aufregenden Materialien zu berühren
- Langsam mit dir tanzen
- Tantrische Solo oder Partnerrituale
- Taoistische Brustmassage (aus [The Love Siren](#))
- Meditation, während du deine Sinne aktivierst
- Deine Vulva malen / zeichnen

SELF PLEASURE RITUAL

VORBEREITUNG

ERSCHAFFE DIR EINEN SACRED RITUAL SPACE: MIT KERZEN, DÜFTEN - KREIERE SCHÖNHEIT UND MACH DIE VORBEREITUNG DEINES SPACE SCHON ZUM RITUAL SELBST. DU KANNST DIESES RITUAL NATÜRLICH AUCH GEMEINSAM MIT DEINEM/R PARTNER/IN MACHEN.

1. Meditiere für mindestens 5 Minuten. Mach dir beispielsweise ein Lied aus der [Tantric Temple Playlist](#) an und meditiere, bis es vorbei ist.
2. Finde aus dieser Meditation heraus deine ganz persönliche Intention für dieses Self Pleasure Ritual.
3. Erwecke deine Lust, Sinnlichkeit und Pleasure, verbunden und in Alignment mit deiner gesetzten Intention.
4. Bleib ganz bewusst verbunden mit deinem Atem, deiner Intention und mit dem Moment. Immer wenn du in den Kopf gehst, komm sanft zurück zu deinem Körper und deinen Sinnen. Nimm wahr statt zu denken.
5. Finde einen für dich stimmigen Abschluss - und nimm dir danach nochmals für ein ganzes Lied Zeit, zu integrieren und zu meditieren,





MY LIFE IS A HOLY Ritual.

Silja Janina

PLAYLIST



NOVEMBER PLAYLIST



JOURNAL PROMPTS

RITUALE

1. Welche alltäglichen Dinge könntest du ritualisieren? Wie würde es sich anfühlen, dein Leben noch mehr zu ritualisieren, auch die kleinen Momente?
 2. Welche Rituale tun dir gut?
 3. Wie kannst du sinnlich-sexuelle oder tantrische Rituale in dein Leben integrieren?
-

JOURNAL PROMPTS

RITUALE

1. Gibt es bestimmte Rituale oder Routinen, die dir ein Gefühl von Sicherheit und Entspannung geben? Welche geben dir Aktivierung und Energie? Welche helfen dir, loszulassen? Welche verbinden dich mit deiner sinnlich-sexuellen Energie?

3. Welche Routinen und Regelämßigkeiten tun dir gerade nicht gut? Welche möchtest du loslassen?
