THEMA IM JULI:

Shameless PLEASURE

WORKBOOK Sex & Soul MEMBERSHIP BY SILJA JANINA

LUST & SCHAM

Ohne Lust gäbe es kein Leben. Die gesamte Vielfalt dieser Erde, Tiere, Menschen, Pflanzen, sind durch sexuelle Energie entstanden. Sexuelle Energie ist Schöpfungsenergie!

Unsere Scham in Bezug auf unsere Körper beginnt sehr früh - wir benennen Körperteile "Schamlippen" oder "Schamhaare". Wie sollen wir eine gesunde Beziehung zu unserer Sexualität aufbauen, wenn wir so früh schon lernen, dass wir uns für unsere Vulva schämen sollten? Ich empfehle dir, diese Worte komplett aus deinem Wortschatz zu streichen. Worte haben Macht und beeinflussen uns subtil. Alternativen könnten sein: innere / äußere Lippen oder Vulvalippen. Vielleicht fällt dir ein weiterer Begriff ein?

Sexualität war nicht immer schambehaftet - Scham ist etwas, was wir kulturell lernen. Und genauso kannst du sie auch entlernen. Scham dient dazu, Menschen in gesellschaftlichen Normen zu halten. Evolutionsbedingt dient Scham dazu, dass wir "Reue zeigen" für gesellschaftlich nicht akzeptables Verhalten. Somit sichern wir unser Überleben in der Gruppe.

Deshalb ist Shaming von anderen eins der wirkungsvollsten Mittel, um gesamte Gesellschaften zu kontrollieren. Denn niemand möchte sich schämen.- also halten wir uns lieber an die Regeln. Die weibliche Sexualität wurde systematisch geshamet - das geht 1000e Jahre zurück, vor allem auf die Bibel und die katholische Kirche. Sex wurde als etwas Schmutziges gesehen - Maria konnte Jesus nur als "unbefleckte Empfängnis" auf die Welt bringen. Maria Magdalena, die eigentlich Priesterin war und anderen in ihrem sexuellem Erwachen half, wurde als Hure bezeichnet. Die Scham sitzt so tief, sogar im 21. Jahrhundert noch.

Es ist an der Zeit, uns davon zu befreien. Unsere Sluttiness zu reclaimen, unsere weibliche Lust, unsere Pussy, unsere sexuelle Power. Wir sind alle durch durch sexuelle Energie entstanden - Lust ist erschaffend, live giving und macht das Leben schöner. Und wenn du schambefreit in deiner Sexualität bist, holst du dir so viel Power zurück.

RECLAMATION

Es gibt keine Sluts, Schlampen oder Huren. Es gibt nur Menschen, die von weiblichem sexuellen Ausdruck getriggert sind.

Slut Shaming ist ein wirkungsvolles Mittel, um Frauen ihrer sexuellen Kraft zu berauben und sie klein zu halten. Es steht jedem Menschen frei, die eigene Sexualität so auszuleben, wie er/sie möchte. Wenn Menschen dadurch getriggert sind, dann aufgrund von eigenen Wunden. Unsere Gesellschaft hat viele sexuelle Schatten - und wie jeder Shadow zeigen sie sich durch Trigger. Sexualität und weibliche Lust triggern immer noch viele Menschen - aus verschiedensten Gründen. Es kann Angst machen, einschüchtern, der Person selbst spiegeln, wie unfrei sie sich fühlt usw. Und tatsächlich ist die sexuelle Energie einer Frau sehr kraftvoll, und wird manchmal auch manipulativ eingesetzt.

Auch du darfst reflektieren, wie du selbst vielleicht schon mal deine sexuelle Ausstrahlung genutzt hast, um zu manipulieren. Damit ist nicht flirten oder verführen gemeint, wenn es deinem und dem höchsten Wohle der anderen Person dient. Sondern der Einsatz deiner sexuellen Kraft nur zu deinem Nutzen. Mit sexueller Energie kommt tatsächlich auch eine Verantwortung - zu lernen, sie in deinem höchsten Wohl und dem der anderen einzusetzen. Shameless deine Sexualität auszuleben geht nur in Integrität mit deinen Werten.

Die oft falsche und misogyne Darstellung von weiblicher Lust in Pornos prägt weiter unser Bild. Es werden sehr gemischte Signale an Frauen gesendet: irgendwie ist slutty sein scheinbar sexy, aber ja nicht zuviel oder so, dass andere es womöglich sehen, sonst ist es too much. Daher lade ich dich ein, komplett fallen zu lassen, anderen gefallen zu wollen in deiner Sexualität, und deinen authentischen Ausdruck zu finden. Vielleicht ist das wild und slutty, vielleicht sanft und liebevoll, oder wie eine Mischung, oder etwas ganz anderes. Was turnt DICH an? Wie fühlst DU dich am wohlsten, am sexysten? Was sind deine sexuellen Fantasien, ganz losgelöst von Konditionierung und Scham?

PLEASURE VIELFALT

Pleasure kommt in so vielen Formen. Alleine bei sexuellem Pleasure gibt es eine wunderbare Vielfalt: von sinnlich über kinky bis energetisch, allein, zu zweit oder mit mehreren. Zwischen Frau & Mann, Frau & Frau und allem dazwischen, und so weiter...

Aber auch im Alltag kannst du Pleasure einladen. Das kann eine heiße Dusche oder ein Bad sein, barfuß im Gras zu laufen, zu deinem Lieblingslied tanzen, in Kinderaugen schauen, ein Tier streicheln, eine Umarmung mit einem Menschen, den du liebst, dein Essen, der Geruch von warmem Sommerregen, Wolken beobachten, der Gesang der Vögel, der Duft von Kaffee, in dein Herz zu atmen usw. Du siehst - es gibt unendlich viele Möglichkeiten, Pleasure zu erleben. Spür mal in dich rein: was gibt dir Pleasure?

Wenn wir bewusst und im Moment sind, präsent mit dem was ist - dann sind wir mit unseren Sinnen verbunden, unserer Sinnlichkeit, und können die Magie des Lebens tiefer erleben. Denn wenn du dich umschaust, gibt es so viel Schönheit in den alltäglichen Momenten.

Das sind auch tantrische Prinzipien: Präsenz, das erleben was da ist, being in a loving relationship with all of life. Das ist Tantra im Alltag!

Pain, Shame & Pleasure

- Natürlich ist es nicht möglich, nur noch Pleasure zu erleben, und jeden Moment deines Lebens zu genießen. Unangenehmes, Discomfort, Schmerz gehört auch zum Leben dazu. Aber du kannst lernen, dies durchzufühlen und in dir zu alchemisieren - sozusagen von Pain to Pleasure.
- Je mehr du auch den unangenehmen Gefühlen Raum gibst anstatt sie wegzudrücken, desto mehr Pleasure kannst du auch erleben. Das gilt auch für deine Sexualität.
- Scham löst sich wie jede Emotion am besten durch Akzeptanz und sich zeigen. Scham lebt davon, versteckt zu werden. Wenn du bei Self Pleasure, beim Sex oder in einer anderen Situation bist, probier mal aus die Scham einzuladen statt wegzudrücken. Her mit der Scham! Heiß sie willkommen - lass sie da sein, sag ihr, dass sie Raum hat zu sein, zelebriere, dass sie aufkommt. Du wirst sehen, wenn du Scham liebevoll akzeptierst, wird sie sich ganz von alleine auflösen.

BREATH OF PLEASURE RITUAL

VORBEREITUNG

SCHAFFE DIR EINEN SICHEREN, UNGESTÖRTEN RAUM UND NIMM DIR ZEIT FÜR DICH. MACH GERNE DAS SENSUAL PLEASURE RITUAL IM AKTUELLEN MONAT ALS VORBEREITUNG. HALTE ALLES BEREIT, WAS DIR PLEASURE GIBT - TOYS, ÖLE, CRYSTAL WANDS, YONI EIER.

1. Atme in deine Pussy.

2. Berühre dich, mach dein ganz eigenes Self Pleasure Ritual und lass dabei deine Pussy entscheiden, wie sie berührt werden möchte. Was gibt ihr Pleasure?

3. Atme deine Lust, deine sexuelle Energie durch deinen gesamten Körper - ausgehend von deiner Yoni.

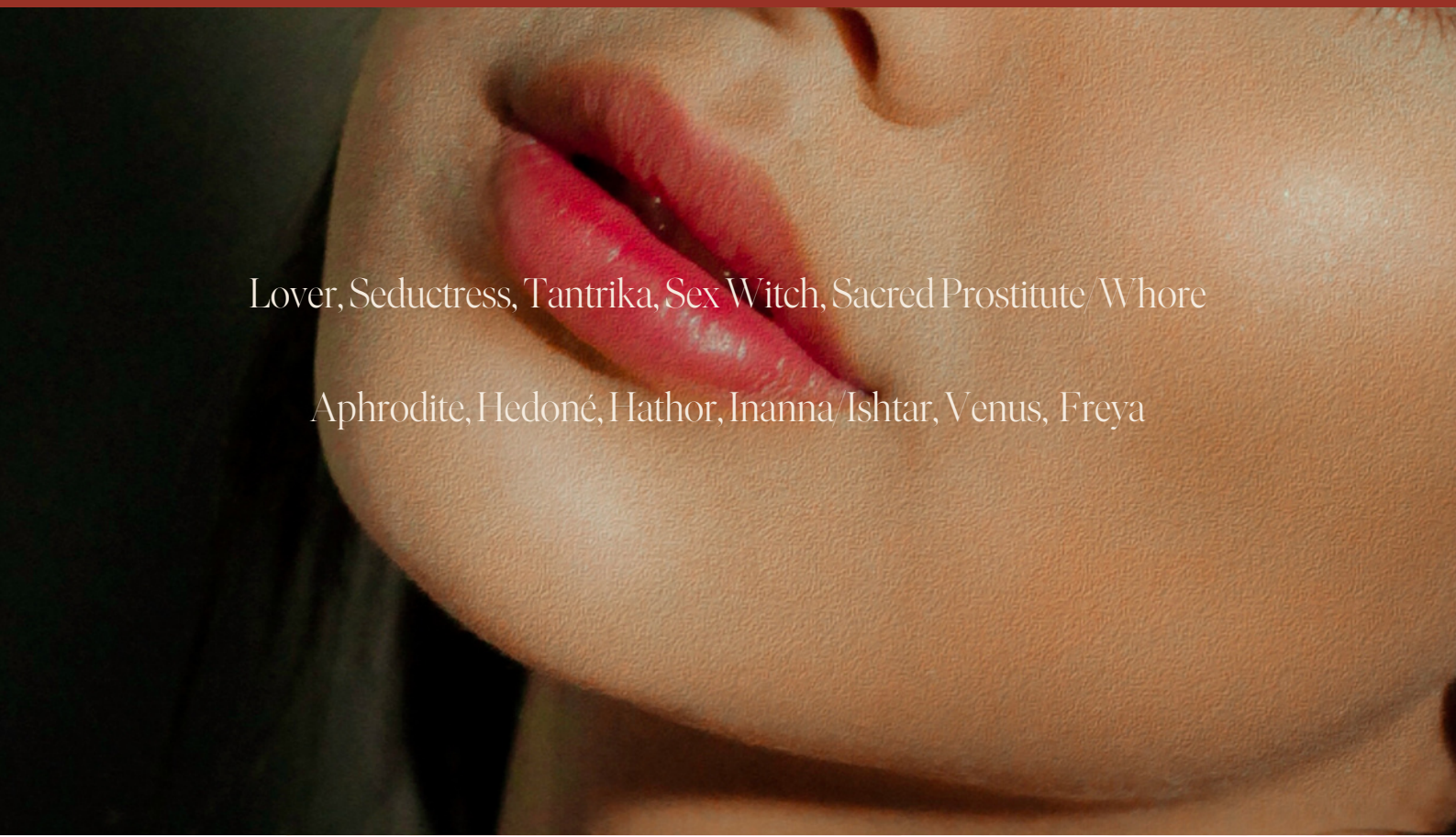
4. Atme ganz bewusst und verliere nicht die Verbindung zum Atem.

5. Visualisiere, wie du deine Lust, Pleasure, sexuelle Energie in deinen ganzen Körper fließen lässt und sich jede Zelle mit orgasmischem Pleasure füllt.

Mein MANTRA

Meine Lust ist wunderschön. Sie ist Ausdruck meiner Lebendigkeit.

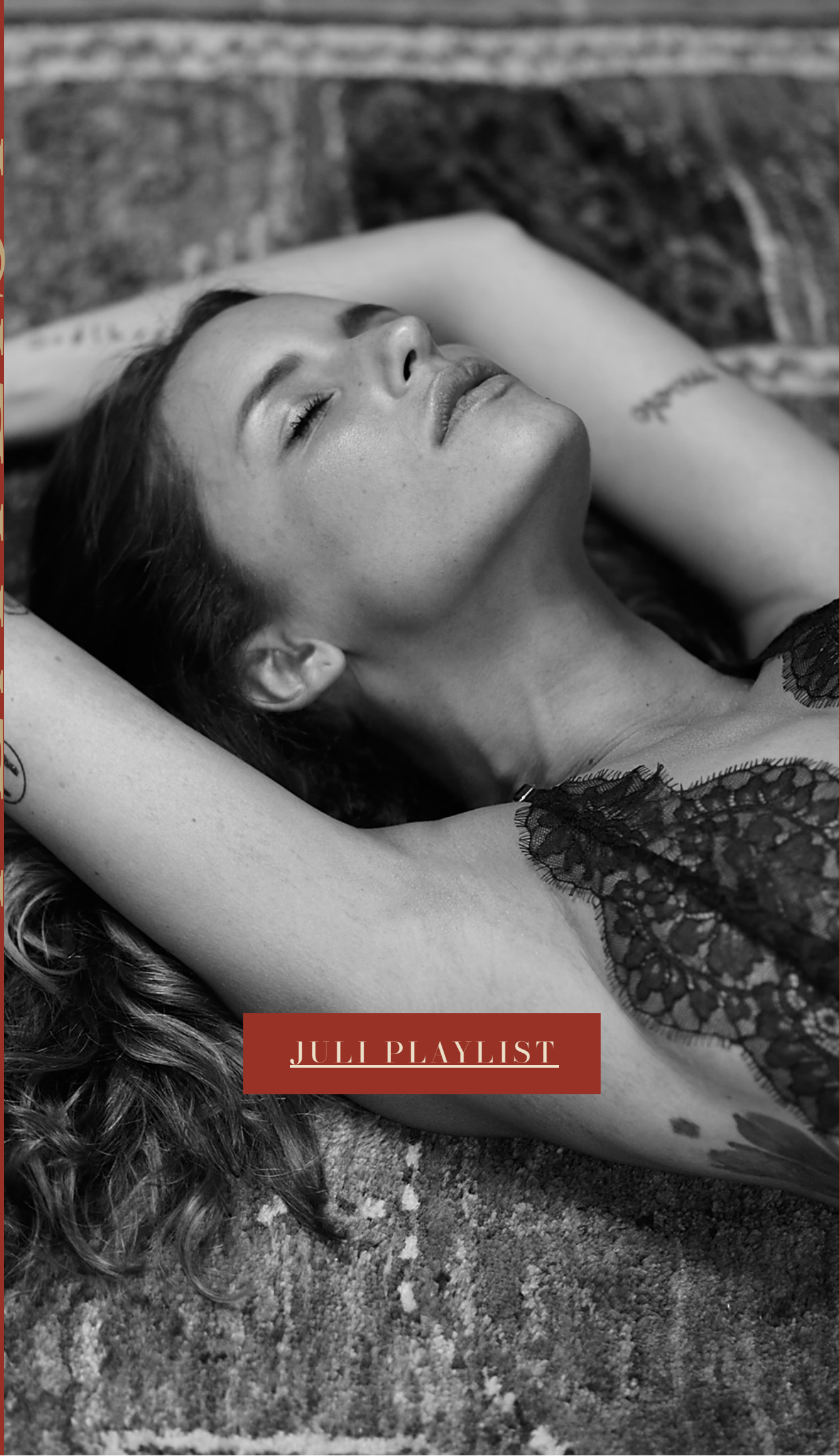
ARCHETYPINNEN & GÖTTINNEN



Lover, Seductress, Tantrika, Sex Witch, Sacred Prostitute/Whore

Aphrodite, Hedoné, Hathor, Inanna/Ishtar, Venus, Freya

PLAYLIST



JULI PLAYLIST

ENERGIE DES MONATS

STEINE

Karneol
Granat

PFLANZENMEDIZIN

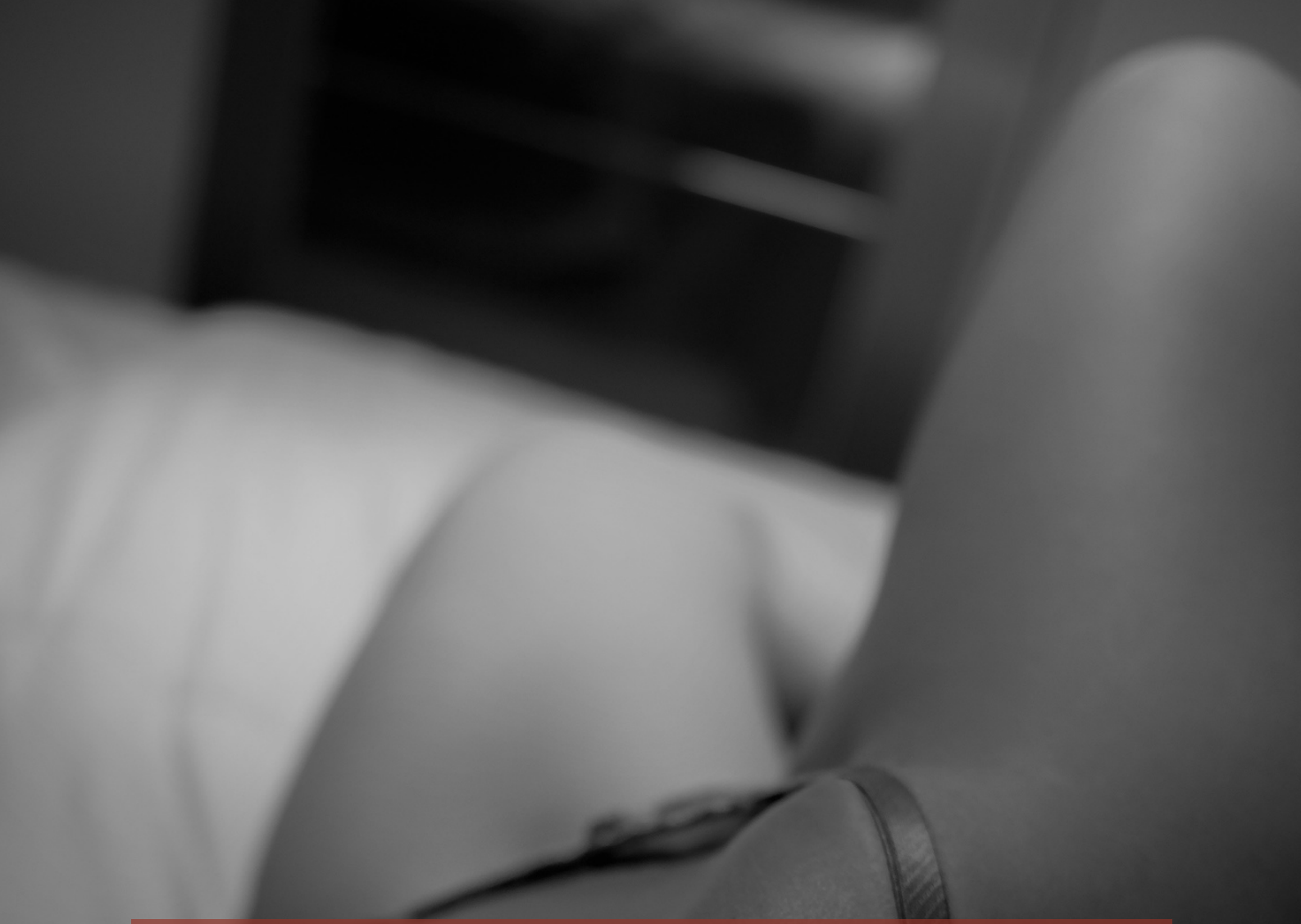
Aphrodisierende Pflanzen: Cacao, Blauer Lotus, Maca, Chili, Granatapfel, Feigen
alles, was du besonders gerne isst

SELF-CARE & RITUALE

Self Pleasure Rituale
Bewusstes Essen
Essen mit den Händen
Emotionale Alchemie
Sexy Rituale mit deine/r/m Partner/in
Nackt tanzen
Nacktes Yoga
Making Love with Life - Pleasure im Alltag leben
Dich massieren (Brüste, Pussy, Füße etc.)

CHAKRA

Sakral / Svadhisthana
Wurzel /Muladhara



JOURNAL PROMPTS

SHAMELESS PLEASURE

1. Wie ist die Umgebung, in der du aufgewachsen bist, mit Sexualität und Lust umgegangen? Wie hat dich diese Konditionierung bis heute geprägt?

2. Wie empfindest du weibliche vs. männliche Lust? Was sind deine Assoziationen damit?

3. Was für ein Bild von Sexualität möchtest du gerne in dir tragen? Schreib auf, wie du für dich (weibliche) Lust sehen/erfahren möchtest.

JOURNAL PROMPTS

SHAMELESS PLEASURE

1. Wenn es keine Scham gäbe, würdest du in deiner Sexualität mehr erlauben? Was würde sich verändern?

2. Was turnt dich an? Schreib es gerne ganz frei auf und beobachte, wie du dich dabei fühlst!

3. Wie kannst du mehr alltägliche Pleasure in dein Leben einladen? Was gibt dir Pleasure?