

THEMA IM SEPTEMBER



SLUTTY SEPTEMBER

WORKBOOK

Sex & Soul MEMBERSHIP

BY SILJA JANINA



DIE SLUT IN DIR

Es kann unglaublich empowernd sein, deine innere Slut zu entdecken - denn ich glaube daran, dass jede Frau diesen Anteil in sich trägt. Doch was ist eine "Slut" überhaupt?

Hure, Schlampe, Slut - es gibt viele Bezeichnungen für Frauen, die ihre Sexualität offen leben. All diese Begriffe zielen darauf ab, Frauen zu verurteilen, beschimpfen und kleinzuhalten, die beispielsweise "besonders sexuell" sind oder viele Sexualpartner hatten. Interessanterweise gibt es keine männliche Entsprechung. Im Gegenteil, Männer, die "slutty" Verhalten an den Tag legen, werden oft gefeiert, oder zumindest nicht verurteilt. Auch der Begriff "Hurensohn" zeigt, dass selbst hier nicht der Mann selbst, sondern seine Mutter, also der weibliche Anteil, verurteilt wird.

SLUT RECLAMATION

Vielleicht spürst du selbst gemischte Gefühle, wenn es um deine innere Slut geht. Vielleicht spürst du Ablehnung, vielleicht aber auch Faszination, Freude, vielleicht denkst du, du hättest diesen Anteil nicht. Für mich hat jede Frau diesen Anteil - er drückt sich jedoch individuell einzigartig aus.

Slutty sein bedeutet für mich nicht, eigene Grenzen zu übergehen oder die anderer. Es bedeutet auch nicht, wahllos mit Menschen Sex zu haben, obwohl es dich in der Tiefe nicht erfüllt oder dir gut tut. Slutty sein bedeutet, deinen vollen sexuellen Ausdruck zu ownen, Sex zu lieben, deine Verführung, deine Lust, das zu tun was DICH anturnt - egal was deine Konditionierung sagt. Dir erlauben, "zu viel" zu sein und dein Good Girl für einen Moment abzulegen.

Ich lade dich ein, diesen Monat zu reflektieren und einzutauchen, was dein ganz authentischer sexueller Ausdruck ist, wenn du dich komplett frei fühlst, wenn es keine Scham gibt, keine Unsicherheiten, keine Angst, keine Konditionierung, keine Verurteilung von außen. Kennst du diesen Ausdruck überhaupt?

SLUT SHAMING

Frauen werden schon von früh an für ihre Sexualität verurteilt. Frau sollte ja nicht zu sexuell sein, ja nicht zu offen, ja nicht zu viele Partner haben. Slut shaming ist weit verbreitet - und dient dazu, Frauen kleinzuhalten, die sich erlauben, ihre Sexualität frei zu leben.

Ich lade dich ein, den Begriff "Slut" für dich neu zu definieren - als der Anteil von dir, der sich komplett frei und ungehemmt fühlt in ihrer Sexualität. Der Anteil von dir, der Sex liebt und nicht genug davon bekommen kann.

Oft kann es heilsam sein, in einen Archetypen (Sacred Slut, Heilige Hure) oder "Extrem" zu gehen, um die eigenen Grenzen, Bedürfnisse und sexuelle Energien zu erkunden. Auch bzw. gerade wenn du so gar keinen Bezug hast zu "slutty sein" lade ich dich ein, diesen Monat deine ganz individuelle Slut zu entdecken - und herausfinden, was sie für DICH bedeutet.

LILITH, EVA & KONDITIONIERUNG

Lilith und Eva spiegeln beide zwei verschiedene Seiten des weiblichen Bewusstseins wieder. Während das eine idealisiert wird (Eva), wird die Energie von Lilith verurteilt.

Wir sind im Bild unserer weiblichen Sexualität sehr stark geprägt von der Konditionierung unserer Gesellschaft. Auf der einen Seite gibt es die Pornoindustrie, in der die "Sluttiness" der Frau kommerziell ausgebeutet wird und oft sogar das Ideal darstellt. Es gibt also die Präferenz von Männern, eine "Slut" oder "Hure" im Bett zu haben - die nicht genug bekommen kann von Sex und offen ist. Sie hat jedoch nur dort Raum - und verehrt wird sie meistens dafür auch nicht.

Auf der anderen Seite gibt es jedoch das gesellschaftliche Ideal außerhalb dieser Welt: das der Frau, die möglichst wenig Sexualpartner hatte und "brav" und anständig ist.

Es gibt wohl kaum so verzerrte und widersprüchliche Ideale wie in der weiblichen Sexualität. Denn was sollen wir denn nun sein? Jungfrau? Hure? Lilith? Eva? Etwas dazwischen?

Ich lade dich ein, dich komplett von dieser Konditionierung zu lösen. Zu hinterfragen, wie du selbst geprägt wurdest von diesen Bildern und wie dies deine Sexualität beeinflusst. Und neu zu reflektieren: was ist denn DEIN ganz authentischer sexueller Ausdruck? Was ist DEINE Wahrheit?

Manchmal ist das schwer, herauszufinden, wenn wir so von Konditionierung geprägt sind. Schreib gerne mal alle Glaubenssätze auf über das Sluttysein und weibliche Sexualität. Und hinterfrage: kommen sie aus deiner Tiefe? Woher kommen sie? Und vor allem: wie fühlen sie sich an? Befreiend? Eng? Verurteilend? Raumgebend? Sexy?

Und dann definiere für dich neu: wie möchtest du dich fühlen? Wie spürst du, ob etwas authentisch von dir kommt und zu deiner Sexualität gehört, und was nicht dazu gehört - was eher von Außen kommt?

Dies erfordert Feingefühl, dich kennen lernen und Experimentieren. Nur so findest du deinen ganz authentischen, von innen kommenden sexuellen Ausdruck. Vielleicht ist er wie Lilith, vielleicht wie Eva, oder vielleicht wie eine Mischung aus beiden.

Deine Slut erwecken

Wann fühlst du dich besonders sexy, erotisch, sexuell, lustvoll, slutty? Was turnt dich an?

Wie kannst du deinem Alltag ein bisschen mehr Sluttiness verleihen?

Experimentiere diesen Monat gerne damit, mit deiner sexuellen Energie zu spielen. Erlaube dir zu flirten - das muss nicht mit jemand anders sein, das kannst du auch mit deinem Spiegelbild. Schenke dir oder deinem Lover einen sexy Tanz, verführe, erlaube dir wild und frei zu sein.

Besonders durch Tanz, Embodiment und Self Pleasure kannst du deine Sacred Slut aktivieren - denn sie ist ein sehr körperbetonter Archetyp.

Erlaub dir diesen Monat mal, deine sexuellen Grenzen zu erweitern und ganz bewusst in das vermeintliche "Zuviel" einzutauchen: kannst du ZU erotisch, ZU sexuell, ZU sexy sein? Und wie fühlt sich das an, hier deine Grenzen zu erweitern?

A person is lying down, their back to the camera, wearing a black strapless top. The scene is dimly lit with a purple and blue color palette. The text 'SACRED SLUT' is overlaid in a large, white, serif font.

SACRED SLUT

Sex & Soul MEMBERSHIP

Silja Janina

I´M THE SINNER
and the Saint.

ARCHETYPINNEN

Sacred Slut, Heilige Hure, Maria Magdalena

& GÖTTINNEN

Lilith, Medusa, Sirenen



PLAYLIST

SEPTEMBER PLAYLIST



ENERGIE DES MONATS

PFLANZENMEDIZIN

Cacao

Scharfes Essen, das dein Verdauungsfeuer aktiviert
Sinnliches Essen

SELF-CARE & RITUALE

Sinnliches / erotisches Tanzen

Self Pleasure

Flirten & Making Love with Life

Verführen & sich verführen lassen

Deine sexuelle Power ehren

Pussy & Cock Worshipping

Raum einnehmen

CHAKRA

Wurzelchakra



JOURNAL PROMPTS

SLUTTY SEPTEMBER

1. Was assoziiert du mit den Begriffen Slut, Hure oder Schlampe? Woher kommen diese Assoziationen? Kommen sie aus deiner Tiefe, oder von außen?
2. Was bedeutet für DICH slutty sein? Und was für Gefühle löst dies bei dir aus?
3. Wie hat das gesellschaftliche Bild einer Slut / Hure / Schlampe deine Sexualität beeinflusst?

JOURNAL PROMPTS

SLUTTY SEPTEMBER

1. Kennst du deinen ganz individuellen authentischen Ausdruck deiner Sexualität? Was dich anturnt und was nicht? Was für Archetypen siehst du im Ausdruck deiner Sexualität am meisten?
2. Wann fühlst du dich besonders frei, sexy, erotisch, sexuell? Was brauchst du, damit diese Energien & Gefühle fließen können?
3. Wie kannst du der Sacred Slut in dir mehr Raum geben? Was mag sie, wann kommt sie raus? Was braucht sie, um sich sicher zu fühlen?