

THEMA IM FEBRUAR

PLEASURE



PORTAL

WORKBOOK

Sex & Soul MEMBERSHIP

BY SILJA JANINA



PLEASURE PORTAL

Du hast all das, was du für deine tiefste Lust, Ekstase und Pleasure brauchst, bereits schon: deinen Körper.

Sexuelle Energie ist ein Lebenselixir. Sie erschafft Leben, sie gibt Leben, sie schenkt Lebensfreude. Aber es gibt Phasen - Phasen, in denen wir total verbunden sind und nur so sprühen vor Lebensfreude, in denen wir verspielt sind und uns sexy fühlen. Und dann gibt es Phasen, in denen wir manchmal die Verbindung verlieren, in denen wir im Survival Mode sind, und Sex wirklich das letzte ist, an das wir denken.

Doch was, wenn du auch in diesen Phasen Pleasure einlädst? Denn genau dann brauchen wir das sogar am meisten. Und was, wenn du mitten in einer schwierigen Phase dir erlaubst, auch mal Lust einzuladen? Und ein Self Pleasure Ritual zu machen, bei dem dein Körper entscheidet, was er (bzw sie) möchte, was gerade Pleasure bedeutet. Du kannst alle deine Emotionen einladen, bei denen Self Pleasure Ritualen oder dem Sex mit deinem Partner dabei zu sein (wenn es sich richtig anfühlt). Alles darf ko-existieren. Lass los von der Vorstellung, du kannst nur Sex haben / sexy sein wenn alles in deinem Leben rund läuft und du happy bist.

Lade diesen Monat gerne sowohl sexuelle als auch nicht sexuelle Lust ein. (Sexuelle) Lust und Freude sind Energien, die immer verfügbar sind, die immer durch dich fließen. Nur manchmal entscheidest du (unbewusst), dich nicht in diese Frequenzen einzutunen. Aber mach dir bewusst, dass du jederzeit den Zugang zu dieser Quelle hast.

Lust und sexuelle Energie sind oft geknüpft daran, wie sexy und gut wir uns fühlen. Dabei ist "Sexiness" eine Energie, die nicht an eine bestimmte Form oder Zustand deines Körpers gebunden ist, oder an die Kleidung, die du trägst. Dich selbst anzuturnen ist eine Kunst - ein Spiel mit dir selbst und dem Leben. Du kannst dich dabei selbst wie dein eigener Lover sehen - tanz für dich, berühr dich für dich, schenke dir ein Lächeln, mach dir Komplimente...und kultiviere ein Gefühl von Sexiness und Turn-on in dir. Verführ dich selbst & damit das Leben. Zelebriere die sexy Goddess in dir, egal ob in Dessous oder Jogginghose.



DEIN KÖRPER ALS PLEASURE PORTAL

Dein ganzer Körper kann dir Lust bereiten - er (oder sie) ist ein wahrer Tempel von Genuss, Lust und Sinnlichkeit...

Wir suchen so oft Glück oder Freude im Außen - bei anderen Menschen, oder in Dingen, Social Media usw. Dabei haben wir jederzeit das magischste Portal zur tiefsten Lust, Freude und Glück bei uns - unser eigener Körper. Es kostet nichts, ist jederzeit verfügbar, heilt tief und stellt eine wunderschöne Beziehung zu dir her, dir selbst Pleasure zu schenken.

Wir Frauen können verschiedene Arten von Orgasmen erleben. Aber setz dich hier bitte nicht unter Druck oder sieh es als Liste an, alle Orgasmen (oder überhaupt deinen ersten) mal erlebt haben zu müssen. Es gibt klitorale, vaginale (G Spot, Cervix), anale Orgasmen, Nippelorgasmen und energetische. Theoretisch kannst du mit jedem Körperteil orgasmische Energie spüren. Du hast dein ganzes Leben dafür Zeit - setz dir also gerne als Intention, bestimmte orgasmische Erfahrungen zu machen, aber lass deinen Körper entscheiden, wann dafür der richtige Zeitpunkt ist. Denn Druck und Erwartungen sind der Nummer 1 Killer für Orgasmen.

Jede Art von Orgasmus fühlt sich anders an - erwarte also beispielsweise bei vaginalen Orgasmen nicht die gleiche Empfindung wie bei klitoralen Orgasmen. Was sehr hilfreich ist, ist nicht DEN Orgasmus zu chasen, sondern mit deiner orgasmischen Energie zu spielen und diese wahrzunehmen. Je mehr du lernst, die feinen orgasmischen Energien in dir wahrzunehmen, desto orgasmischer und sogar multi-orgasmischer wirst du. Denn ja, auch dein Körper kann multi-orgasmisch sein. Dazu bedarf es einfach Practice, etwas Skills / Know-How über den weiblichen Körper, Geduld und Sicherheit / Loslassen. Wenn du hier tiefer eintauchen möchtest, findest du in [Sacred Metamorphosis](#) mehr zu Orgasmen & Practices dazu.

Füll deinen Alltag mit mehr Pleasure, orgasmisch-sinnlichen Momenten & Freude.

Mach deinen Alltag sexier, lade überall 5% mehr Pleasure ein - sei kreativ! Seien es Düfte, Tanzen, Singen, leckeres Essen, Berührung, Küsse, sinnliches Kaffeetrinken, sexy Zeit zu zweit oder Self Pleasure Rituale: wie kannst du diesen Monat alles mit 5% mehr Lust, Genuss, Freude & Verspieltheit machen?

Nicht nur deine Pussy ist ein Pleasure Portal, oder deine Brüste, sondern auch dein Anus. Es ist eine sehr erogene orgasmische Zone, sowohl für Frauen als auch Männer. Wenn dein Partner ein Mann ist, kannst du ihn zB durch Prostatamassagen zu orgasmischen Höhen bringen.

Wahrscheinlich gibt es kaum ein Körperteil, bei dem so viel Scham und Tabu liegen. Auch Trauma und Ängste können hier verborgen sein, deshalb gib dir hier bei Pleasure besonders viel Achtsamkeit und geh nur so weit, wie es sich richtig anfühlt. Anal Pleasure & -sex ist eine Practice, die besonders viel Feinfühligkeit, Sicherheit und Loslassen verlangt. Wenn du Trauma, Scham oder Ängste in diesem Bereich spürst, kannst du ähnlich wie vaginales Dearthoring auch anales Dearthoring mache, bei dem du ganz behutsam und bewusst atmest, deinen Körper berührst und abgespeicherte Emotionen loslässt. Spür auch hier, genau wie mit deiner Yoni, immer genau rein: was fühlt sich gut an? Bevor du etwas einführst, frag deinen Körper: ist es ein Ja, ein Nein oder ein Vielleicht?

Wenn du noch keine Erfahrungen mit Anal Play hast, kannst du beispielsweise erst mal deinen Körper alleine erkunden - und herausfinden, was dich anturnt, was sich gut anfühlt. Erlaub dir, ganz sanft zu sein - denn für Anal Pleasure ist es wichtig loszulassen und dich sicher zu fühlen. Denn wenn du verspannt bist, kann es schmerzhaft sein. Wichtig: Analsex sollte NIE schmerzhaft sein. Das heißt einfach, dass dein Körper noch nicht bereit ist. Gib dir so viel Zeit, wie du brauchst, bis sich dein Anal Pleasure Portal sozusagen von alleine öffnet. Nimm gerne geeignete Öle oder Gleitgele zur Unterstützung.

Tips

Viele haben Angst, dass Anal Pleasure "unsauber" sein könnte. Wie bei wirklich allen sexuellen Erfahrungen ist es unglaublich wichtig, dich sowohl mit dir als auch deinem/r Partner/in sicher zu fühlen. So sicher, dass selbst wenn mal etwas am Finger oder Toy sein sollte - so what? Sprich über deine Ängste - so kannst du sie loslassen und schaffst mehr Nähe und Intimität. Wenn du dies nicht kannst, dann fehlt vielleicht (noch) das tiefe Vertrauen und die Sicherheit, die es für Anal Play braucht.

Es gibt spezielle Duschen oder Einläufe, die du vor dem Sex / Play machen kannst - diese sind allerdings nicht unbedingt nötig. Wenn du dich jedoch so sicherer fühlst, kann das eine Option sein.

Tips: stell natürlich sicher, dass du nicht auf Toilette musst und dusch/wasch dich einfach davor und danach - dann steht deinem Anal Pleasure Play nichts im Wege.

Wichtig: geh von Anal Play nie zurück zu vaginal, denn das kann Infektionen verursachen. Von Vaginal zu Anal überzugehen ist jedoch kein Problem. Bei Sex mit deinem Partner/in könnt ihr Kondome verwenden, um einfacher hin- und herzuwechseln, oder ihr nehmt eine sexy Dusche zu zweit.

Auch wichtig: in deiner Vagina kann nichts verloren gehen, da sie sozusagen eine Sackgasse ist. Das gilt nicht für deinen Anus - sei dir dessen also bewusst bei der Wahl deiner Toys.

ANAL PLEASURE

ANAL PLEASURE RITUAL

VORBEREITUNG

SCHAFFE DIR EINEN UNGESTÖRTEN, SICHEREN RAUM. HALTE GERNE DEINE LIEBLINGS TOYS BEREIT (ZB ANAL PLUGS, WANDS). GERNE KANNST DU DIESES RITUAL NATÜRLICH AUCH MIT EINEM PARTNER/IN MACHEN.

1. Beginne damit, deinem ganzen Körper Pleasure zu schenken, turn dich selbst an ganz auf deine Weise. Gib dir Zeit, sei ganz präsent, diese Zeit gehört nur DIR.
2. Schenke deiner Pussy Berührungen, lass Lust und Pleasure entstehen.
3. Erst wenn du genug Lust spürst, taste dich sanft von deiner Yoni zu deinem Damm (dem Bereich zwischen Vagina und Anus) vor, schenke dir auch hier lustvolle, sinnliche Berührungen und geh dann zu deinem Anus über.
4. Verbinde dich mit diesem Bereich von dir - erkunde ihn sinnlich, lass alle Emotionen aufkommen und nimm sie einfach wahr und gib ihnen Raum - Scham, Lust, Ängste, Pleasure. Alles darf da sein. Gerne kannst du zuerst deine Finger auflegen und dich verbinden.
5. Schenk dir erst äußerlich Lust & Pleasure - wenn du dich dann bereit fühlst und ein Ja verspürst, erkunde das heilige Innere deines Anus. Experimentiere hier - wie tief, was für Bewegungen, welche Art von Druck sich gut anfühlen.
6. Du kannst zusätzlich deine Klitoris stimulieren, oder nur beim Anal Play bleiben. Wenn du möchtest, schenke dir Orgasmen oder finde einen anderen stimmigen Abschluss.



MY BODY IS A
PLEASURE TEMPLE.

by Silja Janina



ARCHETYPINNEN & GÖTTINNEN

Lover/Liebende, Wild Woman

Aphrodite, Venus, Freya

PLAYLIST



FEBRUAR PLAYLIST



ENERGIE DES MONATS

PFLANZENMEDIZIN

Kakao

Aphrodisierende Pflanzen

Alles, was dir Genuss gibt

SELF-CARE & RITUALE

Self Pleasure Rituale

Sexy Rituale & Sex mit Partner/in

Tantrische Rituale

Genussvolles Essen

Selbst- oder Partnermassagen

Dinge einfach aus Freude tun, ohne Ziel oder
Zweck

Verbindung mit deinem inneren Kind

Dich selbst zelebrieren

Tanzen, Bewegen, Tönen

CHAKRA

Wurzelchakra

Sakralchakra



JOURNAL PROMPTS

P L E A S U R E P O R T A L

1. Was turnt dich an? Stoppe die Zeit für mindestens 5 Minuten und schreib, wenn möglich ohne Pause.

2. Und was turnt dich ab?

3. Was bedeutet Pleasure für dich? Wie kannst du 5% Pleasure hinzufügen zu allem, was du machst? Was verändert sich, wenn du mehr Pleasure in dein Leben einladen würdest?

JOURNAL PROMPTS

PLEASURE PORTAL

1. Wo wirst du besonders gerne berührt? Und welchen Körperteilen hast du vielleicht noch gar nicht so viel Achtung geschenkt?

2. Was liebst du besonders an deinem Körper? Wofür möchtest du deinem Körper Danke sagen? Was hat er (sie) schon alles für dich getan? Zelebrier deinen Körper, schreib einen Liebes- oder Vergebungsbrief an ihn (sie).

3. Was hast du als Kind gerne getan, einfach aus Lust und Freude, ohne Ziel?
