

THEMA IM APRIL:

# PUSSY Portal



---

WORKBOOK

Sex & Soul MEMBERSHIP

SILJA JANINA

---



# DEIN PORTAL

## Deine Yoni ist wunderschön, kraftvoll und heilig.

Wenn du deine Pussy wirklich kennen und lieben lernst und eine wunderschöne Verbindung zu ihr aufbaust, schenkt sie dir so viel Liebe zurück durch mehr Sensibilität, Pleasure, Orgasmen, Gesundheit, Wetness und Weisheiten. Und diese Beziehung macht dein ganzes Leben magischer und juicy!

Oft schenken wir ihr nur Aufmerksamkeit, wenn wir bluten, etwas nicht stimmt, bei der Geburt oder beim Sex. Dabei ist es so heilsam, sie als ganz normalen Teil unseres Körpers zu sehen - wie unser Gesicht oder unsere Hände.

Hast du deiner Vulva schonmal liebevolle Berührungen außerhalb deiner Sexualität geschenkt? Probier es mal aus - berühr sie täglich, atme in sie, verbinde dich regelmäßig mit ihr. Deine Yoni hat ihr ganz eigenes Bewusstsein, mit dem du dich ganz bewusst verbinden kannst - in Momenten von Lust und Pleasure, aber auch ganz normal im Alltag. Mach die Verbindung zu deiner Yoni zu etwas Alltäglichem! Leg einfach mal deine Hand auf sie, und spür ihre Energie: was möchte sie dir heute sagen?



# DEIN SCHOSS

Ort deiner Kreativität, deiner weiblichen Urkraft, deiner sexuellen Energie und Portal in diese Welt. Die Reise in deine Weiblichkeit und Sexualität führt immer tief in deinen Schoßraum. Durch Dearmoring, Breathwork, Womb Healing und ganz viel Liebe und Pleasure kannst du deinen Schoßraum in den ursprünglichen Zustand zurückbringen: gesund, lustvoll, offen, weich, kraftvoll und entspannt.

Wie du vielleicht schon bemerkt hast, benutze ich oft das Wort Pussy. Für manche mag dies triggernd sein - aber ich benutze dieses Wort bewusst. Wenn wir die Bedeutung von Wörtern neu überschreiben, holen wir unsere Kraft zurück. Wenn dich das Thema interessiert, empfehle ich das Buch "Pussy - A Reclamation" von Regena Thomashauer. Für mich ist Pussy kraftvoll, sexy und sanft zugleich. Worte sind Macht! Welche Worte benutzt du für deine Pussy? Manche mögen Yoni, Vulva und Vagina oder Vulvina. Benutz Worte, die sich für dich persönlich empowernd und schön anfühlen.

Hörst du deiner Yoni zu? Probier mal in Meditationen mit ihr zu sprechen, ihr Fragen zu stellen, eine Verbindung mit ihr aufzubauen. Vielleicht antwortet sie nicht direkt, wenn du es das erste Mal machst. Gib dir und ihr Zeit.

# BEREIT FÜR PUSSY MAGIC?

Deine Yoni hat ihr ganz eigenes Bewusstsein. Wenn du sie verurteilst, ihr keine Beachtung schenkst, ihre Bedürfnisse nicht aussprichst, ihre Grenzen nicht klar kommunizierst oder einhältst, wenn du sie nicht schön findest oder sie unter Druck setzt (z.B. um zu kommen, oder um möglichst schnell zu heilen) - dann wirkt sich das auf sie - auf ihre Gesundheit, ihr Lustempfinden und ihre Orgasmicness. Geh mit ihr um wie mit deiner besten Freundin und lerne, sie zu lieben, sieh ihre einzigartige Schönheit, gib ihr Zeit, schenk ihr Liebe, Achtsamkeit und sprich für sie. So baust du eine vertrauensvolle und liebevolle Beziehung auf - und öffnest den Raum für Pussy Magic!

## Pussy Love Tips

- Deine Hand auf sie legen, ohne Ziel, einfach so (auch wunderschön heilsam, wenn dein/e Partner/in dies tut)
- keine Unterwäsche - lass sie atmen! Schlaf nackt, trag nichts drunter und sei "unten ohne" so oft du kannst
- Self Pleasure Rituale
- Dearmoring (ein angeleitete Übung findest du in [Pussy Heaven](#) oder [Sexual Alchemy](#))
- Wasch sie nur mit Wasser waschen oder sehr milder Lotion - und von innen reinigt sie sich selbst! Weniger ist mehr - normales Duschgel kann deine Flora irritieren
- Gesunde, zuckerarme Ernährung für eine optimale Gesundheit & pH-Wert



# PUSSY PLEASURE RITUAL

## VORBEREITUNG

SCHAFFE DIR EINEN SICHEREN, UNGESTÖRTEN RAUM UND NIMM DIR MINDESTENS 20-30MIN. NUR FÜR DICH. MACH ES DIR SCHÖN - ERSCHAFFE EINEN RAUM VOLL LIEBE. VIELLEICHT MIT KERZEN, BLUMEN, ROSENÖL, SINNLICHEN DÜFTEN. HALTE GERNE DEIN YONI EI ODER CRYSTAL WAND BEREIT .

1. Leg deine Hand auf deine Pussy und atme in sie. Verbinde dich tief mit ihr.

2. Tune dich ein, was sie sich gerade wünscht.

3. Wärme deinen Körper auf, schenk dir sinnliche Berührungen, Pleasure und Lust.

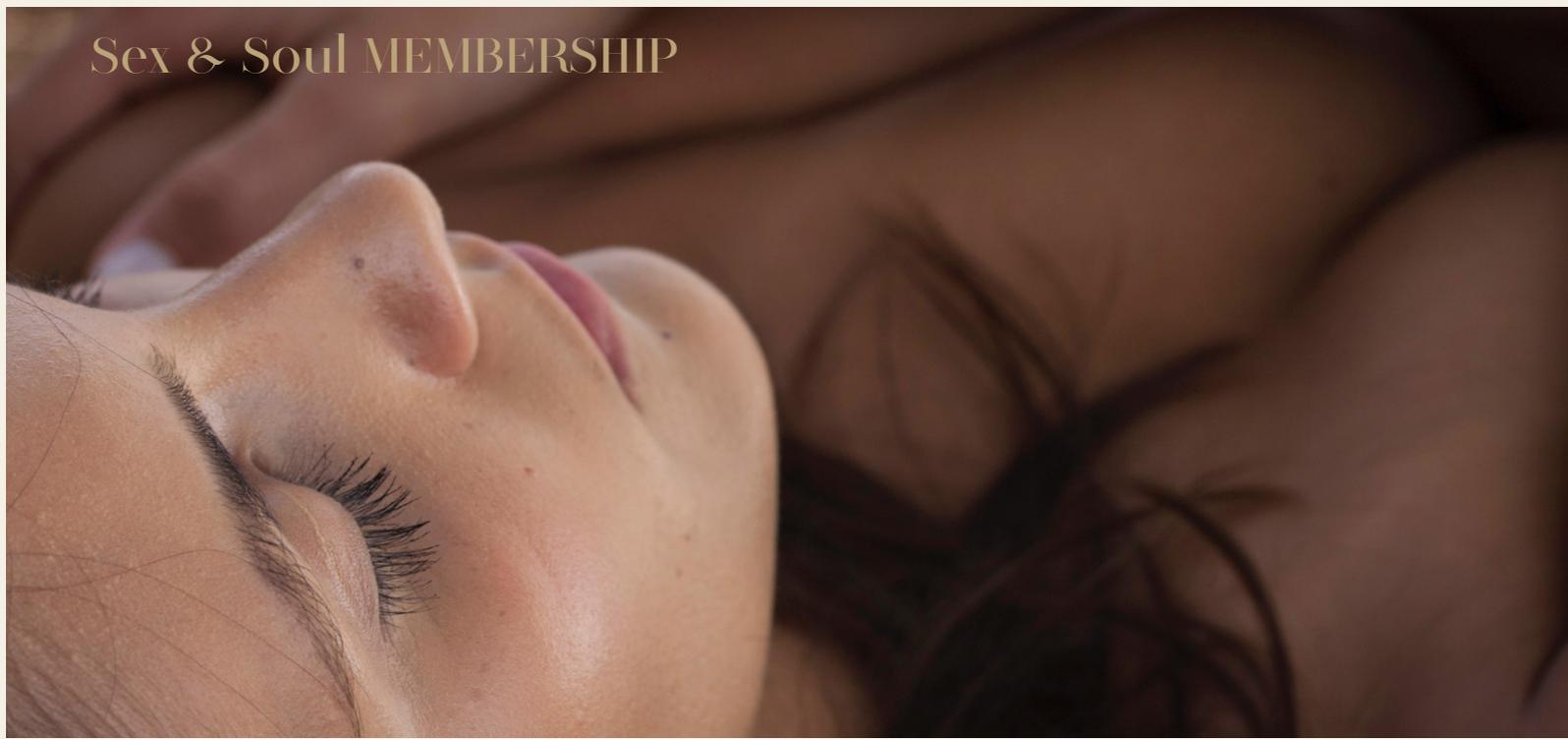
5. Lass dich während des gesamten Rituals von deiner Yoni führen - wie möchte sie berührt werden? Was wünscht sie sich? Was macht sie an?

6. Lass alles aus deiner Yoni kommen - was auch immer sie sich wünscht, gib ihr das. Vielleicht möchte sie einfach nur außen massiert werden, vielleicht braucht sie Ruhe, vielleicht hat sie Lust auf sexy Self Pleasure oder eine wildere Session mit Toys.

Wann immer du in deinem Kopf bist oder aus deinem Kopf entscheidest - komm zurück zu deiner Pussy. Lass dabei los von Zielen wie dass du kommen möchtest. Gehe von Moment zu Moment, und tune immer wieder ein, ob deine Yoni vielleicht etwas anderes möchte.

Wenn du das Gefühl hast, das Ritual ist vollendet, leg deine Hand nochmals auf deine Yoni für 1-2 Min. und fühl in sie rein. Verbinde dich mit ihr und schenke ihr Achtsamkeit. Vielleicht möchtest du ihr auch Danke sagen.

Sex & Soul MEMBERSHIP





# MANTRA

Meine Yoni ist ein  
heiliges, kraftvolles  
Portal.



# ARCHETYPINNEN & GÖTTINNEN



Lover, Mutter, Tantrika, Seductress

Sheela-na-gig, Shakti, Baubo, Eileithya, Mesechenet

# PLAYLIST

APRIL PLAYLIST





# ENERGIE DES MONATS

---

## STEINE

Rosenquartz (Selbstliebe, Sanftheit, Herz)  
Jade (Selbstwert, Schutz, Balance, Grounding)  
Obsidian (Heilung, Schattenarbeit, Traumaheilung)  
sind drei kraftvolle Steine für dein Crystal Wand or  
Yoni Ei

---

## PFLANZENMEDIZIN

Probiotische, fermentierte Nahrung: Kombucha,  
Kimchi, Sauerkraut etc.  
zuckerfreies Essen  
Thymian, Rosmarin, Oregano, Kamille, Basilikum,  
Lavendel (zum Essen oder Yoni Steaming)  
für eine gesunde Vaginalflora

---

## SELF-CARE & RITUALE

Yoni Gazing (alleine oder mit deiner besten Freundin)  
Herz-Yoni-Meditation  
Pussy Massage & Self Pleasure  
Dearmoring  
Jade Ei Übungen  
Yoni Steaming  
Singen (dein Schoßraum + Stimme sind verbunden!)

---

## CHAKRA

Wurzelchakra / Muladhara  
Sakralchakra / Swadhisthana

Sex & Soul  
MEMBERSHIP



# JOURNAL PROMPTS

PUSSY PORTAL

---

1. Gibt es Momente, in denen du noch nicht auf deine Pussy hörst, oder ihre Grenzen missachtest? Gibt es Momente, in denen du dich nicht traust, ihre Wahrheit und Bedürfnisse auszusprechen und für sie einzustehen?
  2. Was passiert, wenn du dies weiterhin tust? Und was passiert, wenn du stattdessen auf sie hörst und ihre Wahrheit und Bedürfnisse aussprichst?
  3. Was unterstützt dich diesen Monat konkret darin, dich mit deiner Pussy/Yoni zu verbinden und die Beziehung zu nähren, die du zu ihr haben möchtest?
  4. Was sind die tiefsten Wünsche und Bedürfnisse deiner Yoni? Wie kannst du diese so gut du kannst erfüllen?
-

# LIEBESBRIEF

AN DEINE YONI

---

TEIL 1: Schreib, was für eine Beziehung du bis jetzt mit ihr hattest. Was fühlst du ihr gegenüber? Welche Erfahrungen hattet ihr zusammen? Sei ehrlich. Was findest du schön an ihr? Was magst du an ihr? Schreib ihr einen Brief voller Wertschätzung, Vergebung, Loslassen, Wahrheit, Liebe oder Komplimente - was immer sich gerade richtig für dich anfühlt.

TEIL 2: Sag deiner Yoni, was für eine Beziehung du ab jetzt mit ihr haben möchtest. Wie möchtest du dich ihr gegenüber fühlen? Welche Erfahrungen möchtest du mit ihr machen? Wie möchtest du sie behandeln? Was möchtest du in sie einladen? Wenn die Beziehung eine menschliche wäre - wie soll sie sein?

TEIL 3: Wenn du magst, leg deine Hand über deine Vulva und lies den Brief laut deiner Yoni vor. So kraftvoll! Teile so gerne in unserem Channel deine Erfahrung, wenn du diese oder andere Übungen probiert hast!

---