

THEMA IM SEPTEMBER:



The SWEETEST TABOO

WORKBOOK

Sex & Soul MEMBERSHIP

BY SILJA JANINA



FORBIDDEN FRUITS

Tabus sind Dinge außerhalb gesellschaftlicher Normen, "Verbotenes", über das man nicht spricht. Doch gerade in diesen Grenzbereichen können wir oft unsere Tiefen erforschen und innere Befreiung finden.

Was Tabu ist und was nicht ist sehr individuell. Gerade im Bereich der Sexualität und Weiblichkeit sind für manche Menschen Dinge Tabu, während sie für andere ganz normal sind. Tabubereiche können sein: Menstruation und Sex während der Periode, Kinks und Fetische, bestimmte sexuelle Fantasien, Slutty sein, Orgien und Gruppensex, Fetisch oder Sex Partys, Körperflüssigkeiten, Squirting, Deep Throating...and the list goes on!

Geschichtlich wurde die weibliche Sexualität, Lust und Periode generell lange tabuisiert, und ist es in vielen Kreisen und Kulturen noch. Begonnen hat dies unter Anderem mit der Geschichte von Adam und Eva, und Lilith, der ersten Frau Adams. Lilith wurde aus dem Paradies vertrieben, weil sie ebenbürtig zu Adam sein wollte. Sie verführte dann Eva in Form einer Schlange - um von der verbotenen Frucht des Baums der Erkenntnis zu essen.

Die Frau war somit die ursprüngliche "Sünderin" im Christentum, die Schlange sinnbildlich für Sünde und "das Böse". Die Geschichte von Eva und Lilith steckt voller Symbolik und spiegelt die verschiedenen Bewusstseinssebenen der Weiblichkeit wieder. Eva als Unschuld, Idealbild der Frau, gesellschaftskonform, Lilith als Symbol für das Wilde, Unkontrollierte sowie freier sexueller Ausdruck, was dämonisiert wurde.

Durch diese Geschichte und andere Konditionierung haben wir bis heute das Bild der Idealfrau, die sich anpasst, in gesellschaftlich akzeptierte Boxen passt, um liebenswert zu sein. Wir verfallen oft in "good girl" Mechanismen, sagen Ja wenn wir Nein meinen, versuchen nicht viel Raum einzunehmen, Erwartungen zu erfüllen, nicht zu laut oder wild oder sexy zu sein, unterdrücken den vollen Ausdruck unserer Weiblichkeit und Sexualität. Doch wenn du dich davon löst, liegt so viel Befreiung, Schönheit und Pleasure auf der anderen Seite. Und dieser Monat ist die Einladung, die "Sünderin" in dir nicht nur zu akzeptieren, sondern zu zelebrieren. Dein good girl mit deiner Sacred Slut tanzen zu lassen.



BEFREIUNG

Je mehr du dich befreist von der Meinung anderer und der Konditionierung, in der du angewachsen bist, desto freier fühlst du dich. Und desto weniger "Tabus" gibt es für dich.

In der Gesellschaft gibt es kollektive Schatten, vor allem was die weibliche Sexualität betrifft. Slut Shaming, Kinks oder BDSM sind z. B. gesellschaftliche Schatten. Diese Themen sind oft Trigger für die Gesellschaft - wenn Menschen ihre eigenen sexuellen Wünsche haben und diese ausleben. Da die meisten dies nicht tun, verurteilen sie also andere, die es tun. Slut Shaming kann zum Beispiel dazu führen, dass man Teile seiner Sexualität unterdrückt, weil man gelernt hat, dass Good Girl ihre Lust nicht zeigen (oder sogar keine haben), keine Haut zeigen oder nicht sexuell experimentieren. Die Gesellschaft hat Angst vor sexuell befreiten Frauen.

Je mehr du dich selbst lieben lernst, mit allen Facetten, desto mehr wirst du dich befreien, von allem was dir vielleicht auferlegt wurde, aber sich nicht authentisch für dich anfühlt. Denn dadurch bist du unabhängiger von der Meinung anderer - es ist dann okay, wenn jemand dich verurteilt oder nicht mag. Du weißt dann, dass es nichts mit dir und deinem Wert zu tun hat.

Wenn du in dich reinspürst - gibt es Dinge, die du dich nicht traust zu sagen, anzuziehen, zu machen..., aus Angst vor dem Urteil anderer? Wie würde es sich anfühlen, deine Wahrheit zu sprechen und dich frei auszudrücken?

Ich lade dich ein, diesen Monat ganz bewusst Limitierungen loszulassen und dich zu trauen, eigene Grenzen auszutesten - ohne dabei deine Grenzen zu überschreiten. Das kann ganz verschieden aussehen.

Vielleicht möchtest du dein eigenes Blut oder Pussy Nektar schmecken. Endlich deine Wahrheit sprechen. Mit deiner Kunst rausgehen. Auf eine Fetischparty gehen. Nackt tanzen. Mal keinen BH tragen. Ein ausgefallenes Outfit anziehen. Zu deiner heimlichen Fantasie masturbieren. Alleine reisen. Menschen loslassen, weil sie dir nicht gut un. Ja sagen zu etwas, was du schon so lange machen möchtest. Was reizt dich?

Wenn du in kleinen Schritten solche Limitierungen loslässt, wirst du immer mehr merken, dass du sicher bist, auch wenn du dich frei zeigst. Die richtigen Menschen können nur dann zu dir kommen, wenn du dich frei, authentisch und "tabufrei" zeigst.

Channel diesen Monat deine innere Wild Woman, dunkle Göttin oder Sacred Slut - was sind Bereiche in dir, in die du dich sonst nicht traust zu schauen? Was sind Anteile, die mal gelebt werden möchten? Was denkst du, wäre "too much", aber eigentlich ist es ein Herzenswunsch von dir? Erlaub dir, tabufrei.

Rituale mit deinem Blut

Eine wunderschöne Art, deine Menstruation mehr annehmen zu können und deinen Körper zu lieben, ist ganz sinnlich mit deinem Blut zu werden. Das heißt dein Blut mit all deinen Sinnen wahrzunehmen - wie riecht es, wie schmeckt es? Vielleicht möchtest du dein Blut auch auf deinem Körper oder Gesicht verteilen - das kann sich sehr empowernd und primal anfühlen, aber auch ganz viel Scham und Konditionierung hochbringen.

Du kannst auch dein Blut sammeln und damit malen oder in die Erde oder Pflanzen gießen. Vielleicht hast du einen ganz eigenen Impuls, dich mit deinem Blut zu verbinden und ein Ritual damit zu machen.

SÜSSE VERFÜHRUNG



SECRET FANTASY RITUAL

VORBEREITUNG

SCHAFFE DIR EINEN SICHEREN, UNGESTÖRTEN RAUM. KREIERE EINEN ORT, DER SICH SEXY UND GEMÜTLICH ANFÜHLT. HALTE TOYS BEREIT, ÖLE ODER GLEITMITTEL (OPTIONAL).

1. Beginne mit Händen auf deinem Herz und nimm ein paar tiefe Atemzüge in deinen Herzraum, so dass du dieses Ritual verbunden mit deiner Herzenergie machst.

2. Berühre deinen Körper, lade Lust, Sinnlichkeit und Pleasure ein. Erlaube dir zu tönen, zu stöhnen, auch "too much" zu sein, slutty zu sein. Halte dich nicht klein, lass los von Limitierung und Scham. Zelebrier deine Lust.

3. Gib dich deinen geheimsten Fantasien, Wünschen oder Bedürfnissen hin - ohne Bewertung. Das kann für jede etwas anderes sein. Benutze gerne Toys, erkunde deine eigenen Grenzen, ohne sie zu überschreiten.

4. Erlaub deiner Lust zu fließen, auch mal "too much" zu sein, drück dich frei aus, mit Tönen, Bewegung und was dir Pleasure bereitet. Lass los von Scham oder Urteil. Lass dich in deine tiefsten Desires fallen und gib ihnen Raum, da zu sein.

5. Beende das Ritual auf deine Weise- mit einem oder mehreren Orgasmen, einer Umarmung, Stille, Tanzen...was auch immer du fühlst und sich ausdrücken möchte. Lege dann nochmals deine Hand auf dein Herz und check mit deiner Herzenergie ein.





ARCHETYPINNEN & GÖTTINNEN



Sacred Slut / Heilige Hure, Verführerin, Dunkle Göttin, Wild Woman

Lilith, Kali, Persephone, Hekate

PLAYLIST

NOVEMBER PLAYLIST





ENERGIE DES MONATS

KRISTALLE

Obsidian

PFLANZENMEDIZIN

Psychoaktive Pflanzen: Amanita, Ayahuasca, Peyote,
Pilze (die Limitierungen auflösen & in unserer
Gesellschaft manchmal tabuisiert werden)

SELF-CARE & RITUALE

Ungewohnte Bewegungen, Bewegungen ohne
Limitierungen

Raum einnehmen

Deine Wahrheit sprechen, singen, tönen

Self Pleasure Rituale

Erotisches, sinnliches, verführerisches Tanzen

Archetypenarbeit

Rituale mit deinem Menstruationsblut

CHAKRA

Muladhara / Wurzelchakra

Vishuddha / Kehlchakra

JOURNAL PROMPTS

THE SWEETEST TABOO

1. Wo limitierst du dich selbst? Wo lässt du dich von anderen limitieren - Menschen in deinem Umfeld oder der Kultur / Gesellschaft?
 2. Was ist für dich ein absolutes Tabu, wenn es um Sex und deinen Körper geht? Und welche "Tabus" sind flexibel und reizen dich sogar eher?
 3. Was ist etwas, was du noch nie jemandem erzählt hast - aus Angst vor Bewertung oder Scham? Wie würde es sich anfühlen, es zu teilen?
-

JOURNAL PROMPTS

THE SWEETEST TABOO

1. Wenn es keine Bewertungen geben würde und du komplett frei alles ausdrücken könntest - was würdest du tun? Was würde sich verändern?
 2. Wo möchtest du dich noch tiefer befreien und unabhängig machen von der Meinung anderer Menschen?
 3. Was sind deine "verbotenen", heimlichen sexuellen Fantasien?
-