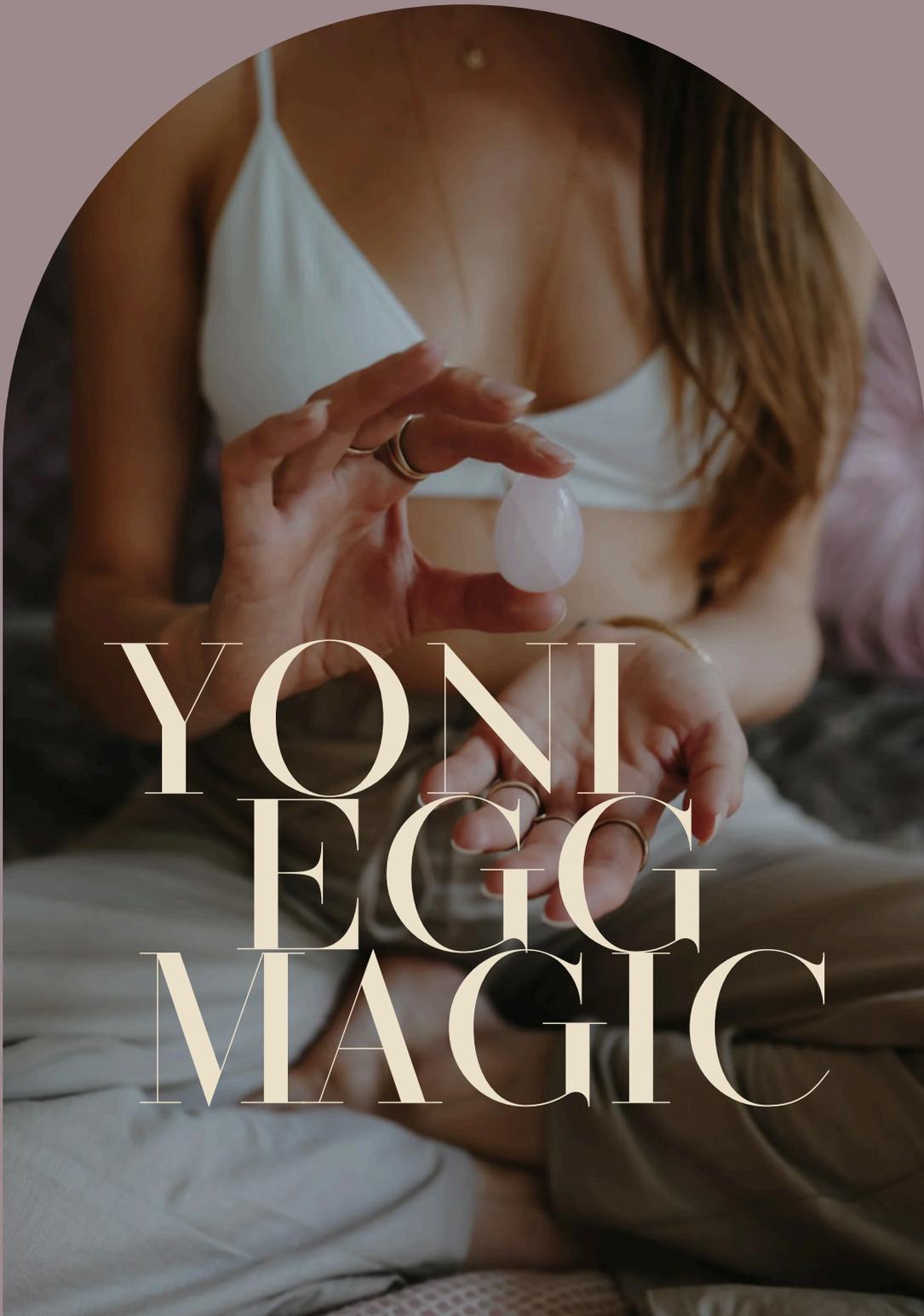


THEMA IM JUNI



WORKBOOK

Sex & Soul MEMBERSHIP

BY SILJA JANINA



DEIN BECKEN

Dein Beckenboden ist nicht nur das Zentrum deines Körpers, denn er verbindet deinen Unter- und Oberkörper. Sondern auch das Zentrum deiner Weiblichkeit. Das weibliche Becken ist der Ursprung jeden Lebens.

Ein gesunder Beckenboden ist stark und gleichzeitig entspannt. Das heißt, dass du ihn bewusst anspannen, aber auch bewusst entspannen kannst. Das macht dein Becken auch orgasmischer - du kannst sowohl durch Anspannen als auch Entspannen Orgasmen "herbeiführen". Ein gesunder Beckenboden wirkt sich auf deine gesamte Körperhaltung aus und schenkt dir Kraft aus deiner Körpermitte. Du kannst außerdem mehr Lust und "einfacher" Orgasmen empfinden.

Dein Beckenboden besteht aus Muskeln, Faszien, Bindegewebe und Bändern. Er besteht aus drei Muskelschichten. Beckenbodentraining und die Stärkung der Body-Mind-Connection können dir dabei helfen, die ganz feinen Bereiche deines Beckens und deiner Vagina zu spüren und bewusst zu an- bzw. entspannen. Mind-Body-Connection baust du auf, indem du dich ganz bewusst auf einen Muskel / einen Bereich deines Körpers fokussierst und diesen aktivierst. Mit dem Yoni Ei ist dies einfacher, da du eine Berührung spürst, was die Mind-Body-Connection erleichtert.

Wichtig: wenn du einen dauerhaft angespannten Beckenboden hast und evtl. sogar Schmerzen, arbeite erst einmal ohne Yoni Ei an der Entspannung deines Beckenbodens. Eine tolle Übung ist z.B. das Pussy Flower Breathing aus der Membership.

Yoni Eier helfen dir auch, dein Beckenboden zu trainieren. Yoni Eier gibt es schon seit Tausenden von Jahren. Ihr Ursprung liegt wohl im Alten Chinesischen Reich und ist eine Taoistische Tradition.

Sie unterstützen dich auch darin, deine weibliche und sexuelle Energie zu erwecken. Es kann etwas Übung brauchen, bis du sie wirklich in dir spürst. Und es ist auch normal, sie nach einer Weile des Tragens nicht mehr zu spüren - ähnlich wie bei einem Tampon/Cup, den du nicht spürst.

Wenn du ein Yoni Ei trägst und es nicht mehr spürst, kannst du ganz bewusst dich nochmals drauf konzentrieren und wirst dann merken, wie du es wieder wahrnehmen kannst.

Yoni Eier können auch wunderbar beim Sex oder Masturbation benutzt werden, sowie für Dearmoring. Lass dich durch dieses Workbook inspirieren und finde dann deine eigenen Yoni Ei Rituale. Was sind deine Ziele oder Bedürfnisse in Bezug auf das Yoni Ei? Möchtest du eine Verbindung herstellen? Dein Beckenboden trainieren? Mehr Lust empfinden? Schreib dir gerne auf und visualisiere, was dies in deinem Leben verändert.



YONI EIER

Yoni Eier sind wunderbar, um dein Beckenboden zu stärken, zu entspannen und eine Verbindung zu deiner Yoni aufzubauen.

EINFÜHREN & GRÖSSE

Nimm dir immer Zeit, wenn du etwas in deine Vagina einführst. Frag nach Erlaubnis - sagt deine Yoni Ja dazu? Das Ei wird mit der dickeren Seite nach oben eingeführt. Je stärker dein Beckenboden, desto kleiner können die Eier sein. Denn es braucht mehr Muskelkraft und Feingefühl, um kleine Eier drinzubehalten als größere. Gerade wenn z.B. durch Schwangerschaft oder sonstige Gründe dein Beckenboden eher schwach ist, beginn mit einem größeren Ei und "arbeite" dich nach und nach zu kleineren Größen vor. Wenn du ein Yoni Ei mit Rückholfaden hast, kannst du auch kleine Gewichte dranhängen. Denn so trainierst du deinen Beckenboden noch mehr. Entwickle jedoch zuerst ein Gespür für das Yoni Ei in dir und übe ohne Gewichte, bevor du mit Gewichten übst.

ENTFERNEN

Das Yoni Ei kann nicht verloren gehen. Ohne Rückholfaden kann es etwas Übung brauchen, es wieder rauszubekommen. Am einfachsten geht es, wenn du tief squattest, dein Beckenboden entspannst / öffnest, und mit den Fingern das Rausholen unterstützt Nimm dir dafür Zeit und hab keine Panik, wenn es nicht direkt funktioniert. .

PFLEGE

Du kannst das Ei mit warmem Wasser abwaschen. Benutze KEIN kochendes Wasser - das kann den Stein schädigen. Auch Seifen können den Stein schädigen - warmes Wasser genügt.

WANN DU KEINS BENUTZEN SOLLTEST

Wenn du gerade eine Infektion oder Entzündung im vaginalbereich hast, wenn du einen sehr angespannten Beckenboden hast oder an Vaginismus leidest - dann entspanne zuerst aktiv deinen Beckenboden.

Übungen & Practices

Du kannst alles, was du tust, auch mit Yoni Ei tun. Ich empfehle dir, das Yoni Ei jedoch nicht zu lange in dir zu tragen, schließlich bleibt es ein "Fremdkörper". Nicht nur während deiner Periode, auch so fließt ständig etwas in bzw. aus deiner Yoni - sie reinigt sich selbst durch Ausfluss, oder wird feucht, wenn du sexuell erregt bist. Dieses natürliche Fließen sollte also nicht zu lange gestört werden. Entwickle ein eigenes Gefühl dafür, wie lange es sich angenehm anfühlt. 15-20 Minuten reichen eigentlich aus. Und sei dir bewusst, dass längeres Tragen NICHT = stärkerer Beckenboden bedeutet. Im Gegenteil - deine Muskeln sind irgendwann zu strapaziert. Auch mit Yoni Ei schlafen trainiert NICHT dein Beckenboden. Du bekommst schließlich auch keine Muskeln, wenn du dir einfach ein Gewicht auf deinen Bizeps legst und schläfst ;)

IDEEN, WIE DU DEIN YONI EI BENUTZEN KANNST:

- 🌸 Meditieren
- 🌸 Yoga machen (besonders sinnlich: nacktes Yoga mit Yoni Ei!)
- 🌸 Sex oder Self Pleasure genießen
- 🌸 Spazieren gehen, Tanzen, dich bewegen
- 🌸 Beckenbodenübungen - Beispielübungen

Lass immer nach 10 Wiederholungen eine bewusste Pause, in der du deine Muskeln entspannst (für 15 - 30 Sek.):

- Langsam deine Yonimuskeln anspannen, langsam entspannen 3 x 10 Wiederholungen
- Pulsieren: Schnell deine Yonimuskeln anspannen, schnell entspannen 3 x 10 Wiederholungen
- Aufzug: Muskeln um deinen Vaginaleingang anspannen, Mitte deines Vaginalkanals anspannen, Cervixbereich anspannen, dann in drei Abschnitten langsam entspannen: zuerst Cervix, dann Mitte deines Vaginalkanals, dann Vaginaleingang - 3 x 10 Wiederholungen
- 🌸 Atmen (z.B. Pussy Flower Breathing, Orgasmic Breasts, Orgasmic Breath aus der Membership)
- 🌸 Deinem Alltag nachgehen & dabei die Verbindung spüren
- 🌸 Visualisieren & manifestieren und dabei deine sexuelle Energie / Energie deiner Pussy aktivieren: sie erschafft Leben, ist also eine kreative Energie
- 🌸 Vaginales Dearmoring

Dearmoring

Wenn du wenig bis gar nichts in deiner Vagina spürst, oder Schmerzen / unangenehme Gefühle empfindest, könnte dir Vaginales Dearmoring helfen. Stress, Trauma und unangenehme Erfahrungen können sich in unserem Körper & Gewebe verankern. Das führt dann zu Taubheit, Schmerzen oder anderweitig unangenehmen Symptomen in unserem Schoßraum (Menstruationsschmerzen, chronische Entzündungen oder Infektionen, Vaginismus etc.). Doch all das kannst du lösen - Dearmoring ist neben Breathwork dabei eine der effektivsten Übungen.

Dabei berührst du Zentimeter für Zentimeter auf eine bestimmte Weise deine Vulva sowie deine Vagina (also dein Inneres), atmest dazu und lässt alles, was im Gewebe abgespeichert ist, "abfließen" - in dem du alle Emotionen zulässt, ausdrückst, und evtl. durch Tönen loslässt.

Du findest eine angeleitete Dearmoring Übung in meinem Kurs [Pussy Heaven](#) - als Member bekommst du diesen Monat bis 30. Juni mit dem Code **SOUL30** 30% auf den Kurs, wenn du noch tiefer in die Heilung und Erweckung deiner Yoni eintauchen möchtest.

YONI EI MAGIC

YONI EI PLEASURE

VORBEREITUNG

WENN DU KEIN YONI EI HAST,
VISUALISIERE EINEN LICHTBALL UND
ARBEITE DAMIT. ERSCHAFFE EINEN
SCHÖNEN SPACE FÜR DICH.

1. Verbinde dich auf deine Weise mit dir und deinem Yoni Ei. Wärme das Ei auf, und wärme deinen Körper auf.
2. Setz eine Intention und lade dein Yoni Ei mit deiner Intention auf.
3. Nimm dir Zeit, mit dem Yoni Ei deine gesamte Vulva, Damm, Bauch und Schenkel zu berühren. Was fühlt sich gerade genüsslich an?
4. Schenk dir Lust mit dem Yoni Ei, lass es z.B. langsam über deinen Vaginaleingang gleiten, an deinen Lippen entlang. Wenn du bereit bist, kannst du es langsam einführen. Taste dich gerne Stück für Stück vor und lass Pleasure entstehen.
5. Für extra Pleasure: berühre deinen G-Punkt mit dem Yoni Ei. Finde andere Stellen in dir oder auf deiner Vulva, die dir Lust bereiten.
6. Lass dich ganz von dir und deiner Sinnlichkeit und Lust leiten. Es muss keine sexuelle Lust sein! Du kannst dir auch nicht-sexuelle innere und äußere Massagen schenken mit dem Yoni Ei. Wenn du sexuelle Lust empfindest, lass sie durch deinen ganzen Körper strömen. Sei kreativ, wie du deinem Körper mit dem Yoni Ei, Lust und Pleasure schenkst.
7. Finde einen Abschluss für dich - mit oder ohne Orgasmen. Leg dann dein Yoni Ei intuitiv an einer Stelle deines Körpers ab, schließ deine Augen und verbinde dich nochmals bewusst mit dem Yoni Ei, dessen Energie, und deiner eigenen Energie. Wie fühlst du dich nun, nach dem Pleasure Ritual?





MEINE PUSSY VERDIENT
die größte Lust & Pleasure.

Silja Janina

A woman with blonde hair in a braid, wearing a light-colored top with a rope-like strap, is shown in profile against a light background. Her back is covered in dramatic, striped shadows from a window blind. The text is overlaid on the lower half of the image.

ARCHETYPINNEN
Verführerin / Seductress
& GÖTTINNEN

Aphrodite / Venus, Freya, Isis

PLAYLIST

JUNI PLAYLIST



ENERGIE DES MONATS

PFLANZENMEDIZIN

Blauer Lotus - entspannend, krampflösend
(erhältlich in meinem [SHOP](#))

viele Kräuter, die dem Zyklus dienen:
Frauenmantel, Mönchspfeffer, Schafgarbe,
Kamille...

SELF-CARE & RITUALE

mit Yoni Ei kannst du:

meditieren

Yoga machen

Sex oder Self Pleasure genießen

spazieren gehen

Beckenbodenübungen machen

atmen

deinem Alltag nachgehen & dabei die Verbindung

spüren

visualisieren & manifestieren

CHAKRA

Sakral- & Wurzelchakra



JOURNAL PROMPTS

YONI EGG MAGIC

1. Wie fühlt sich ein Ja in deiner Yoni an?
2. Wie fühlt sich ein Nein in deiner Yoni an?
3. In was für Unterwäsche fühlt sich deine Pussy am wohlsten?

JOURNAL PROMPTS

YONI EGG MAGIC

1. Wie kannst du dich mehr im Alltag mit deiner Pussy und deinem Beckenboden verbinden?
2. Was sind die schönsten drei Erinnerungen, die du mit deiner Yoni hast? Wie hat sie sich bei diesen Erinnerungen gefühlt?
3. Was findest du schön an deiner Pussy? Was magst du an ihr? Was würde sich in deinem Leben verändern, wenn du sie bedingungslos lieben kannst?

