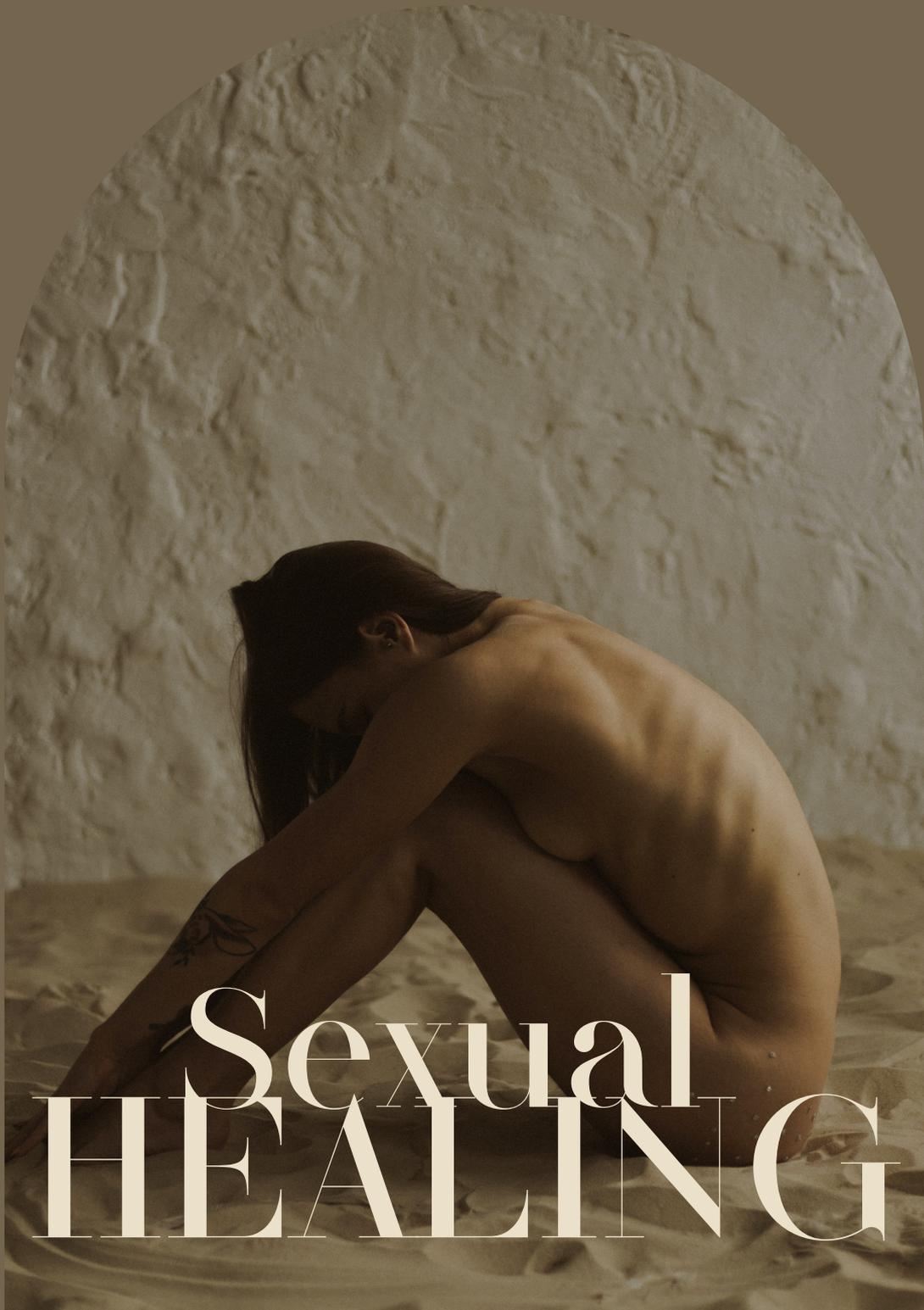


THEMA IM OKTOBER



# Sexual HEALING

---

WORKBOOK

Sex & Soul MEMBERSHIP

BY SILJA JANINA

---



# DU BIST DIE MEDIZIN

Dein natürlicher Zustand ist strahlend, liebevoll, orgasmisch, kraftvoll. Trauma, unverarbeitete Emotionen und Konditionierung liegen oft wie eine Schicht über diesem Kern, den wir aber befreien können.

Es gibt keine Frauen, die anatomisch einfach orgasmischer sind als andere, oder die einfach von Natur aus selbstbewusster sind. Es gibt aber unterschiedliche Lebenserfahrungen, die uns prägen und die unseren Selbstwert, die Verbindung zu unserem Körper und zu unserer Sexualität / Pleasure stark beeinflussen können.

Es ist nie so, dass einfach etwas nicht mit dir stimmt oder du einfach anders bist (was ich früher über mich oft gedacht habe) - du hast wenn du Blockaden in dir spürst einfach gewisse Erfahrungen gemacht, die dir dieses Gefühl geben. Trauma, Stress, Konditionierung, grenzüberschreitende, unangenehme Erfahrungen tragen oft dazu bei, dass wir dysfunktionale Muster entwickeln (z.B. einen übermäßigen inneren Kritiker oder toxische Partnerwahl) und dass sich unser Körper z.B. taub, unverbunden oder sogar schmerzhaft anfühlt.

**Dein wahrer Kern ist selbstliebend, frei, verbunden und orgasmisch.**

Heilung bedeutet nicht etwas "werden", es ist eher ein "unbecoming", ein "entlernen" von dem, was du fälschlicherweise über dich denkst (unterbewusste oder bewusste Gedanken wie "ich bin nicht schön", "Ich kann einfach keine Orgasmen haben", "Ich finde keine Person, die mich wirklich liebt).

Generelle Heilung sollte immer auch die Heilung deiner Sexualität miteinbeziehen - denn du bist ein ganzheitliches Wesen, zu dem auch Sexualität gehört. Unsere Sexualität spiegelt uns oft sogar genau unsere Wunden und Schatten wieder, die wir auch so im Leben haben (fehlendes Vertrauen, nicht loslassen können, People Pleasing, fehlender Selbstwert etc, Scham, das ganze Selbst zu zeigen). Und all das kannst du lösen - durch Traumaheilung, somatisches Heilen durch Bewegung, Atmen & Tönen, Dearmoring, Schattenarbeit, Emotionale Alchemie. Wenn du hier tiefer einsteigen möchtest, lade ich dich herzlich ein bei [Sexual Alchemy](#) dabei zu sein, wir starten am 20. Oktober.



# SICHERHEIT

Trauma, Konditionierung oder grenzüberschreitende, unangenehme Situationen nehmen das Gefühl von absoluter Sicherheit, die essentiell ist für eine gesunde Beziehung zu unserem Körper und unserer Sexualität.

Es braucht Sicherheit, damit du dein kraftvollstes, strahlendstes Selbst verkörpern und dich in deiner Sexualität frei fühlen kannst. Nur in Sicherheit kannst du heilen - denn Trauma oder Schock versetzt einen Teil von dir in das Gefühl, nicht sicher zu sein. Das kann bedeuten, dass du dich nicht sicher fühlst, bestimmte Emotionen zu fühlen. Oder dich (sexuell) frei auszudrücken. Oder dass du dich nicht sicher in deinem Körper fühlst, mit anderen Menschen, oder in dieser Welt. Deshalb ist der Aufbau von Sicherheit tief heilend. Du musst dich zuallererst in dir selbst sicher fühlen, damit du dich auch bei anderen sicher fühlen kannst. Du darfst deinem Körper vertrauen lernen, und dein Körper darf dir vertrauen lernen.

Indem du dich regelmäßig mit deinem Körper verbindest, auf dich selbst hörst und vor allem deine Grenzen kennen und respektieren lernst, schaffst du Sicherheit und Vertrauen in dich selbst. Das ist besonders wichtig für uns Frauen ist, wenn es um Sex geht. Nur wenn du dich sicher fühlst, kannst du tiefe Lust empfinden und dich fallen lassen. Das Geheimnis der besten Orgasmen ist tiefe körperliche Sicherheit. Wenn du eine/n Partner/in hast, sprich mit ihr/ihm über Sicherheit. Und frag dich selbst: Was brauche ich, um mich mit anderen und mit mir selbst emotional und körperlich sicher zu fühlen?

Sanfte körperliche Berührungen und Übungen und Aktivitäten, die dein Nervensystem beruhigen, schaffen ebenfalls Sicherheit. Ebenso wie das Vertrauen in dich selbst und in deine eigenen Worte. Hältst du, was du dir selbst versprichst?

Lerne, deinen Gefühlen und deiner Intuition zu vertrauen, und gib deinen Emotionen einen sicheren Raum, in dem sie sein dürfen. Achte auf dein NEIN, egal, ob du damit jemanden verletzt oder nicht. Ein Ja, wenn du ein Nein meinst ist eine Verletzung von dir selbst. Das ist super wichtig. Oft achten wir nicht auf die NEIN-Signale unseres Körpers, weil wir anderen gefallen möchten und geliebt werden möchten. Gerade in unserer Sexualität. Aber du hilfst niemandem, wenn du deine Grenzen überschreitest. Lerne, auf deine Pussy, deinen Körper und dein Herz zu hören. Wenn es kein volles Ja, ist es ein Nein. Und das ist in Ordnung. Wenn du Ja sagst, obwohl dein Körper Nein sagt, macht dein Körper zu und dein Nervensystem reagiert durch Unsicherheit, Dysbalance und Dysregulation. Mache deinen Körper zu deiner besten Freundin. Gib deinem inneren Kind das Gefühl, bei dir sicher zu sein. Lerne, dir selbst zu vertrauen. Schaffe einen sicheren Hafen in deinem Inneren.

Die Grundlage jeder Beziehung ist Vertrauen. Ohne Vertrauen kann es keine tiefe Liebe, keine Verbindung und keine tiefe Beziehung geben. Das Gleiche gilt für die Beziehung zu dir. Lerne, dir selbst zu vertrauen. Kannst du dir blind vertrauen?

Für den Aufbau von Vertrauen ist es wichtig, gehört, gesehen, und in den eigenen Grenzen respektiert zu werden. Siehst du dich? Hörst du dir zu? Dein Körper hat keine eigene Stimme - also bist du dafür verantwortlich, deine Körpersprache zu verstehen und für dich zu sprechen und zu handeln.

## DEARMORING

Wir speichern in unserem Körper und unserem Gewebe Emotionen und Erfahrungen - deshalb kann eine Massage beispielsweise körperlichen Stress abbauen.

Im weiblichen Körper speichern wir besonders viel in unseren Brüsten / unserem Herzraum (beide sind verbunden) sowie unserem Schoßraum. Dort sind nicht nur Themen rund um unsere Sexualität oder Weiblichkeit verankert, sondern auch andere Themen.

Durch Dearmoring, d.h. bewusstem "Entpanzern" deines Körpers kannst du sanft Trauma und Blockaden aus deinem Körper lösen. Eine Brustmassage kann heilen & dearmoren - du findest eine angeleitete in Shameless Pleasure.

Vaginales Dearmoring ist ebenfalls eine kraftvolle Übung, um Emotionen, Erfahrungen & Trauma sanft aus unserer Yoni zu lösen. Du findest eine angeleitete Practice in Pussy Heaven und in Sexual Alchemy.

# GRENZEN

# HEALING PLEASURE RITUAL

## VORBEREITUNG

SCHAFFE DIR EINEN SICHEREN,  
UNGESTÖRTEN RAUM. KREIERE EINEN  
ORT, DER SICH HEILSAM FÜR DICH  
ANFÜHLT - VIELLEICHT MÖCHTEST DU  
AUFRÄUMEN, EINE KERZE ANZÜNDEN,  
DEINE LIEBLINGSMUSIK ANMACHEN...

1. Reib deine Handflächen aneinander und lass Wärme und Energie entstehen. Schließ deine Augen, halte deine Hände in der Prayer Pose (Handflächen berühren sich) und verbinde dich mit Heilungsenergie.

2. Lade Heilung und alles, was du gerne in deine Sexualität und deinen Schoßraum einladen möchtest, ein, in deine Hände zu fließen. Lade sie auf und visualisiere diesen Schritt gerne.

3. Setz dir eine Intention & beginne dann, deinen gesamten Körper mit deinen von Heilung aufgeladenen Händen zu berühren. Bei jeder Berührung, sprich eine Affirmation und/oder visualisiere, wie heilende Energie in deinen Körper strömt.

4. Schenk dir selbst Pleasure, auf deine Weise, während du mit der Energie von Heilung verbunden bleibst. Wenn du in deinem Kopf bist, komm einfach wieder zurück zu deinen Händen, zu deiner Intention.

5. Beende das Ritual auf deine Weise: durch einen Orgasmus, durch Stille, durch das, was du gerade brauchst. Verbinde dich dabei nochmals mit der heilenden Energie, die du anfangs eingeladen hast. Vielleicht möchtest du deine Hände auch auf einer bestimmten Stelle deines Körpers auflegen, die gerade Heilung möchte.





# MIANTRA

I AM THE MEDICINE

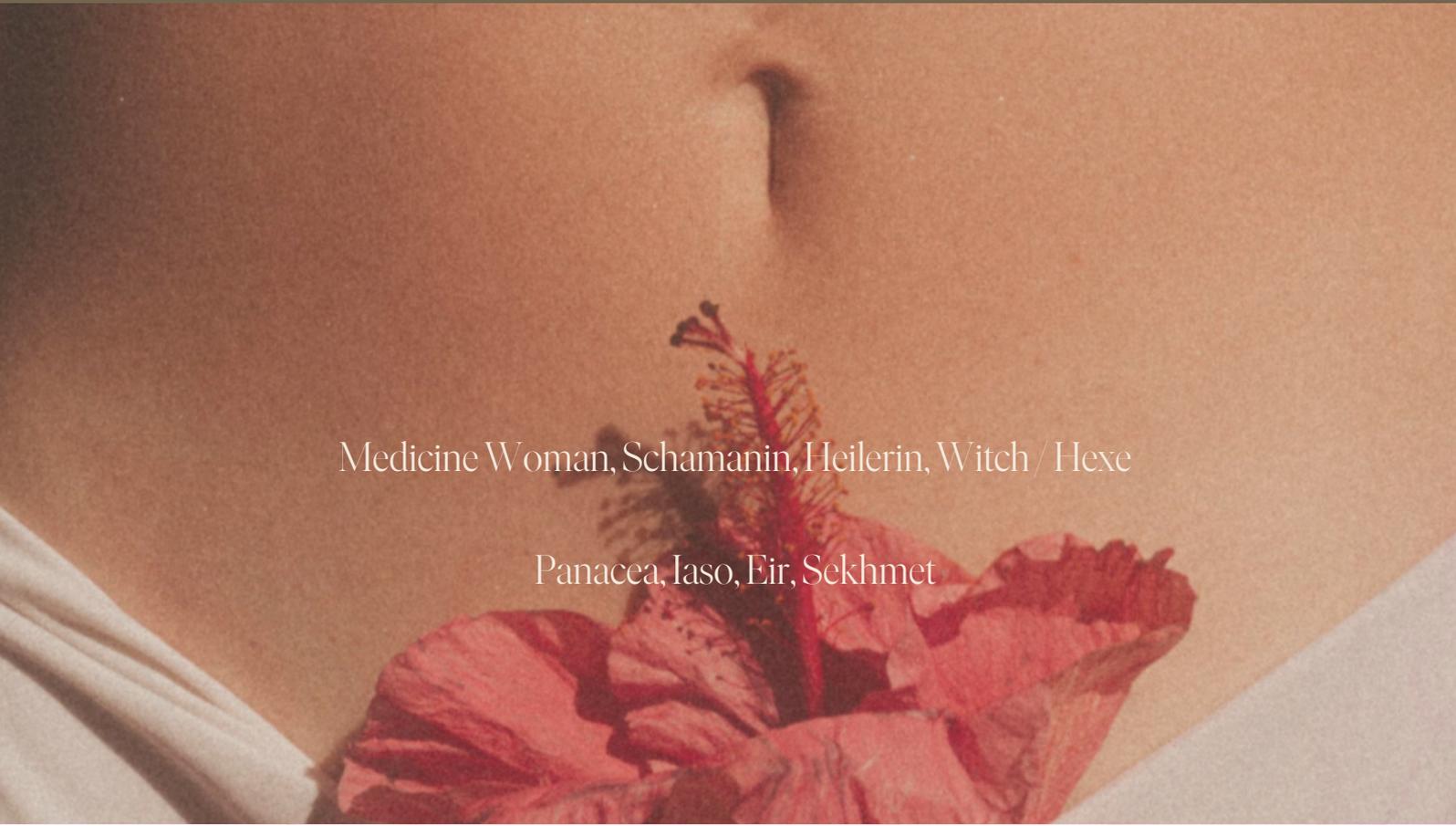
Silja Janina



# ARCHETYPINNEN & GÖTTINNEN

Medicine Woman, Schamanin, Heilerin, Witch / Hexe

Panacea, Iaso, Eir, Sekhmet



# PLAYLIST

OKTOBER PLAYLIST



# ENERGIE DES MONATS

---

## KRISTALLE

Obsidian (Traumaheilung)

Rosenquartz

Jeder Stein besitzt eine Heilwirkung - je nach deinen Bedürfnissen wirst du intuitiv zum richtigen Kristall geführt

---

## PFLANZENMEDIZIN

Kräuter für Frauengesundheit: Thymian, Kamille, Calendula, Frauenmantel, Salbei, Kamille, Löwenzahn, Himbeerblätter uvm.

Yams, Mönchspfeffer, Maca (hormonelle Balance)

---

## SELF-CARE & RITUALE

Brustmassage (Dearmoring für deine Brüste & dein Herz)

Yoni Massage & Dearmoring

Massagen & Berührung

Breathwork

Tönen & Release

Intuitive Bewegung

Emotionen zulassen, ausdrücken & alchemisieren

---

## CHAKRA

Für sexuelle Heilung:

Muladhara / Wurzelchakra

Svadhithana / Sakralchakra

Anahata / Herzchakra



# JOURNAL PROMPTS

## SEXUAL HEALING

---

1. Wie würde deine Sexualität und die Beziehung zu dir selbst aussehen, wenn du frei von Traumata, Blockaden und unverarbeiteten Emotionen wärst?
  2. Welche Teile deiner Sexualität glaubst du zu unterdrücken, zu verurteilen oder noch nicht vollständig zu verkörpern?
  3. Was brauchst du, um dich bei einem anderen Menschen emotional und körperlich sicher zu fühlen?  
Was braucht dein inneres Kind, um sich bei dir sicher zu fühlen?
-



# JOURNAL PROMPTS

## SEXUAL HEALING

---

1. Was sind deine Neins in deiner Sexualität?  
Was sind deine Jases in deiner Sexualität?
  2. Welche Energien würdest du gerne mehr in deine Sexualität einladen? Welche Affirmationen für deine Sexualität oder deinen Körper klingen ermächtigend, heilend und wahr für dich?
  3. Wie sehr kann deine Yoni dir vertrauen? Achtetest du auf ihre Grenzen? Wann hast du vielleicht ihre Grenzen missachtet, und wie kannst du sie in Zukunft mehr ehren?
-