



VULVASTISCH!
EINFACHE
MORGENROUTINE FÜR
MEHR GEFÜHL & SINNLICHKEIT
IN DEINER
VULVA
**ENTDECKE DEINE WEIBLICHE
SEXUALITÄT**

VIELLEICHT WÜNSCHST DU DIR

deine weibliche Sexualität zu erobern und mehr Lust zu empfinden?

Gute Neuigkeiten!

Auf den kommenden Seiten erwartet dich:

- 1 konkrete Übung für mehr Fühlfähigkeit in deiner Vulva und
- 1 Gebärmuttermeditation zur Erforschung deiner Sexualität.

Viel Freude und Erkenntnis bei dieser wunderbaren Reise!

Deine Johanna

- **Gesundheitspraktikerin für Sexualkultur**
- **Sexiologische Bodyworkerin IISB Zürich**
- **Weiblichkeitsforscherin**
- **Künstlerin**





Willkommen

ICH BIN JOHANNA

und helfe Frauen durch körperliche Selbstliebe und Selbsterforschung, ihre weibliche Lust zu erobern, so dass sie eine erfüllende und nährende Sexualität leben können, ohne Orgasmusdruck und Frustration im Bett.

Ich bin **Gesundheitspraktikerin für Weiblichkeit und Sexualität**, die Frauen, die zu mir in die Praxis nach Hamburg kommen, erlernen durch mehr Selbstbestimmung in der eigenen Sexualität, mehr Selbstverantwortung in allen Lebensbereichen.

Davor habe ich als Schauspielerin künstlerische Projekte zu den Themen Berührung, Sexualität und Weiblichkeit initiiert und in einem Kollektiv zum weiblichen Zyklus geforscht.

2021 bin ich nach 14 Jahren Berlin hochschwanger wieder zurück zum Ort meiner Kindheit gezogen, eine Wohngemeinschaft mitten im Wald bei Hamburg.



FÜR MEHR FÜHLFÄHIGEIT IN DEINER VULVA

VULVAEINCREMEN VOR DEM SPIEGEL

Diese einzigartige Übung

basiert auf der Idee, dass regelmäßige Betrachtung mit gleichzeitiger Berührung der Vulva zu einer Neubildung von Synapsen im Gehirn führen können, was zu einer gesteigerten Empfindungsfähigkeit in den Vulvalippen und einem tieferen Verständnis deiner eigenen Genitalien führt.



Nehme dir einen Moment Zeit

Die Übung ist simpel: Jeden Tag nimmst du dir einen Moment Zeit, um deine Vulva vor einem Spiegel zu betrachten und sanft mit einer Creme oder einem natürlichen Öl einzutragen. Während du dies tust, nimmst du bewusst die Form, Textur und deine Empfindungen wahr.

Du brauchst nur

einen Kosmetikspiegel und ein natürliches Öl, beispielsweise reines Mandel- oder Kokosöl. Wenn dir eine Creme besser gefällt kannst du auch in der Apotheke eine Feuchtigkeitscreme für den Intimbereich kaufen.





Frage dich:

- wie fühlt sich deine Vulva jetzt an?
- wie fühlen sich deine Hände und dein ganzer Körper an?

DAS RITUAL

Finde eine **angenehme Position**, in der du entspannt sitzen und deine Vulva im Spiegel betrachten kannst.

Sei **respektvoll und achtsam** im Umgang mit deiner Vulva und vermeide Bewertungen.

- Lege eine **Hand** auf deine **Vulva** und die andere auf dein **Herz**.
- Schließe die Augen und spüre die Wärme deiner Hände.
- **Atme durch deine Vulva ein**, ziehe den Atem bis zum Herzen und atme dann wieder aus. Wiederhole dies ein paar Mal.
- Öffne die Augen und schaue mit weichem Blick in den Spiegel.
- **Beginne nun behutsam, aber genussvoll, deine Vulva einzubuten. Beobachte genau, was du tust und wo du berührst.**
Achte auch auf deine Empfindungen.
- Falls Erregung aufkommt, nimm sie wahr, aber folge ihr nicht.
- Nach etwa 5 Minuten lege nochmal eine Hand auf deine Vulva und die andere auf dein Herz und **spüre noch einen Moment nach.**



DIE ÜBUNG IN 30 SEKUNDEN!

Die Neubildung von Synapsen im Gehirn dauert 28 Tage und erfolgt nur dann, wenn du deine Vulva tatsächlich jeden Tag vor dem Spiegel eincremst.

**Wenn du wenig Zeit hast, lege einen Spiegel auf den Klodeckel, stelle deinen Fuß darauf und creme deine Vulva ein.
Das dauert nur 30 Sekunden!**

Lass dich von deiner Vulva inspirieren!

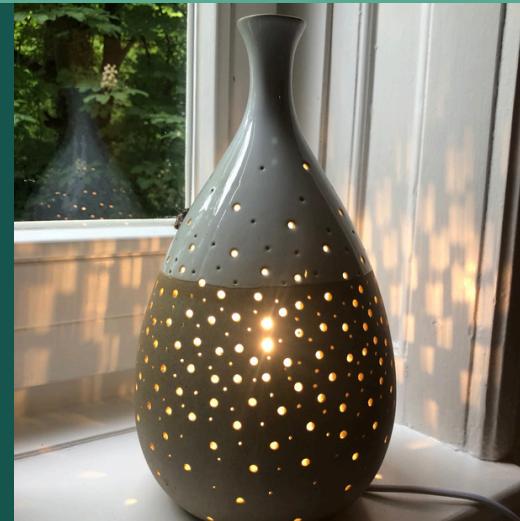
FÜR MEHR FÜHLFÄHIGEIT IN DEINER VULVA

HINTERGRUNDWISSEN

Dass Frauen und Mädchen

oft sehr wenig Bezug zu ihren Genitalien haben, liegt daran, dass wir sie nicht sehen können, dass keine Verbindung im Gehirn zwischen Vulva, Augen und Berührung hergestellt wurde.

Dies ist aber enorm wichtig für deine Fühlfähigkeit in deiner Vulva.



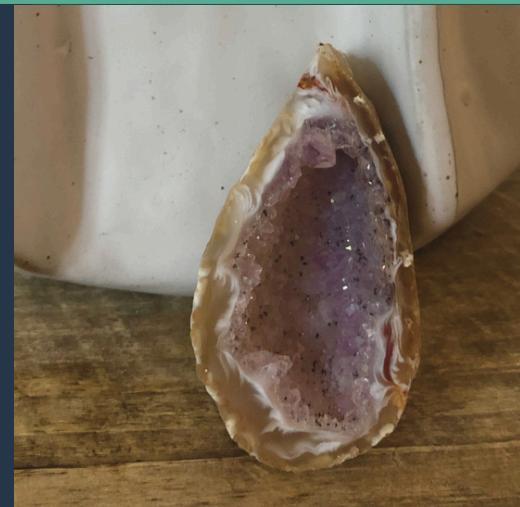
Kleine Jungs

haben schon im Babyalter ihren Penis in der Hand und spielen mit ihm und können sich herrlich ausprobieren. Sie lernen von Anfang an durch das Schauen und gleichzeitige Berühren. Auch später im Jugend- und Erwachsenenalter, haben sie täglich ihren Penis in der Hand.



Nimm dir die Zeit

diese Routine regelmäßig durchzuführen und erlebe die positiven Veränderungen in deinem Empfinden. Beobachte deine Gedanken während des Tages in Bezug auf deine Vulva, deine Lust und deine Sexualität.



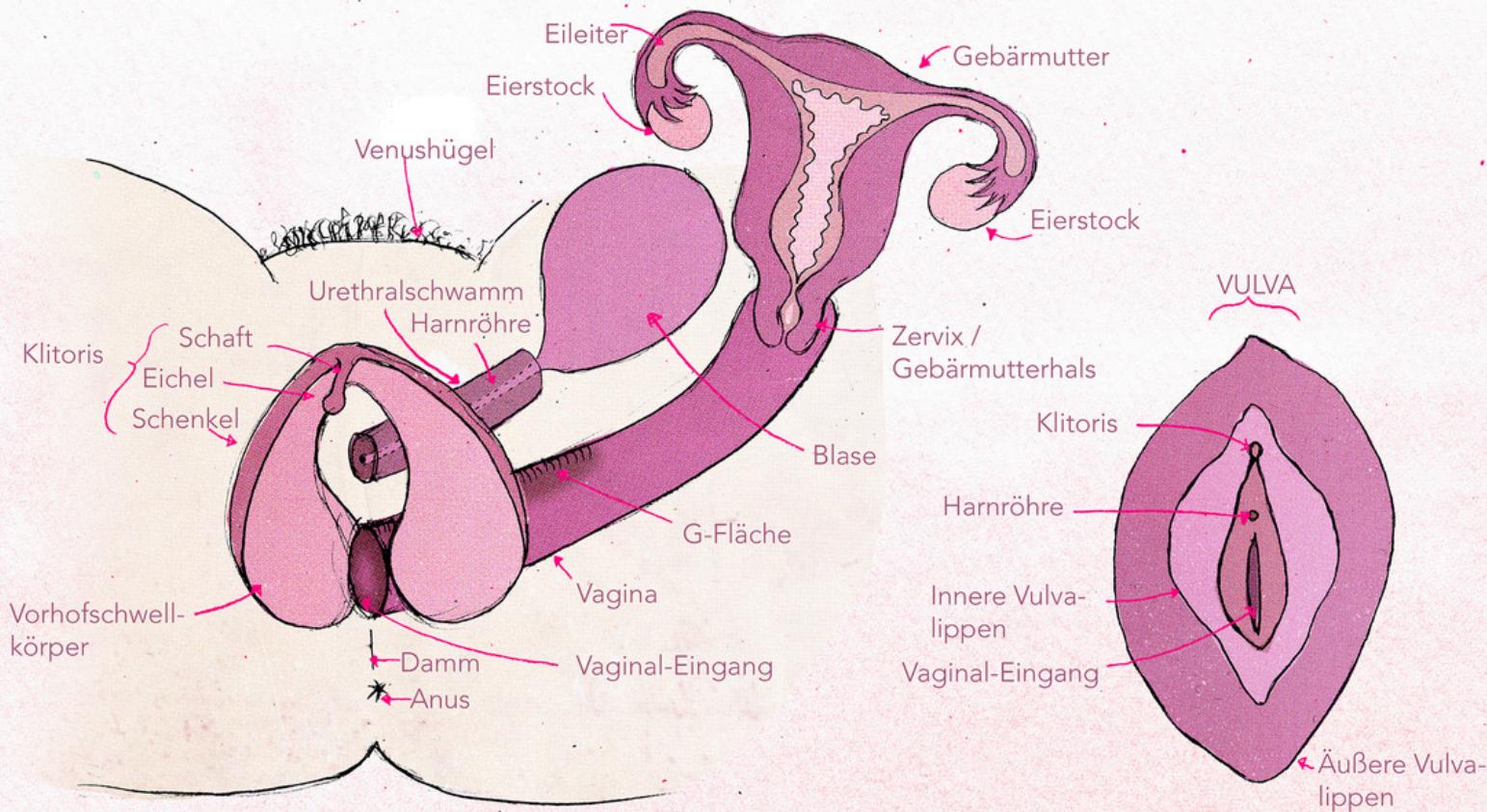
GEFÜHRTE FORSCHUNGSREISE

GEBÄRMUTTERMEDITATION

Mein zweites Geschenk an Dich

ist eine geführte Forschungsreise in deinen Schoßraum.

- Als erstes darfst du dich mit deinem Atem verbinden und entspannen.
- Dann leite ich dich an, dir deine weibliche Anatomie genau vorzustellen und durch deine Genitalien zu reisen.
- Schau dir gerne noch mal diese anatomische Zeichnung an, damit du mir gleich besser folgen kannst.



GEFÜHRTE FORSCHUNGSREISE

GEBÄRMUTTERMEDITATION

Was dich erwartet

- Auch wenn du organisch vielleicht keine Gebärmutter oder Eileiter mehr hast, kannst du diese Meditation machen. Du stellst dir die fehlenden Teile einfach trotzdem genau vor.



- Abschließend werde ich dir Fragen zu deiner Gebärmutter und deiner sexuellen Biographie stellen.
- Beantworte sie für dich selbst und wähle diejenigen, die mit dir resonieren. Sie können dich zu einer persönlichen Forschungsreise in deine sexuelle Biographie inspirieren und dir neue Bereiche deiner weiblichen Sexualität aufzeigen.
- Lege dir etwas zu schreiben bereit, dann kannst du nach der Meditation gleich festhalten, was für dich wichtig ist.

Ich wünsche dir eine erkenntnisreiche Entdeckungsreise in deinen Schoßraum!



Deine MEDITATION
findest du HIER!



EROBERE DIR DEINE WEIBLICHE LUST UND SCHIEBE FRUST IM BETT EINEN RIEGEL VOR!

DU WILLST DEINE SEXUALITÄT SELBST
IN DIE HAND NEHMEN ?

Dann lerne, wie du deinen ganzen Körper für eine erfüllte Sexualität einsetzen kannst und erlebe, wie deine Sexualität ein Schlüssel zu deiner weiblichen Schöpferkraft wird.

**Komme für 12 Monate in meine
Female Pleasure Atelier - Community!**

[WEBSITE](#)

[INSTAGRAM](#)