

THEMA IM JUNI:

# SACRED Flows



---

WORKBOOK

Sex & Soul MEMBERSHIP

BY SILJA JANINA

---



# SACRED FLOWS

Panta rhei. Alles in diesem Universum fließt in einem ganz natürlichen Flow. Und auch in unserem inneren Universum fließt so viel - wenn wir es zulassen.

Wasser fließt, Emotionen, (Menstruations-)Blut, Geld, sexuelle & orgasmische Energie, Lebensenergie...alles ist in konstanter Bewegung in dieser Welt. Nichts steht wirklich still - selbst wenn wir es so empfinden.

Wenn alles fließt, dann thrive wir. Wenn wir unsere Emotionen fließen lassen, stauen sie sich nicht an, und können einfach durchfließen. Wenn wir uns dem Fluss des Lebens öffnen, dem Fluss der finanziellen Fülle, dem Fluss der Liebe, dann werden wir genau dort hingetragen, wo wir hingehören. Doch Widerstände, Blockaden und nicht im Flow sein gehört genauso zum Leben dazu. Trauma und unverarbeitete Emotionen können als Blockade in unserem Körper und unserem Unterbewusstsein festsitzen.

Sei dir bitte bewusst, dass Blockaden niemals deine Schuld sind - wenn etwas gerade nicht fließt (Orgasmen, Liebe, Geld), dann ist das einfach ein sanfter Weckruf deines Inneren, genau dort hinzuschauen und die Blockaden zu lösen. Es liegt in deiner Verantwortung & Macht, wieder ins Fließen zu kommen. Und paradoxerweise lösen wir meistens, indem wir die Blockade zuerst voll annehmen. Das gilt auch, oder besonders für emotionale Blockaden. Widerstand blockiert noch mehr - Annahme (auch Annahme vom "Nicht fließen") bringt ins Fließen. Vielleicht möchtest du diesen Monat nutzen, um ganz in deine Sacred Flows einzutauchen - Geld, Blut, sexuelle Energie, Liebe, Pleasure, Orgasmen - was ist dein Sacred Flow diesen Monat?

Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, sexuelle & emotionale Blockaden zu lösen, schau dir gerne [Sexual Alchemy](#) an.



# OVERFLOW

Es gibt Dinge, bei denen es schön ist, nicht nur gerade genug zu haben, sondern wirklich im Overflow zu sein.

Dazu gehört (für mich) Liebe, Sicherheit, Geld, Fülle, Pleasure... Was möchtest DU gerne im Overflow haben? Und wie würde sich das anfühlen, voll dazu zu stehen und dieses Desire zu ownen? Oft haben wir das Gefühl, wir sollten nicht "mehr" wollen, wir sollten bescheiden sein. Wir halten uns klein, geben uns mit weniger zufrieden, als wir uns eigentlich tief in uns selbst wünschen.

Wenn es keine Grenzen gäbe, keine Limits - was würdest du dir dann wünschen? Wenn es kein "zuviel" geben würde? Wenn alles erlaubt ist? Oft müssen wir erst unsere inneren Grenzen zerfließen lassen, bevor das in unser Leben tritt, was wir uns wirklich wünschen: finanzielle Freiheit, tiefe Liebe, Erfüllung, Freude, eine fließende Sexualität.

Aber: du brauchst Wurzeln und Flügel. Mehr, mehr, mehr aus einem inneren Mangel oder einem Gefühl, dass jetzt nicht gut genug ist, führt zu weniger, nicht mehr. Erde dich, grounde dich, verwurzel dich - und verbinde dich mit deinem Herzen, wenn es um Overflow geht. Mach es spielerisch, playful, flirte mit dem Universum, manifestiere nicht mit Zwang, sondern in Leichtigkeit, Lebendigkeit und Liebe. Wenn du fühlst, dass du JETZT schon im Overflow bist - dass du JETZT schon auf unendlich viel Liebe in dir zurückgreifen kannst, du JETZT schon Pleasure im Overflow in deinen Körper einladen kannst, du JETZT schon sicher bist, in absoluter Fülle bist, dann entsteht wahre Fülle in jedem Bereich deines Lebens. Und ja, es kann so tricky sein, wenn du gerade eine Blockade, einen Mangel erlebst, und dir das Gegenteil wünschst. Aber: es passiert erst in dir, dann im Außen.

Erst fühlst du dich innerlich frei, voll, genug, ganz, voller Liebe - dann spiegelt sich das im Außen wieder. Und ja - du kannst dich absolut so fühlen, auch wenn du gerade broke bist, dein/e Traumpartner/in noch nicht da ist und du noch bei deinen Eltern lebst. Das ist die Kunst - in Fülle leben, wenn jeden Monat 10.000€ auf deinem Konto sind, ist einfach. Diese innere Einstellung von Overflow spiegelt sich auch in deiner Sexualität wieder - wie viel Lust, orgasmische Energie, Pleasure kannst du halten und empfangen?

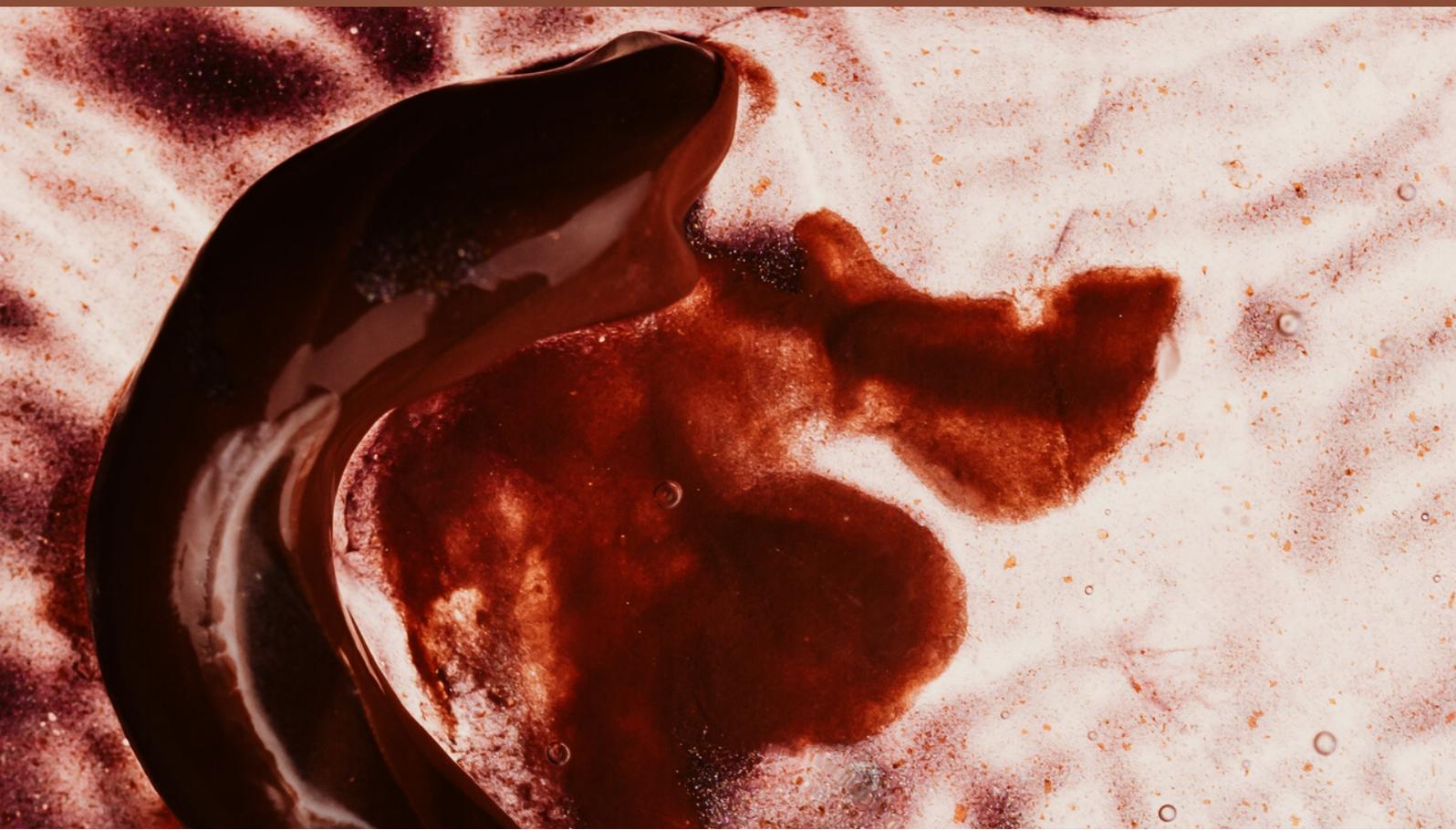
# PUSSY NECTARS

Auch in unserem Schoßraum fließt vieles - dein Schoßraum ist so lebendig! Deine Schleimhäute werden die ganze Zeit durchblutet, Energien fließen durch deine Vagina & deine Gebärmutter. Und dein Yoni Nektar fließt - als (täglicher) Ausfluss, wenn du feucht wirst, beim Squirten und in Form von Blut bei deiner Periode. Bei der Geburt gibt es dann noch das Fruchtwasser, Muttermilch & Vernix. So viele Sacred Flows in deinem weiblichen Körper! Oft wird uns Ekel beigebracht, wenn es um Körperflüssigkeiten geht, dabei sind sie so schön, gesund, wichtig und sogar sexy.

Wusstest du, dass du zu jeder Zeit die Gesundheit deiner Vagina checken kannst, und auch wo du in etwa gerade in deinem Zyklus bist? Dir deinen Ausfluss und dein Blut näher anzuschauen ist eine wunderschöne Practice, die dich mit deinem Körper verbindet. Ausfluss ist normal und gesund - deine Vagina reinigt sich dadurch. Der Ausfluss besteht hauptsächlich aus Zervixschleim, der sich hormonell bedingt verändert. Beim Eisprung ist dein Ausfluss durchsichtig, dünner und zieht Fäden. Außerhalb vom Eisprung ist er eher weißlich und dicker - vielleicht kennst du diese Flecken in deinem Höschen. Das ist komplett normal. Übrigens reicht Wasser aus, um deine Vulva (nur äußerlich!) zu reinigen - weniger ist hier mehr. Wenn du normales Duschgel benutzt, kann es sogar sein, dass sich dadurch mehr Bakterien bilden und du unangenehmer riechst, als wenn du klares, warmes Wasser oder sehr mildes Waschgel nimmst.

## Yoni Gesundheit

- Gesunder Ausfluss riecht nicht streng und variiert in Geschmack und Geruch zwischen metallisch, sauer, salzig oder süßlich. Du riechst und schmeckst auch anders durch deinen Zyklus hinweg - probier es einfach mal. Wie schmeckst du?
- Wenn dein Ausfluss fischig riecht, kann es eine bakterielle Vaginose sein. Wenn er bröckelt, sehr stark ist oder gelblich ist, aber nicht riecht, dann hast du vielleicht eine Pilzinfektion. Auch Jucken, sehr unangenehme Gerüche und Ausfluss, der von durchsichtig bis weißlich abweicht, deuten darauf hin, dass der pH deiner Vagina nicht ganz in Balance ist.
- Gesundes Menstruationsblut ist dunkelrot und fließend. Zu Beginn deines Flows kann es helles Rot sein, gegen Ende ist es normal, wenn das Blut etwas bräunlicher ist (d.h. es ist älter). Auch kleine Stücke im Blut sind hier und da normal. Solltest du jedoch sehr viele, große Stücke, eine sehr starke Blutung oder durchgehend bräunlich gefärbt sein, detoxt deine Gebärmutter scheinbar sehr stark - was verschiedene Gründe haben kann. Durch Schoßraumheilung kann dein Blutfluß leicht, schmerzfrei und gesund werden.



# PLEASURE & ORGASMIC (OVER)FLOW

## VORBEREITUNG

SCHAFFE DIR EINEN SICHEREN, UNGESTÖRTEN RAUM UND NIMM DIR ZEIT FÜR DICH. GERNE KANNST DU DIESES RITUAL AUCH MIT EINEM/R PARTNER/IN MACHEN. DEIN/E PARTNER/IN KANN DIESE ÜBUNG AUCH MITMACHEN. WENN IHR DIES BEIDE ZUSAMMEN MACHT, KANN DIESES ZURÜCKHALTEN ("EDGING") DICH/EUCH ZU TIEFER EKSTASE BRINGEN.

1. Schließ deine Augen und lass deine Energie aus deinem Herz in deine Pussy fließen, und von deiner Pussy wieder nach oben ins Herz. Mach gern das "Orgasmic Breast Ritual" zur Vorbereitung.

2. Beginn dein Self Pleasure Ritual - und verbinde dich beim dich selbst berühren mit der Energie des Fließens - lass Lust und sexuelle Energie durch deinen gesamten Körper fließen. Wenn etwas anderes fließen will, dann lass das fließen!

3. Wenn deine Lust immer mehr wird, du mehr Pleasure spürst oder kurz vor dem Orgasmus bist - anstatt sie zu releasen, halte die Energie in dir, visualisiere, wie du sie in deinem gesamten Körper verteilst.

5. Mach dies gerne mehrmals - jedesmal, wenn du nah am Orgasmus bist, stoppe für einen Moment und verteile die ganze sexuelle & orgasmische Energie wieder in deinem Körper. Mach das gerne 3 bis beliebig viele Mal.

6. Wenn du es fühlst, dann bring dich gerne zum Orgasmus, oder beende das Ritual auf deine Weise. Wenn du zum Orgasmus kommst, öffne (gefühlsmäßig) deinen Körper und lass in dem Moment die ganze orgasmische Energie deinen Körper fluten - visualisiere gerne, wie diese ganze Lust & Orgasmicness & Pleasure durch deinen Körper strömt. Diese Technik kann zu explosiver Ekstase & Lust führen.



# Mein MIANTRA

Fülle, Liebe & Pleasure fließt zu  
mir im Overflow.





# ARCHETYPINNEN & GÖTTINNEN

Queen/Königin, Alchemistin, Heilerin, Tantrika

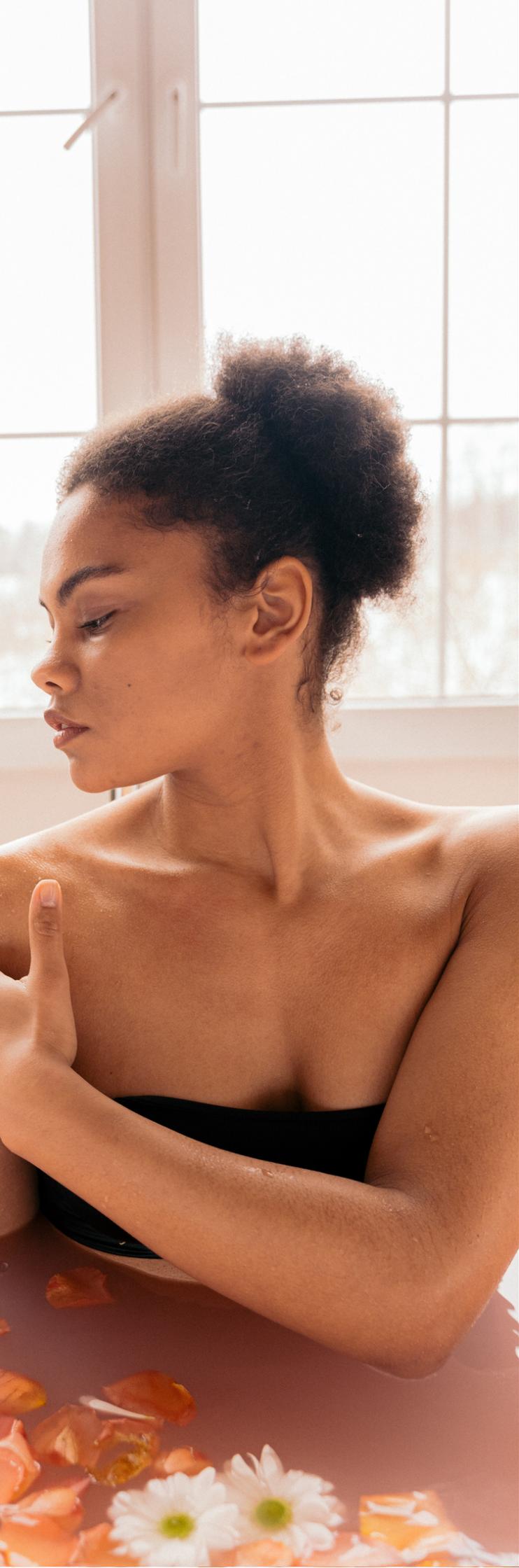
Lakshmi (Göttin der Fülle), Amphitrite (Göttin des Meeres), Rhea (rhea = Fluss, Leichtigkeit; Göttin der weiblichen Fruchtbarkeit & Muttersein)



# PLAYLIST

JUNI PLAYLIST





# ENERGIE DES MONATS

---

## STEINE

Citrin (Fülle, Geldflow)

Amethyst (gegen emotionale Blockaden)

Gold

Diamant

---

## PFLANZENMEDIZIN

Kräuter zur Unterstützung der Menstruation:

Frauenmantel, Kamille, Löwenzahn, Ingwer, Salbei

Kräuter für gesunde Yoni Nectars: Kamille, Thymian,  
Schafgarbe, Lavendel

---

## SELF-CARE & RITUALE

Goddess Baths (mit Ölen, Rosenblättern oder Kerzen)

Dich mit Wasser verbinden, schwimmen

Tanzen

Intuitive Bewegung & Yoga Flows

Menstruationsrituale

Breathwork

Dich einölen

Self Pleasure Rituale

Malen mit Menstruationsblut

Dein Blut auf deinen Körper streichen (kann Scham &  
Ekel lösen & dich mit deiner Wild Woman verbinden)

Deine Emotionen fließen lassen

---

## CHAKRA

Sakral / Svadhisthana

A woman with long dark hair, wearing a white, long-sleeved, backless dress, stands on a rocky beach. She is looking out at the ocean. The background is a vast, calm sea under a soft, overcast sky. The foreground is filled with small, grey pebbles.

# JOURNAL PROMPTS

## SACRED FLOWS

---

1. Wann fließt deine weibliche Energie am freisten? Wann deine sexuelle Energie?
  2. Wie ist die Beziehung zu deiner monatlichen Blutung, wenn sie eine menschliche wäre? Was für eine wünschst du dir? Wenn du keine (mehr) hast: was fließt stattdessen?
  3. Welche Flows in deinem Leben sind gerade sacred?
-



# JOURNAL PROMPTS

## SACRED FLOWS

---

1. Wo blockierst du dich gerade selbst? Wie kannst du dort wieder ins Fließen kommen?
  2. In welchen Bereichen möchtest du Overflow einladen? Was darf dieses Monat so richtig überfließen?
  3. Was sind deine Glaubenssätze um Geld? Fühlen sie sich fließend oder blockiert an? Welche neue Glaubenssätze würden sich mehr im Flow anfühlen?
-