

DEAMORING
Genital Dearmoring - Vagina



DEARMORING– GENITAL DEARMORING VAGINA

VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT

Wie man die Vagina entpanzert und sie in einen Palast des Vergnügens verwandelt.

Wir machen diese Session um etwas Licht auf die Fragen, Herausforderungen, Übungen und verborgene Schätze der Frauen zu bringen. Die Begegnung mit sich selbst auf diesem Weg ist deine persönliche Treppe hinauf zur Ekstase, zur Selbst-Entdeckung, zu der Begegnungen mit anderen und zu deiner innerlichen Einheit. Ich wünsche mir für alle Frauen, die ein völlig orgasmisches Leben führen wollen, ein Leben frei von unangenehmen Emotionen und Schmerz. Ich wünsche mir eine Welt mit Frauen, die die Frauen liebt, ehrt und sie ermächtigt – in Körper, Geist und Seele.

Alle Frauen, die mehr mit sich und mit ihrem ganzen Körper in Kontakt kommen wollen, fordern die Verantwortung und die Eigenmacht über ihre Sexualität zurück. Das schreibe jetzt speziell für dich, da ich dich ermutigen möchte.

Finde die Zeit in deinem Tagesablauf, um deine eigene Selbst-Entpanzerung fortschreitend zu praktizieren.

Entwickle dein eigenes intimes Wissen über deine Vulva, deinen Körper und du wirst innerlich so stark werden, wie nie zuvor.

DEARMORING– GENITAL DEARMORING VAGINA

VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT /1

Wie man die Vagina entpanzert und sie in einen Palast des Vergnügens verwandelt.

Die vorherigen Übungen dienen dazu, dich zu sensibilisieren und nun nachdem du weißt, auf was du achten musst, gehen wir weiter.

>> Bitte besorge dir bitte ein Lustbuch für deinen Körper, für deine Vagina. Ein Notizbuch oder Tagebuch, wo du alles einträgst, was so passiert. Ein Tagebuch für deine körperliche Entwicklung.

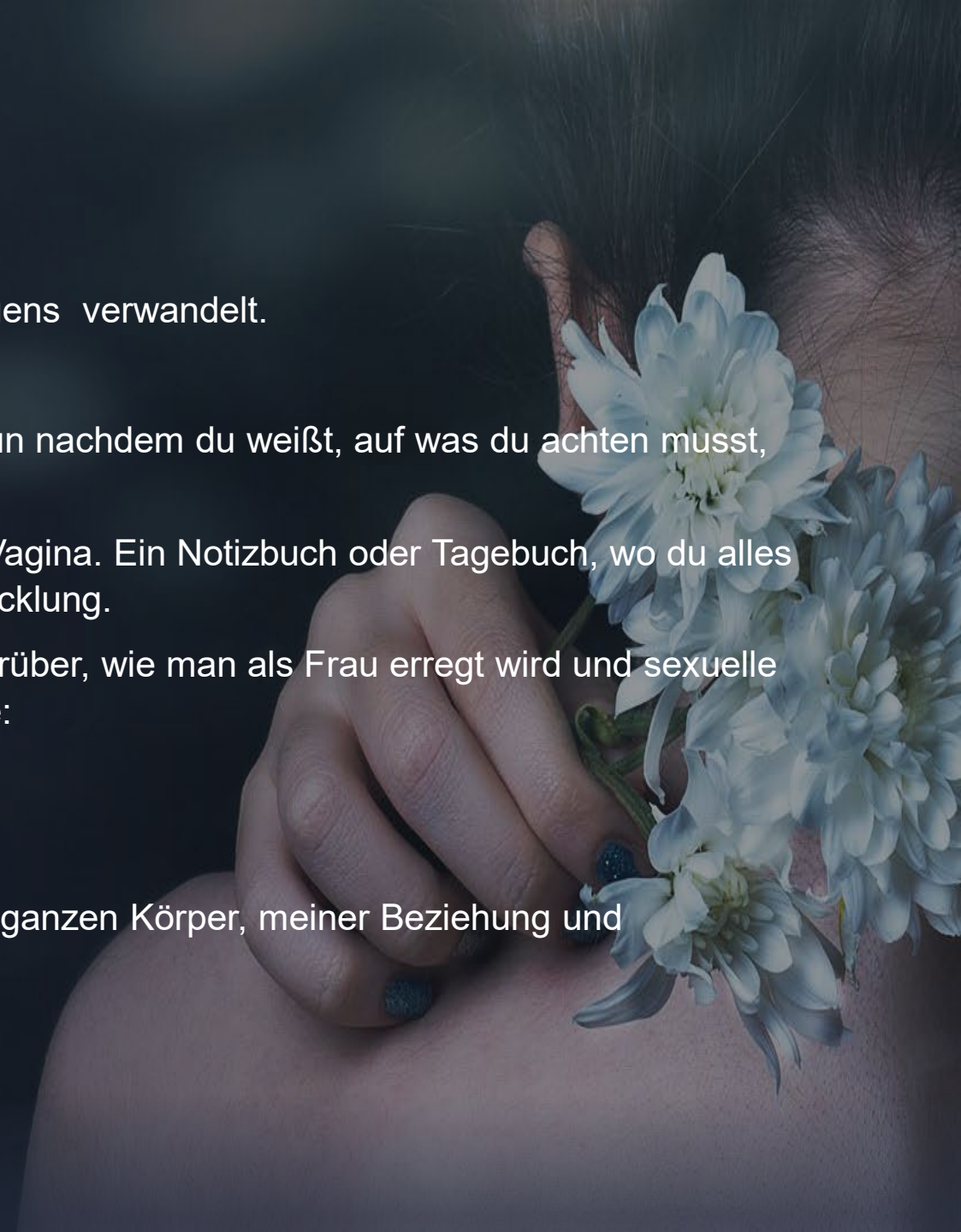
Es gibt jede Menge Verwirrung und widersprüchliche Information darüber, wie man als Frau erregt wird und sexuelle Lust oder orgasmisches Potential entfaltet. Es gibt viele Fragen, wie:

"Wie entferne ich vaginale Schmerzen, Unbehagen und Taubheit?"

"Wie erhalte ich eine genussvolle Vagina?"

"Wie bekomme ich mehr Empfindung und Glückseligkeit in meinem ganzen Körper, meiner Beziehung und Sexualleben?"

"Wie stärke ich das Becken und die Genitalien?"



DEARMORING– GENITAL DEARMORING VAGINA

VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 2

"Wie bekomme ich einen Orgasmus: klitoral, anal, spritzend, zervikal, Gebärmutter-, Ganzkörper-, Mund- und Herz-Orgasmen? "

"Wie erschaffe und nutze ich meine eigene sexuelle Energie? "

"Wie erlaube ich, nehme, empfangen, gebe, gebe weiter, führe aus, gebe Lust, oder erde die sexuelle Energie eines anderen Menschen?,,

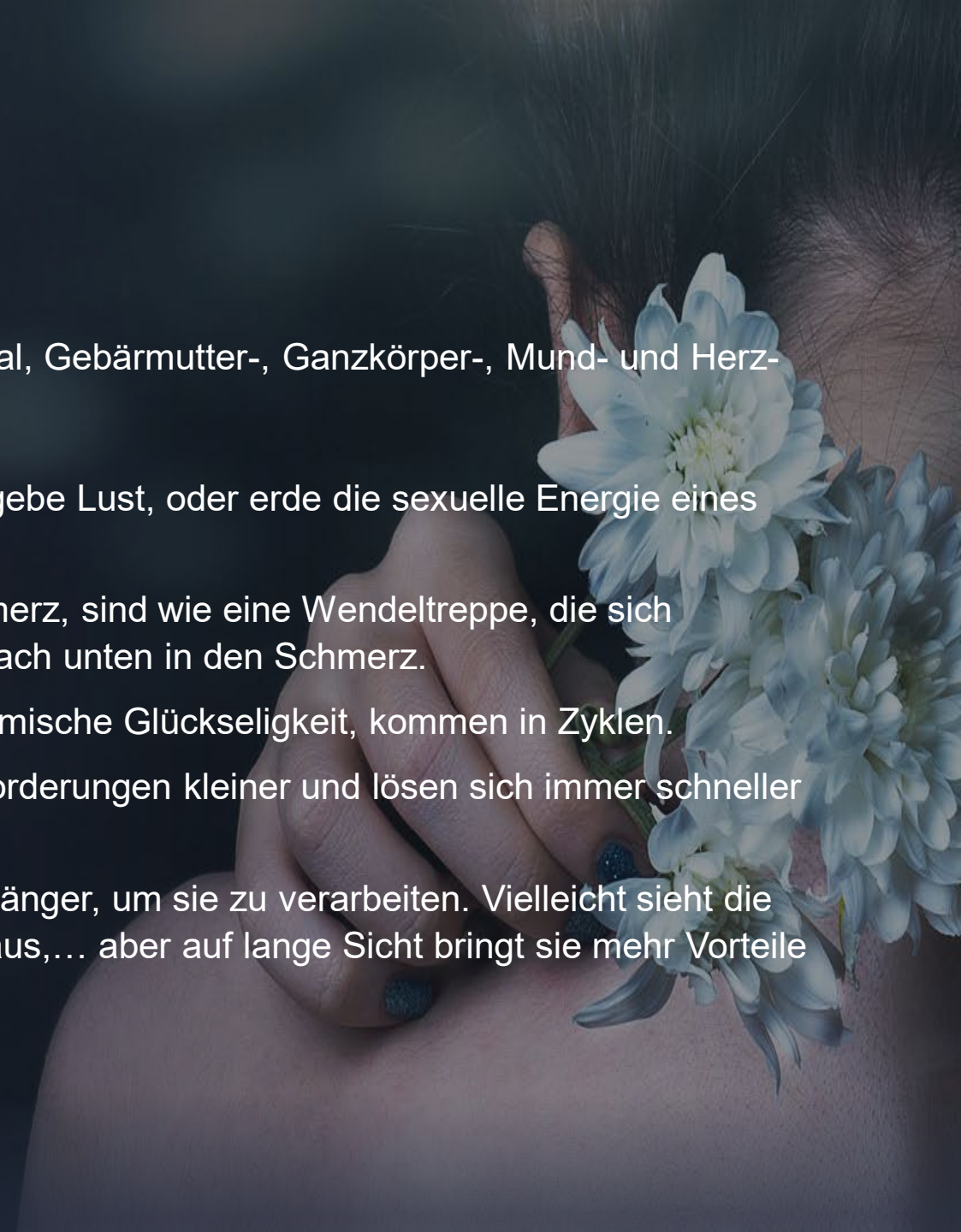
Orgasmisches Vergnügen, sowie emotionaler oder physischer Schmerz, sind wie eine Wendeltreppe, die sich spiralförmig nach oben und ins Vergnügen dreht oder spiralförmig nach unten in den Schmerz.

Unsere Herausforderungen, Belohnungen, Ängste, Liebe und orgasmische Glückseligkeit, kommen in Zyklen.

Wenn du diese Wendeltreppe hinaufgehst, werden frühere Herausforderungen kleiner und lösen sich immer schneller auf, während die Belohnungen immer toller werden.

Die Treppe hinunter werden die Probleme größer und man braucht länger, um sie zu verarbeiten. Vielleicht sieht die Wendeltreppe auf den ersten Blick schwieriger und anstrengender aus,... aber auf lange Sicht bringt sie mehr Vorteile und mehr als das, was man in diesem Moment fühlt oder bemerkt.

Es verändert sich permanent.



DEARMORING– GENITAL DEARMORING VAGINA

VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 3

Wusstest du, dass mit einer einfachen Berührung, Atmen und Stimmübungen du auch Schmerzen aus deiner Vagina lösen kannst?

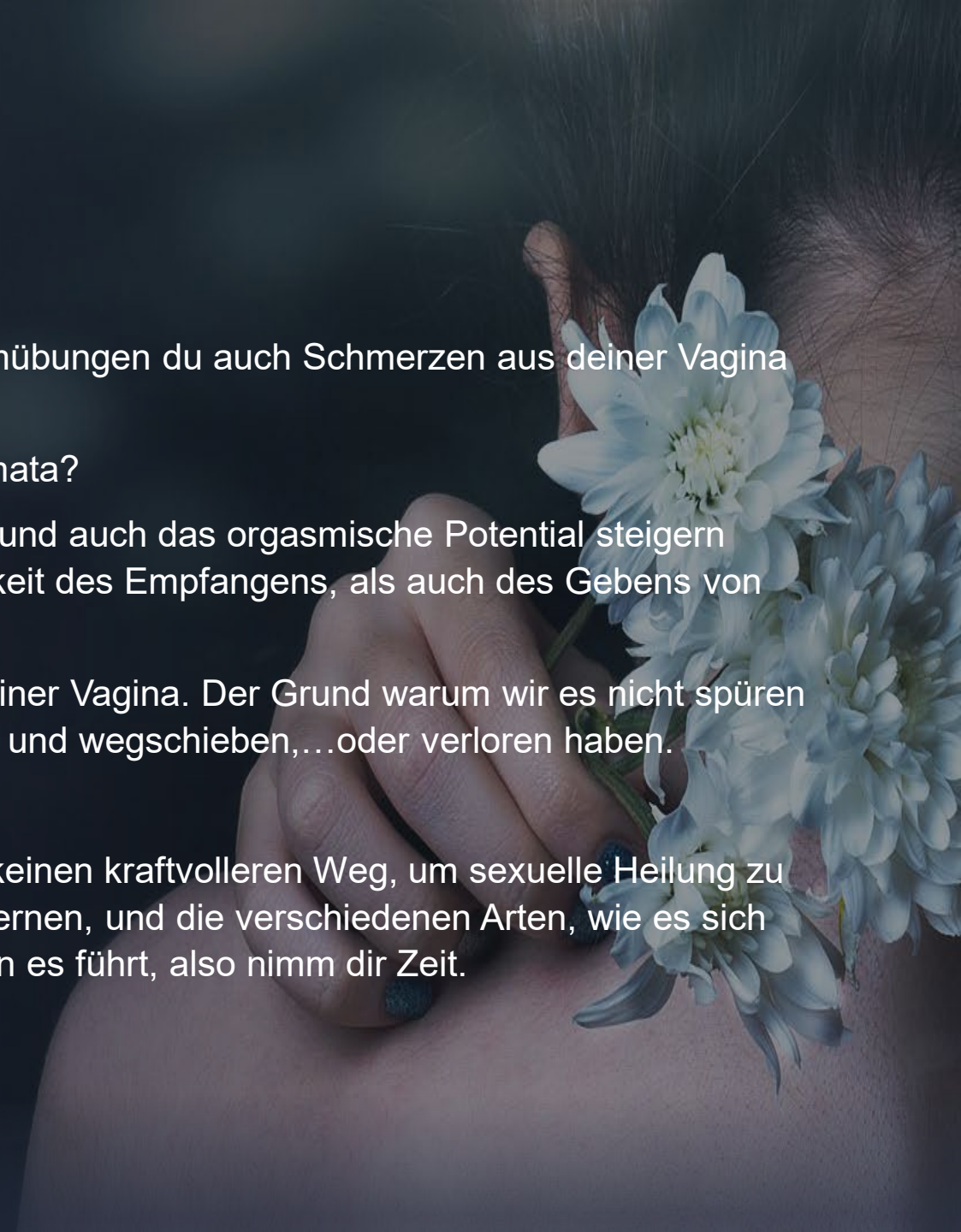
Jahrelanger aufgestauten Stress, Ängste, Befürchtungen und Traumata?

Oder dass man mit dem Yoni Ei die Vagina trainieren, stärken kann und auch das orgasmische Potential steigern kann, um deine Vagina so aufzuladen, sodass sie sowohl die Fähigkeit des Empfangens, als auch des Gebens von legendärer, betterschütternder, erderschütternder Lust hat?

Jedes Wort, jede Berührung schwingt auch in deinem Becken, in deiner Vagina. Der Grund warum wir es nicht spüren ist, dass wir es nicht beachten, ignorieren, die Verbindung ablehnen und wegschieben,...oder verloren haben.

Du wirst lernen deine Vagina zu heilen und zu entspannen. Es gibt keinen kraftvolleren Weg, um sexuelle Heilung zu erreichen. Du wirst das Innenleben deines Lustempfindens kennenlernen, und die verschiedenen Arten, wie es sich aufbauen kann, die verschiedenen Formen des Orgasmus, zu denen es führt, also nimm dir Zeit.

Wir rekonditionieren, wir lassen Altes los und laden Neues ein.



DEARMORING– GENITAL DEARMORING VAGINA

VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 4

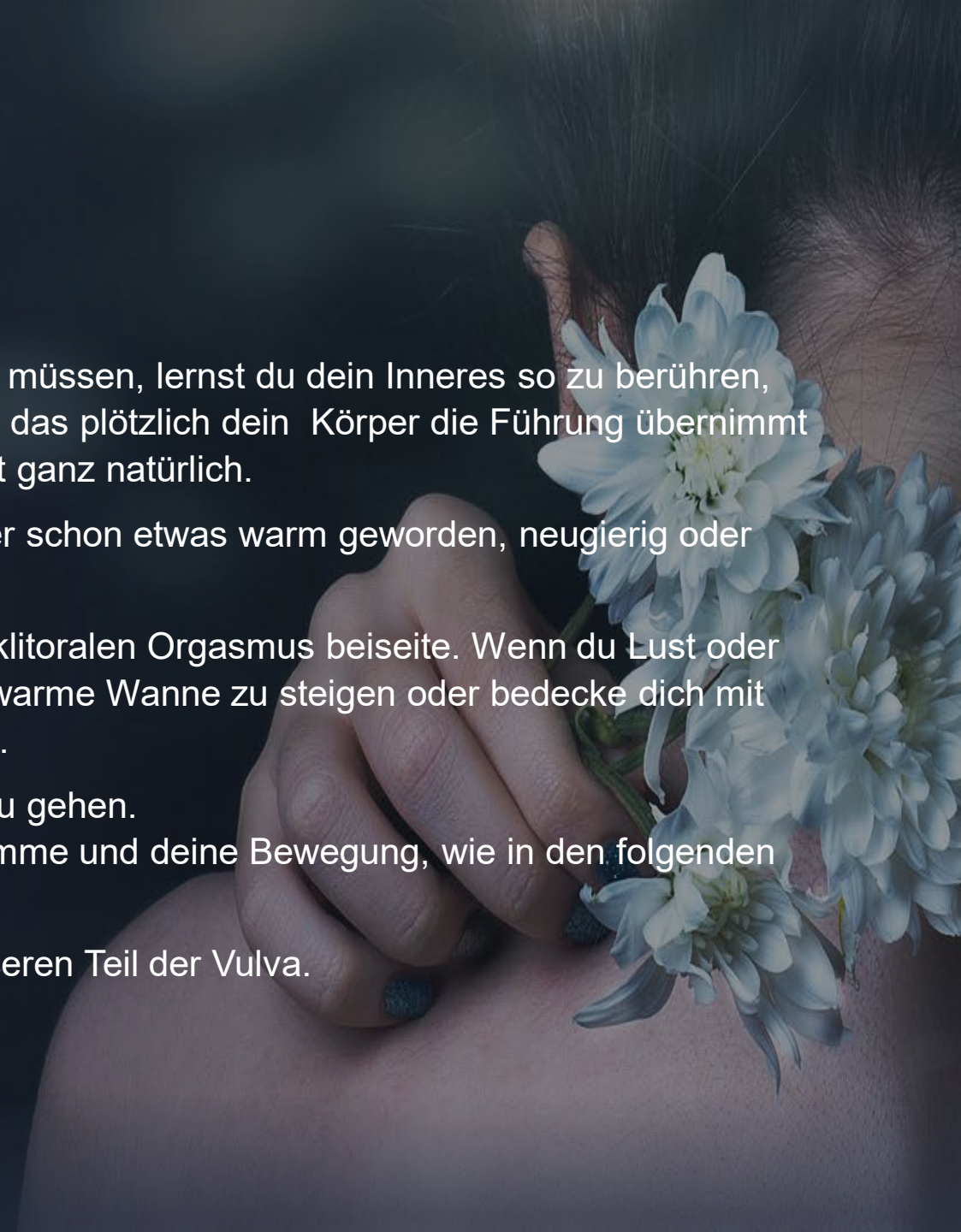
Anstatt das wir immer längeren und stärkeren Vibratoren nachjagen müssen, lernst du dein Inneres so zu berühren, dass wenn du atmest, und dich bewegst und deine Lust ausdrückst, das plötzlich dein Körper die Führung übernimmt und du abschalten und dich hingeben kannst. Der Orgasmus kommt ganz natürlich.

Ich empfehle die folgenden Übungen zu beginnen, wenn dein Körper schon etwas warm geworden, neugierig oder erregt ist.

Für diese nächsten Wochen lass bitte Pornos, Vibratoren oder den klitoralen Orgasmus beiseite. Wenn du Lust oder Erregung fühlst, plane etwas Zeit für dich ein, um entweder in eine warme Wanne zu steigen oder bedecke dich mit Kokosnussöl vor dem Spiegel einzuölen. Mach deinen Körper warm.

Fange nie direkt mit der Vulva an, nur um in eine schnelle Geilheit zu gehen. Konzentriere dich zuerst hauptsächlich auf deine Atmung, deine Stimme und deine Bewegung, wie in den folgenden Übungen beschrieben.

Danach, wenn du dich bereit fühlst, nähere dich allmählich dem äußeren Teil der Vulva.



DEARMORING– GENITAL DEARMORING VAGINA

VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 5

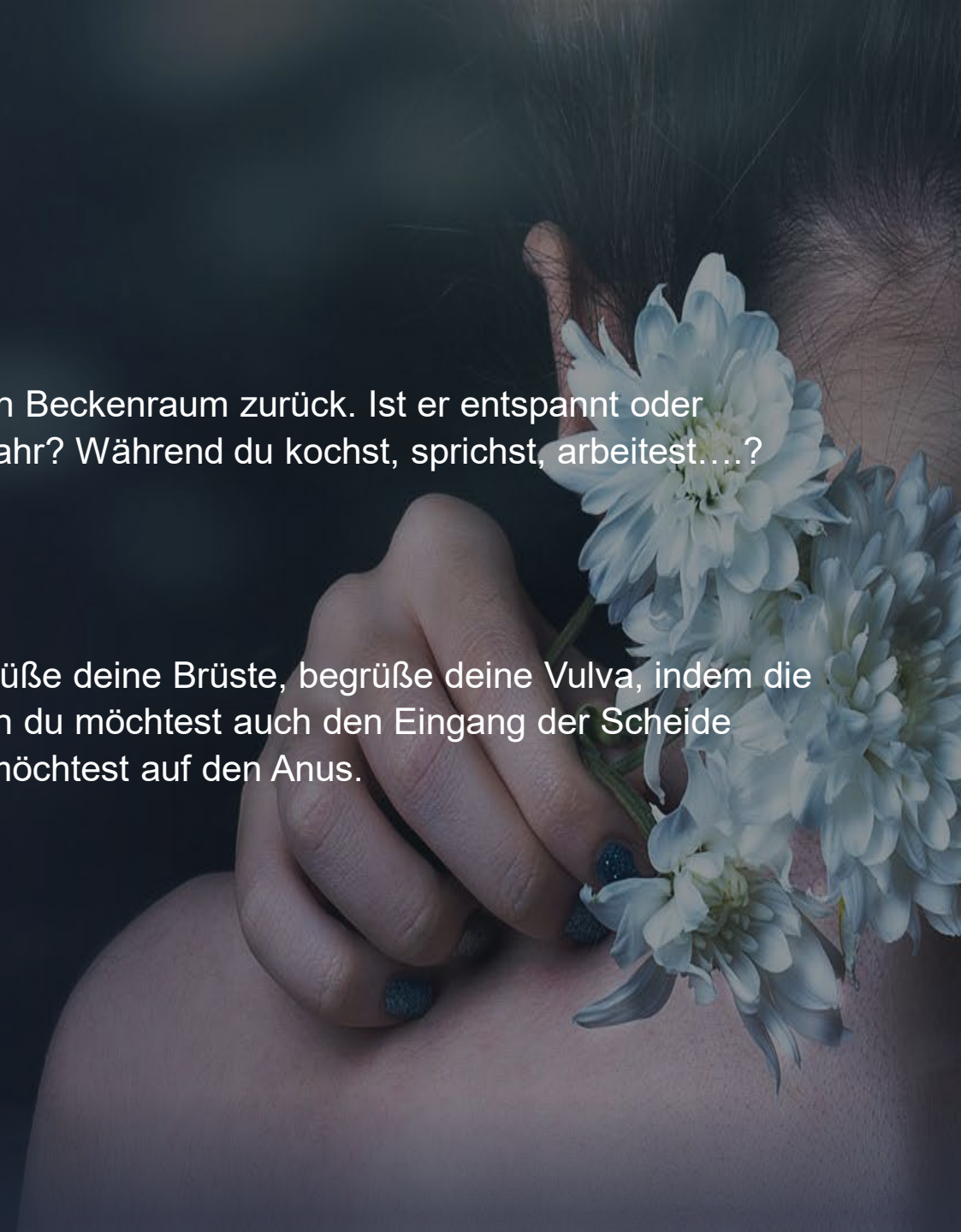
ÜBUNG 1 – ACHTSAMKEIT UND AUFMERKSAMKEIT

Kehre mit deiner Aufmerksamkeit tagsüber immer wieder auf deinen Beckenraum zurück. Ist er entspannt oder verspannt, was nimmst du im Raum der Gebärmutter, der Vagina wahr? Während du kochst, sprichst, arbeitest....? Schreib dir besondere Wahrnehmungen auf.

ÜBUNG 2 – MIT LIEBEN GRÜSSEN

Morgens: Begrüße deine Lippen indem du sie sanft streichelst, begrüße deine Brüste, begrüße deine Vulva, indem die Hand auf das Schambein legst, deine Schamlippen streichelst, wenn du möchtest auch den Eingang der Scheide berührst. Dann legst du die Finger auf das Perineum und wenn du möchtest auf den Anus. Dann bist du bereit für den Tag.

Am Abend berührst du dich in umgekehrter Reihenfolge.



DEARMORING– GENITAL DEARMORING VAGINA

VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 6

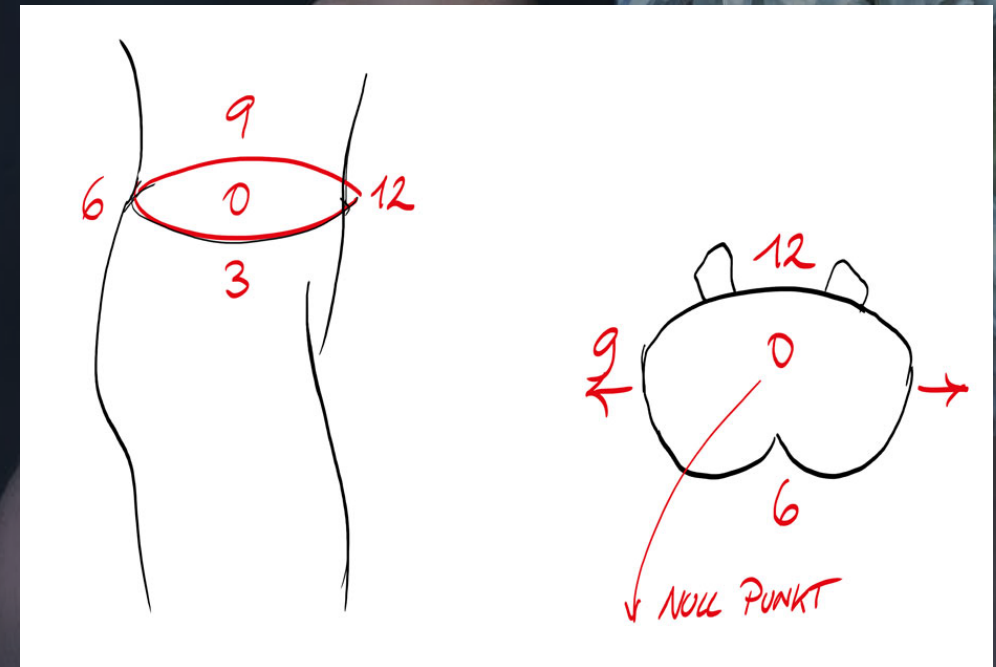
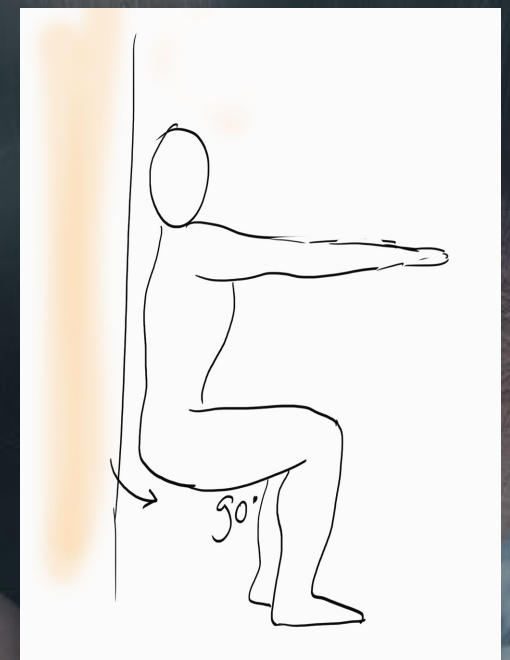
ÜBUNG 3 – BEGINNE DAS AUFWÄRMEN MIT DER UHR

1 Stelle dich schulterbreit hin und zentriere dich auf den Nullpunkt. Du kannst um den 0 Punkt spüren, wenn du dich an eine Wand stellst und leicht in die Hocke gehst, 90 Grad Winkel.

2 Bewege die Hüften nach vor und nach hinten (12 Uhr und 6 Uhr) und verwende dabei deine unteren Rückenmuskeln und deine Po-Muskeln. Kein Hochziehen mit den Bauchmuskeln beim nach vorne bewegen.

3 Dann machst du dasselbe mit deinen Hüften indem du rechts links schwingst, auf 3 und 9 Uhr. Wiederhole es in etwa 9 Mal oder bis du dich wohl damit fühlst.

4 Nun bewegst du die Hüften auf 12 Uhr und gehst zurück auf 0, du gehst auf 3 Uhr und gehst zurück auf 0, du gehst auf 6 Uhr und dann auf 0, du gehst auf 9 Uhr und wieder auf 0. Wiederhole es in etwa 9 Mal oder bis du dich wohl damit fühlst.



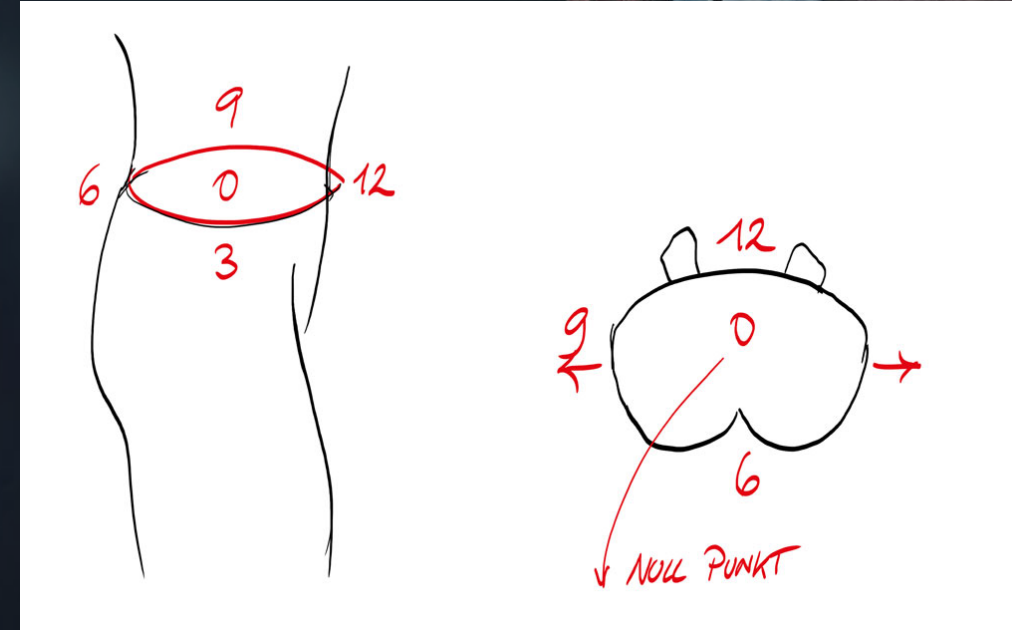
DEARMORING– GENITAL DEARMORING VAGINA

VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 7

5 Dann wiederholst du das Ganze 9 Mal in die andere Richtung.

6 Wiederhole Schritt 4 ohne den 0-Punkt. Es ist eine eher quadratische Bewegung. Dann wiederholst du das Ganze 9 Mal in beide Richtungen.

7 Dann machst du Hüftkreisen 21 Mal in beide Richtungen. Hier sind der Oberkörper und die Beine stabil.



VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 8

ÜBUNG 4 – GENITAL ATMUNG (Entpanzerung mit dem Atem)

Diese Übung hilft bei der Abhängigkeit vom klitoralen Orgasmus, vorzeitige Ejakulation und Schwierigkeiten Orgasmen zu haben. Sie ist ein natürlicher Weg den Körper mit deinem eigenen Atem zu entpanzern und deinen Körper für Ganzkörperorgasmen zu öffnen.

1 Setze dich oder stehe und beginne beim 0-Punkt

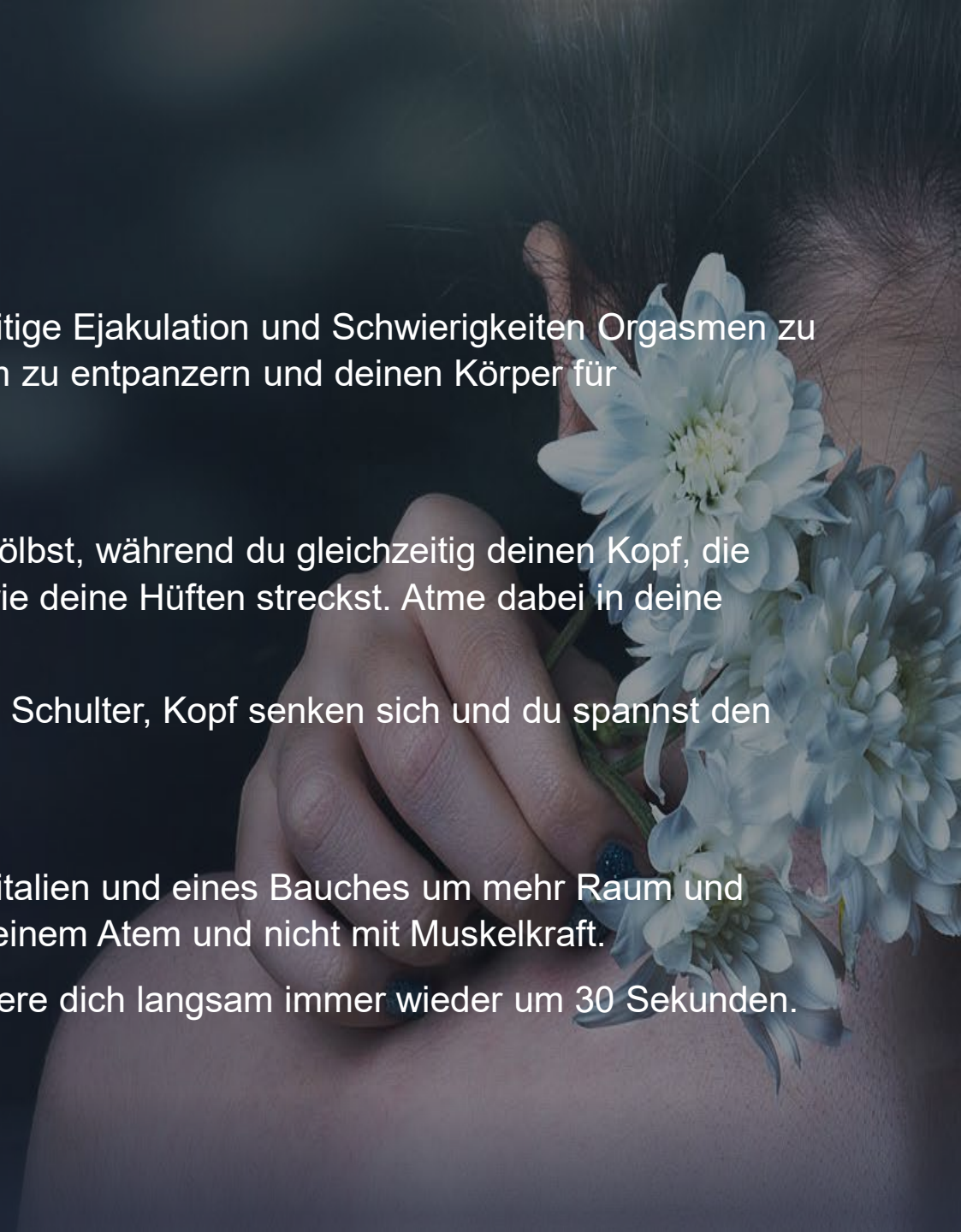
2 Atme ein, während du langsam deine Hüften nach hinten auf 6 Uhr wölbst, während du gleichzeitig deinen Kopf, die Schultern und den oberen Rücken nach oben in die gleiche Richtung wie deine Hüften streckst. Atme dabei in deine Vagina, lass den Atem dorthin fließen.

3 Beim Ausatmen kommst du wieder auf den 0 Punkt zurück und deine Schulter, Kopf senken sich und du spannst den Beckenboden an.

4 Entspanne, deinen Beckenboden, dein Perineum.

5 Mit jeder Einatmung fokussiere dich auf die Ausdehnung deiner Genitalien und eines Bauches um mehr Raum und Dehnung zu erschaffen und die Muskeln zu lockern. Mache dies mit deinem Atem und nicht mit Muskelkraft.

Wiederhole dies so oft du kannst. Beginne mit einer Minute, dann steigere dich langsam immer wieder um 30 Sekunden.



VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 9

ÜBUNG 5 – DIE GENITALE STIMME (Entpanzerung mit der Stimme)

Führe diese Übung mit der Hand aus, die sich am Besten anfühlt. Du atmest so wie in der Übung zuvor.

1. Gib die Handfläche von der Basis deiner Klitoris (nicht die Spitze deiner Klitoris, sondern die Basis, wo sie unter das Schambein geht) soweit wie möglich nach hinten Richtung Anus, ausgerichtet über den Eingang zu deinem Vaginalkanal.

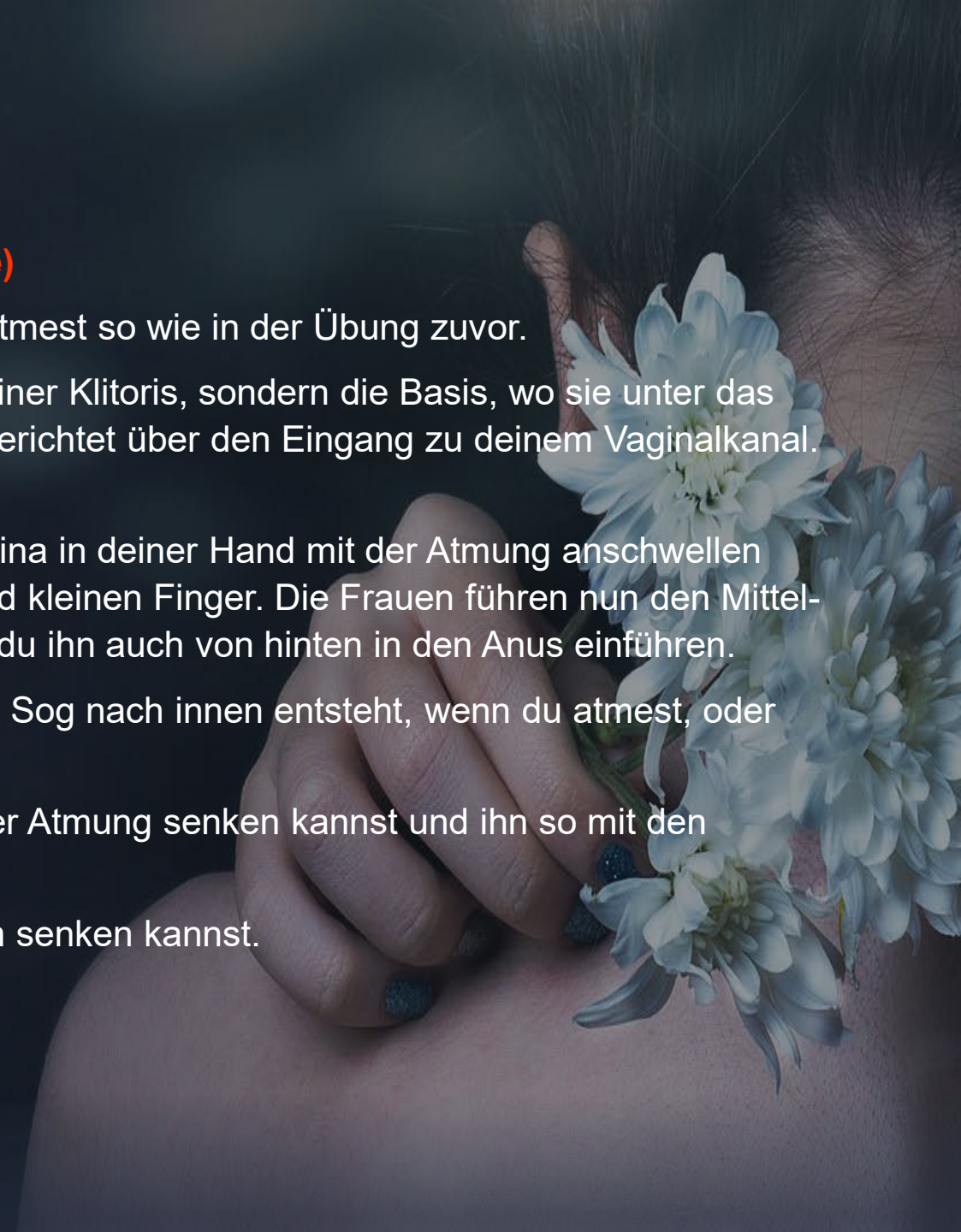
2. Atme so wie in der vorherigen Übung beschrieben (Genital Atmung)

Fühle wie deine Genitalien und dein Perineum, der Eingang deiner Vagina in deiner Hand mit der Atmung anschwellen und sich wieder zurückziehen. Spreize deinen Daumen, Zeigefinger und kleinen Finger. Die Frauen führen nun den Mittel- oder Ringfinger in die Vagina ein. Wenn es sich besser anfühlt, kannst du ihn auch von hinten in den Anus einführen.

Wenn du einatmest, fühle deine Vagina oder deinen Anus,..fühle ob ein Sog nach innen entsteht, wenn du atmest, oder ob deine Finger etwas herausgepusht werden.

Wenn du deine Vagina erforscht, beobachte ob du deinen Cervix mit der Atmung senken kannst und ihn so mit den Fingern ertasten kannst.

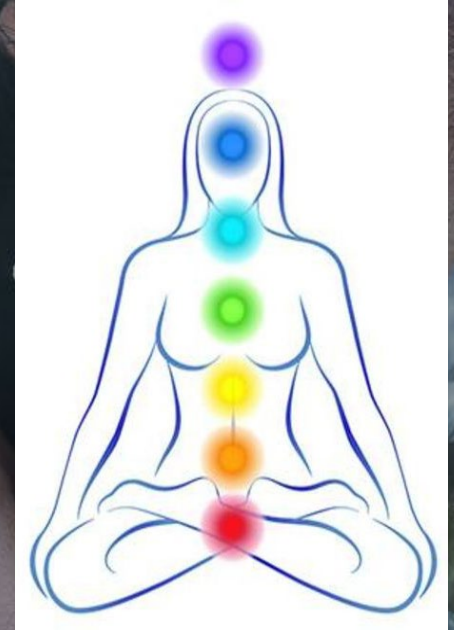
Wenn du ein Mann bist, beobachte ob du die Prostata mit deinem Atem senken kannst.



DEARMORING– GENITAL DEARMORING VAGINA

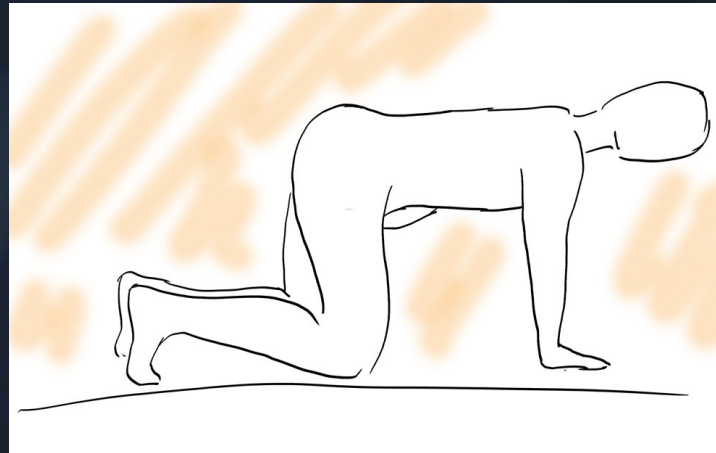
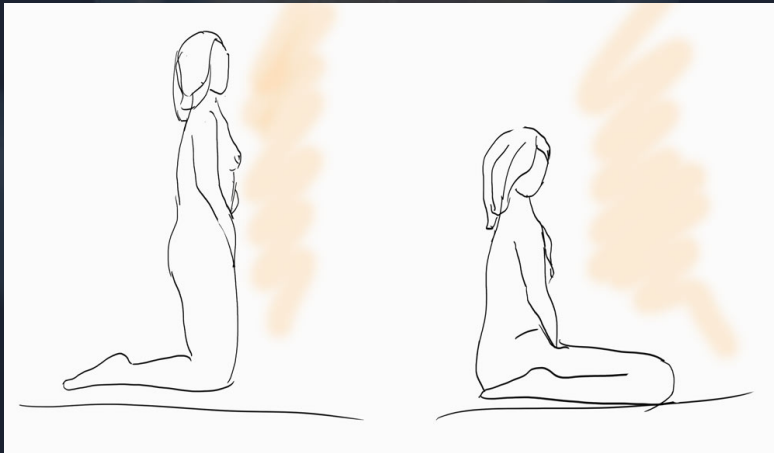
VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 10

3. Entspanne mit der Ausatmung und töne in das Wurzelchakra,...lange und langsam, ein langer Ton, mit so viel Vibration wie möglich und Lautstärke wie möglich. Fühle die Resonanz in deiner Hand.
4. Lege deine andere Hand auf dein zweites Chakra und halte deine andere Hand in der Vagina oder dem Anus und wiederhole das Tönen mit einem Ton für das zweite Chakra.
5. Halte die rechte Hand dort wo sie ist, und fahr fort mit der linken Hand jedes Chakra zu tönen und zu spüren. Nimm die Antwort wahr. So verbindest du alle Chakren mit deiner Vagina.



VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 11

6. Wenn du dich wohl fühlst mit der Bewegung, dem Tönen und dem Atmen wiederhole die Übung in folgenden Stellungen:



7. Nimm wahr wie die Energie sich durch deinen Körper bewegt und wie sich die Resonanz durch die Vibration in deinem Körper anfühlt.

VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 12

Der Körper ist nun warm und wir beginnen mit der äußeren Kammer
deines Tempels

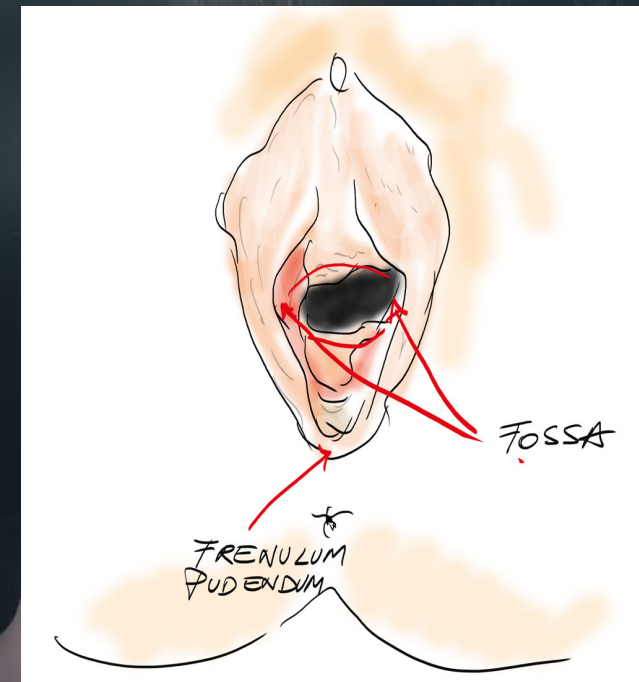
ÜBUNG 6 – TEIL 1 – DIE ÄUSSERE KAMMER/1

1. Nimm mit deinem Finger ganz leicht Kontakt mit dem Frenulum pudendum deiner Vulva auf (unterhalb des Vulva Einganges, der Punkt aus dem die kleinen Schamlippen entspringen) und halte diesen Punkt.

2. Du kannst schon hier die Empfindungen deiner Vagina wahrnehmen. Verspannungen, die von Schmerz bis zur Taubheit reichen. Schmerz wird oft beschrieben als Nadeln, Brennen, Juckreiz, Säure oder Ärger. Angenehme Empfindungen werden oft als summend, pulsierend, als etwas angeschwollenes und auch Geilheit beschrieben. Nimm wahr was dir dein Palast zeigt.

3. Halte so lange fest, bis die Empfindung in deiner Vagina sich löst und vom Schmerz zum Vergnügen schmilzt. Du spürst in deinem Finger, was hier durchfließt,..nimm es in dein Herz.

Wenn dieser Punkt warm ist, gibt er ganz weich nach.

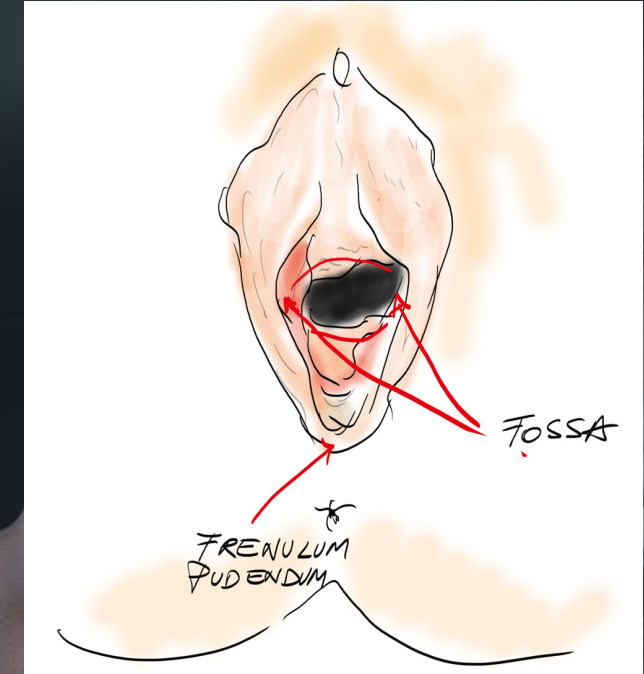
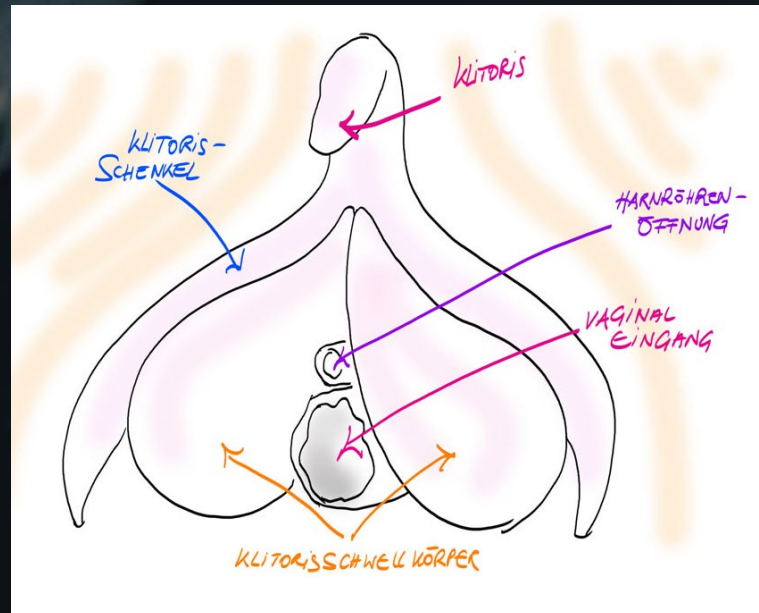


VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT

ÜBUNG 6 – TEIL 1 – DIE ÄUSSERE KAMMER/2

4. Berühre punktweise die Klitorisschenkel, deinen äußeren und inneren Vulvalippen. Massiere sie, knete sie und streiche den Bereich deiner Innenschenkel aus. Ertaste, ob du bei deinen Innenschenkeln Spannungen fühlst.

Wenn du einen Punkt findest, halte diesen Punkt, töne, atme in diesen Punkt, bis er sich verändert und löst.



VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 13

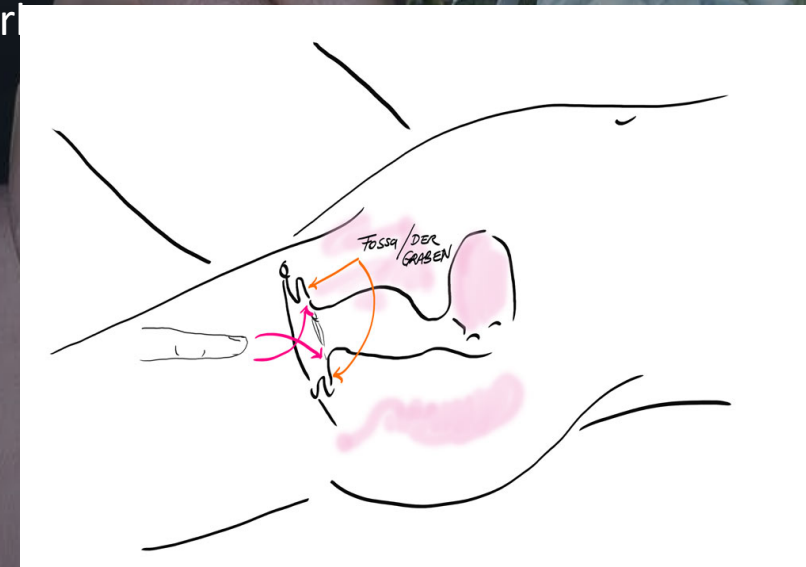
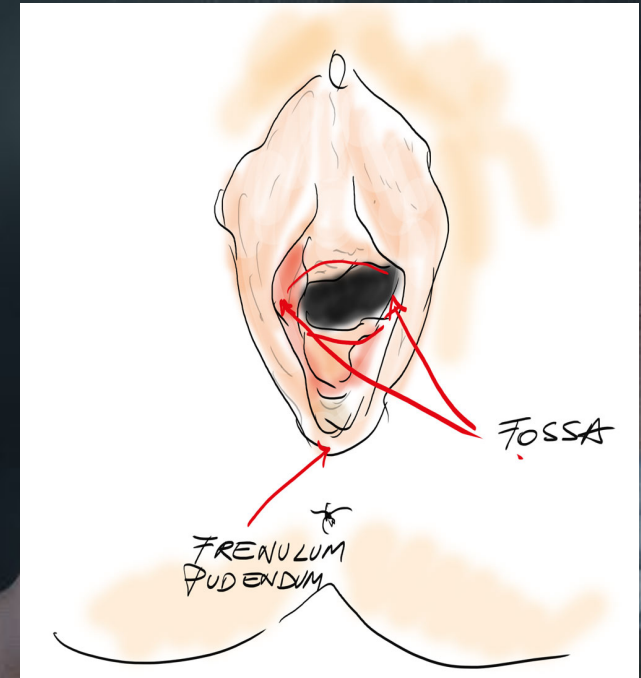
ÜBUNG 6 – TEIL 1 – DIE ÄUSSERE KAMMER/3

5. Nun gehen wir ein Stück weiter und du legst deinen Finger vorsichtig an den Eingang der Vulva und ertastest rechts und links die Einbuchtungen, die Fossa (d.h. lateinisch für Graben oder Graben). Du legst je einen Finger rechts und links auf die Gräben. Oder wenn es dir zuviel ist,..zuerst den einen und dann den anderen Graben. Du stehst davor in deinen Palast einzutreten - vor dem Hymen, dem Rest deines Jungfernhäutchens.

Fühle ob die Fossa zu schmelzen beginnt.

6. Geht innerhalb der Fossa weiter und berühre sie rundum, taste sie mit der Finger ab (kurze Nägel) und stosse sanft in die innere Kante der Fossa, bis sie schmilzt und du in den Vaginalkanal eingelassen wirst.

7. Wenn eine Spannung, ein Panzer angetroffen wird, reicht das das Empfinden von Schmerz bis zur Taubheit, und das Loslassen in die Lust ist ähnlich wie beim Frenulum, nur feuchter 😊. Wenn die Bartholin-Drüsen aktiviert sind, beginnen sie durch die Bartholin-Kanäle, die äußere Kammer zu versorgen mit Gleitmittel zu fluten, während das Tor zur inneren Kammer deiner Vagina schmilzt.

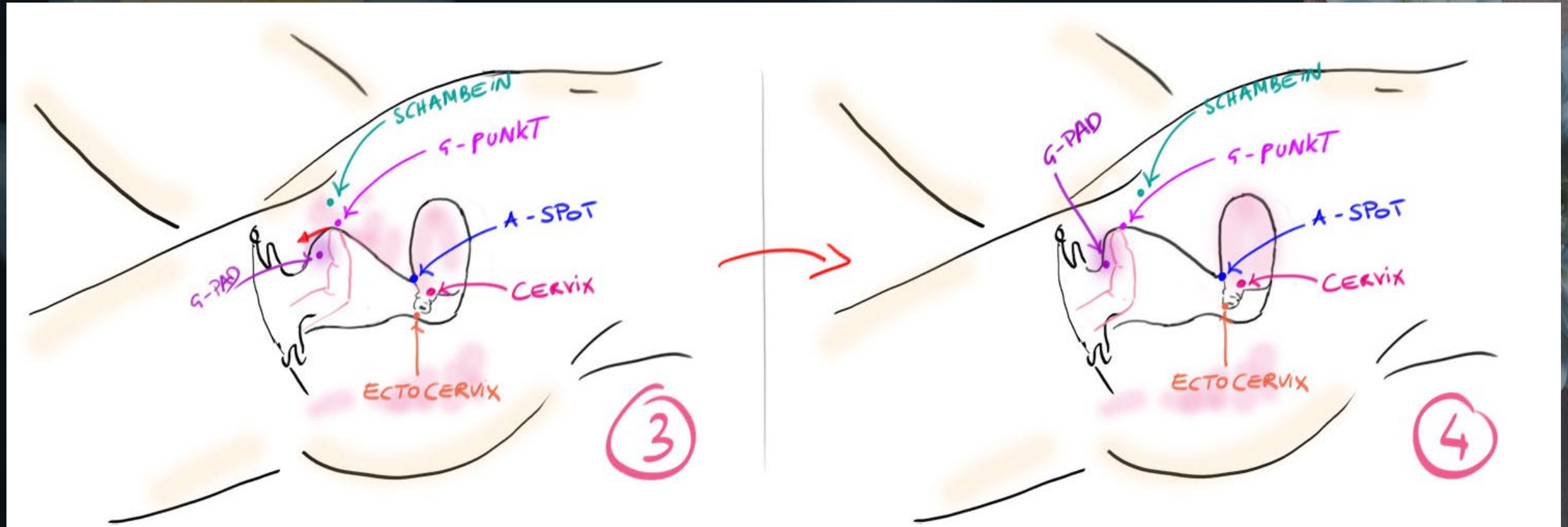


VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 14

ÜBUNG 6 – TEIL 2 – DIE INNERE KAMMER – G-PUNKT, SQUIRTEN



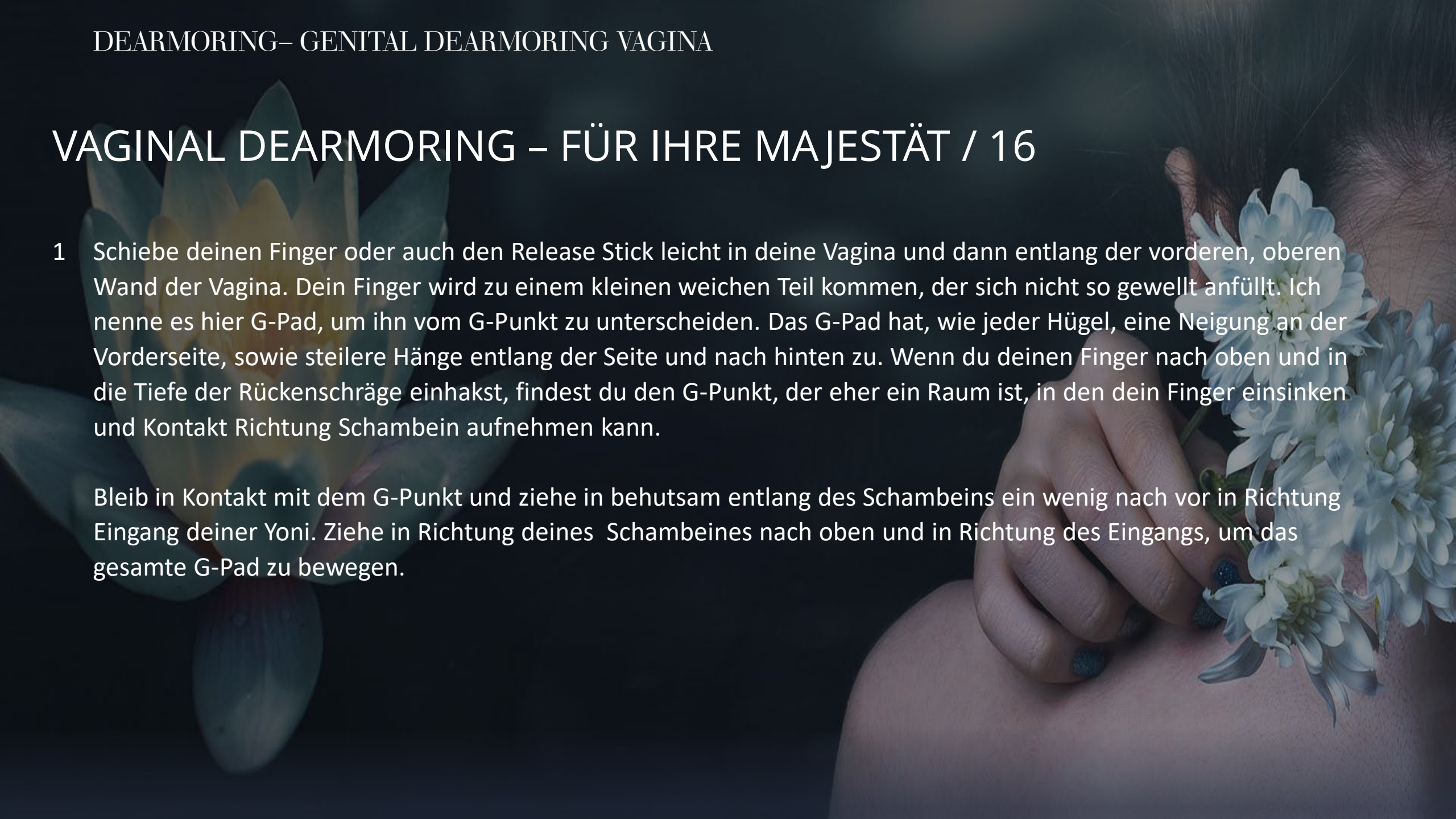
VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 15



VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 16

- 1 Schiebe deinen Finger oder auch den Release Stick leicht in deine Vagina und dann entlang der vorderen, oberen Wand der Vagina. Dein Finger wird zu einem kleinen weichen Teil kommen, der sich nicht so gewellt anfüllt. Ich nenne es hier G-Pad, um ihn vom G-Punkt zu unterscheiden. Das G-Pad hat, wie jeder Hügel, eine Neigung an der Vorderseite, sowie steilere Hänge entlang der Seite und nach hinten zu. Wenn du deinen Finger nach oben und in die Tiefe der Rückenschräge einhakst, findest du den G-Punkt, der eher ein Raum ist, in den dein Finger einsinken und Kontakt Richtung Schambein aufnehmen kann.

Bleib in Kontakt mit dem G-Punkt und ziehe in behutsam entlang des Schambeins ein wenig nach vor in Richtung Eingang deiner Yoni. Ziehe in Richtung deines Schambeines nach oben und in Richtung des Eingangs, um das gesamte G-Pad zu bewegen.

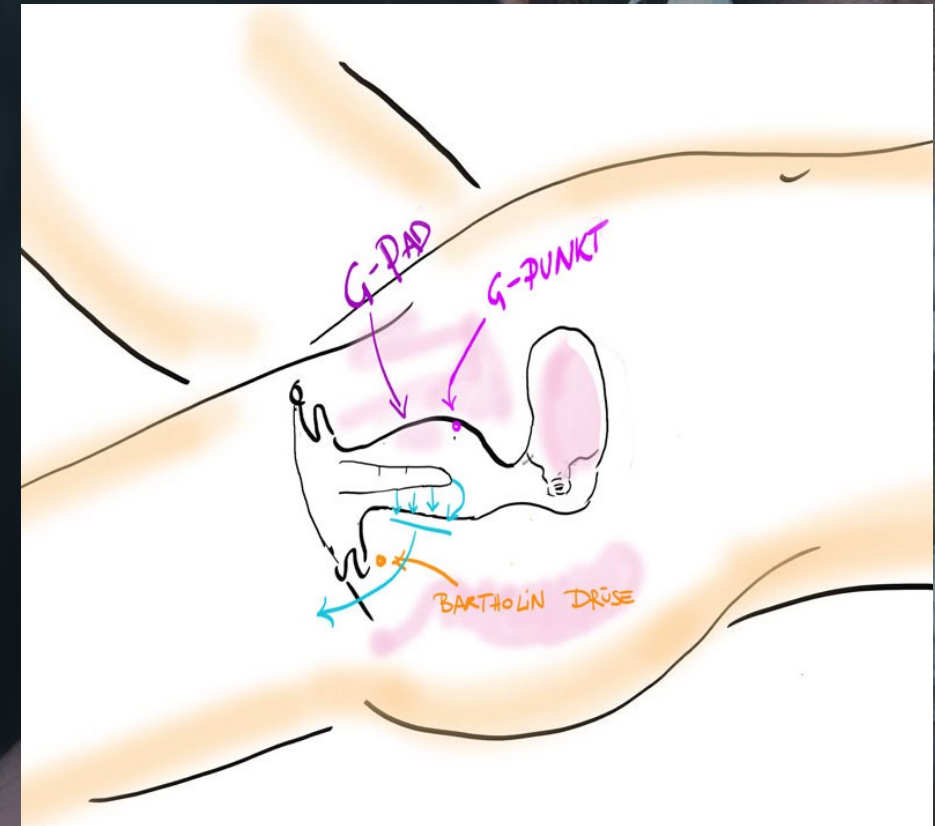


VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 17

- 2 Die Empfindung hier reicht im Allgemeinen von
- 1) Taubheit auf dem Pad und Schmerzen im G-Punkt oder
 - 2) totaler Lust auf dem G-Pad gepaart mit der Befreiung von Scham und Schuld im G-Punkt.

Wenn du beginnst Vertrauen in dein wahres Lustpotential zu haben, befreit von emotionalem Schmerz, wird die Lust sehr süß. Schmerz wird auf der Seite des G-Pads oft schärfer empfunden als in der äußeren Kammer und kann sich wie ein Stechen anfühlen oder du hast das Gefühl, das du Wasser lassen musst.

Der Finger, der die Entpanzerung gibt, fühlt Wärmeabgabe, einen starken Puls, Elektrizität und insgesamt ist das G-Pad eine flauschige Schwellung, die der Finger sanft zusammendrückt, während die Vagina sich ins Vergnügen stürzt.

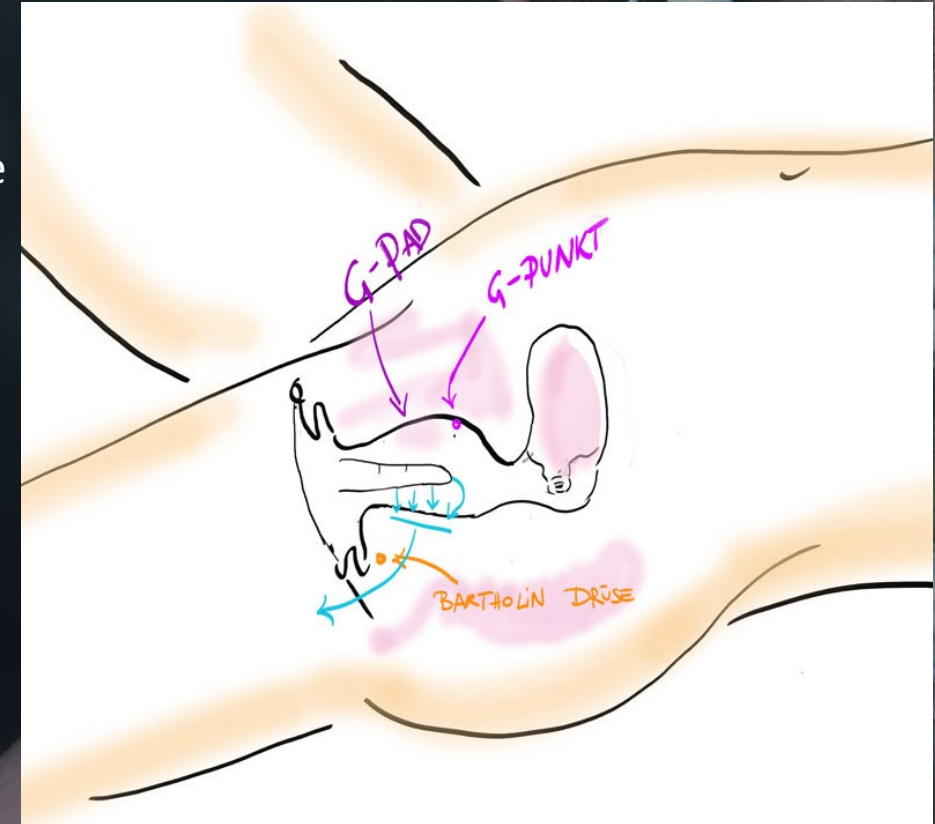


VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 18

3 Um dem Schmerz an der vorderen (oberen) Wand der Vagina entgegenzuwirken, wenn du auf das G-Pad und den G-Punkt drückst, kannst du deine Finger auch in den unteren, vorderen Bereich der Vagina legen. Dies wird auch die Fourchette genannt. Dehne sie langsam nach hinten in Richtung den Eingang und in die Bartholindrüsen.

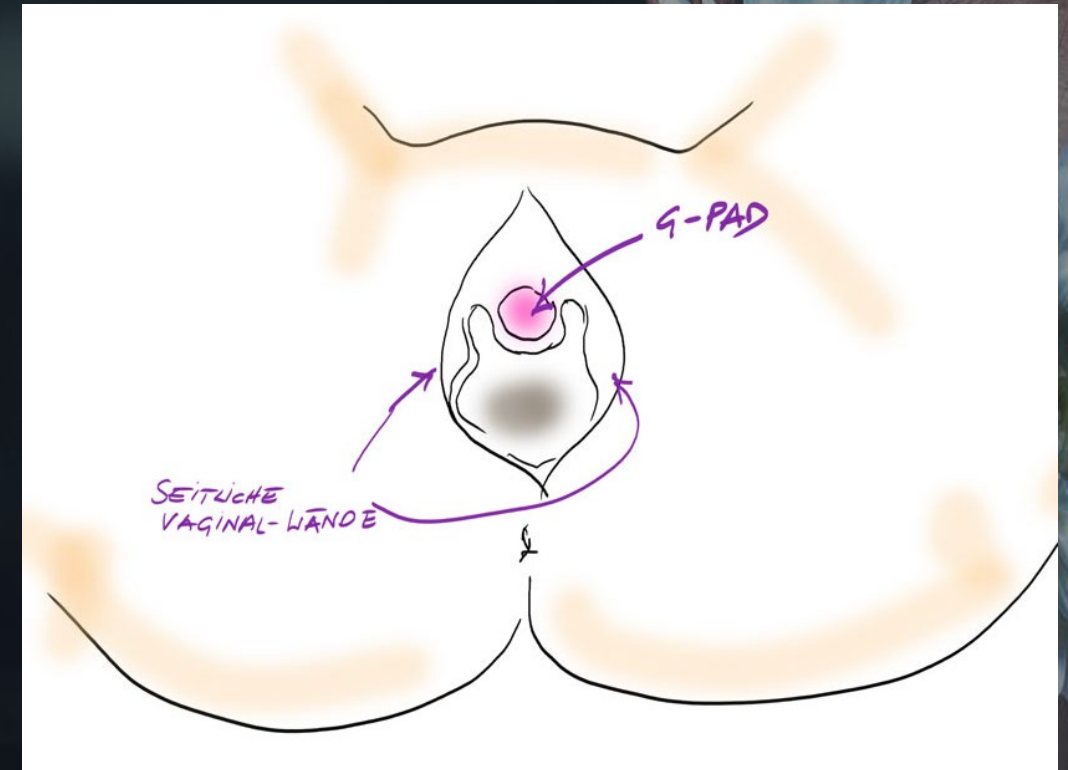
Generell ist es gut, wenn du Dehnung in verschiedene Richtungen am Eingang deiner Yoni übst um herauszufinden, wo es Spannung gibt.

4 Das Gefühl, wenn du dich in die hintere Wand zurückdrückst, kann von einem scharfen, fast reißenden Schmerz dort wo die Vaginallippen direkt über Anus und Damm zusammentreffen) bis zu einem Gefühl von tiefer Erdung und Entspannung reichen, dass von Seufzen, tiefem Stöhnen und zurück in den Kopf rollenden Augen begleitet werden kann, mit der Zeit...



VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 19

5 Denke daran, alle wunden und schmerzhaften Stellen entlang der Seitenwand der Vagina zu drücken und wieder zu entspannen. Während des Drückens und Loslassens minimiere Reibung und schnelle Bewegungen entlang der Wände. Wenn du scharfe, schießende Schmerzen hast, die dein Bein hinunterlaufen, ähnlich wie wenn du den Knochen am Ellbogen des Armes anstößt, dann ist das ein Nerv und den lässt du beim nächsten Mal in Ruhe, der muss nicht gedrückt werden.



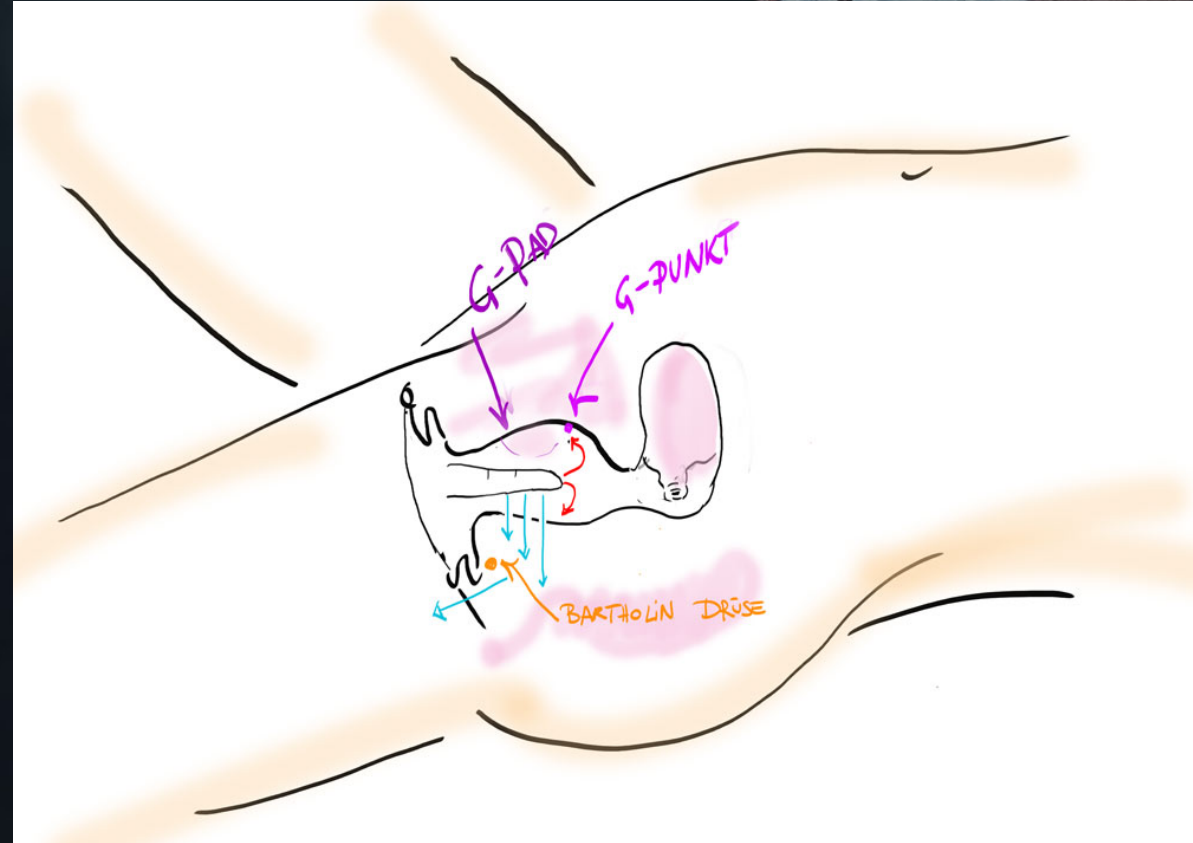
VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 20

6 Beginne mit abwechselnden Druck vor und zurück zwischen den Bartholindrüse mit der Rückseite des Fingers und dem tiefsten Punkt des G-Punktes, nimm Kontakt auf und dann ziehe nach vorne zum Schambein, mit der Fingerkuppe, nicht mit dem Fingernagel.

7. Lege die andere Hand auf dein Herz.

8. Fülle deine Lungen mit Luft, beuge deinen Rücken, strecke deinen Bauch und atme tief in deine Vagina, genau wie in der Genital Atmung. Während die Dehnung deiner Vagina sich erhöht, desto weiter wird dieses G-Pad, nach vorne zu kommen.

9. Benutze deine Stimme, wenn du Schmerz, Scham, Schuldgefühle, Aggressionen fühlst, oder auch wenn du Lust, oder Vergnügen fühlst. Die Vibration wird deiner Stimme verstärkt, was du tust.



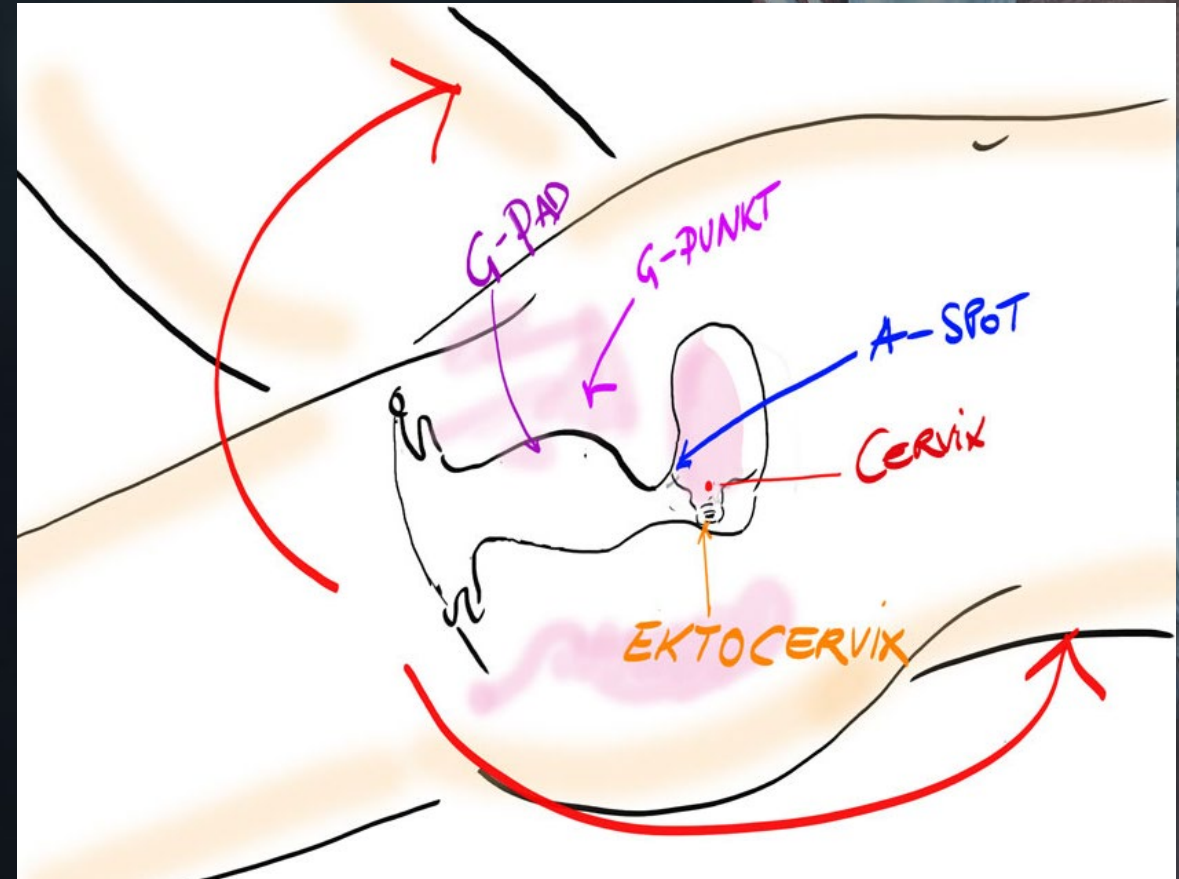
VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 21

10. Schauke deine Hüften rückwärts und vorwärts über den Finger, der dann auch deinen G-Punkt berührt. Lege dir ein Kissen unter den Po um besser schaukeln zu können.

Schauke deine Hüften beim Ausatmen entspannt nach vorne, genau wie in bei der Genitalatmung und beim Einatmen nach unten.

11. Erhöhe langsam, aber allmählich die Tiefe und die Geschwindigkeit, mit der du abwechselnd in den G-Punkt und die Fourchette (vorderes Ende der hinteren Wand der Vagina) drückst.

12. Um dem Schmerz an der vorderen (oberen) Vaginalwand entgegenzuwirken, wenn du auf das G-Pad und den G-Punkt drückst, schwenkst du deine Finger langsam aber fest in die hintere (untere) Vaginalwand und streckst sie langsam nach hinten in Richtung Eingang und in die Bartholindrüsen.

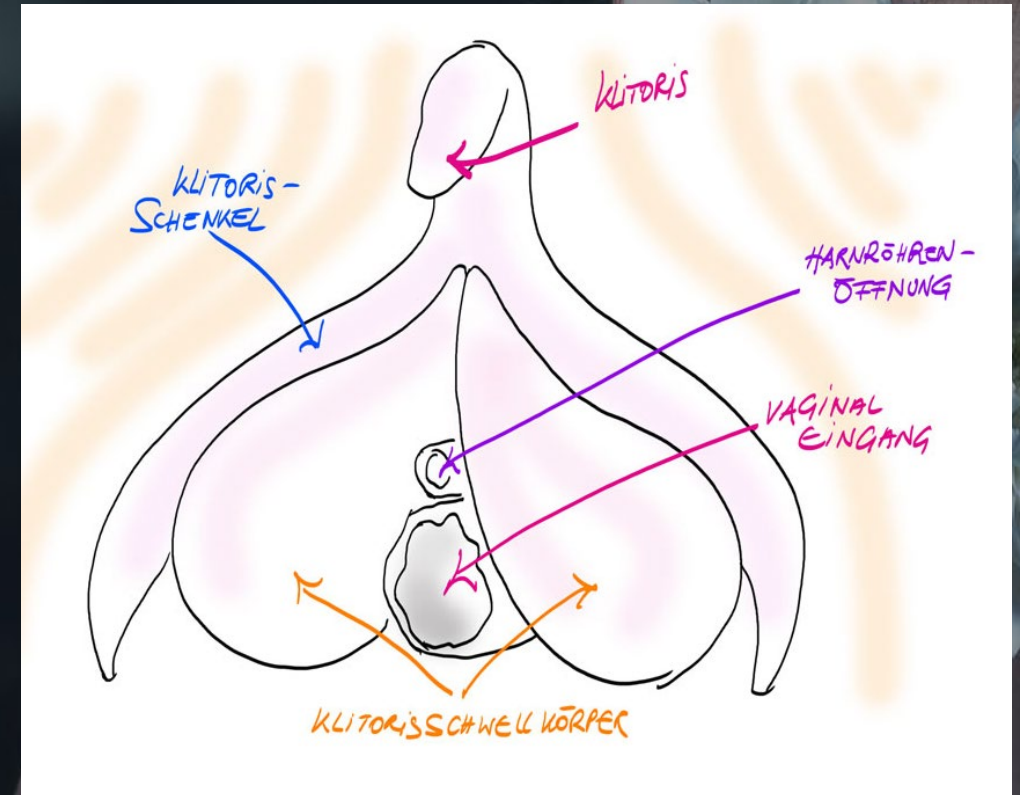


VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 22

13 Erhöhe die Geschwindigkeit auf zwei bis fünf hoch/runter Bewegungen pro Sekunde und die Schärfe des Schmerzes wird nachlassen, das Lustempfinden und das Bedürfnis zu pinkeln wird jedoch zunehmen. Geh pinkeln, und dann einen halben Liter Wasser trinken.

14 Kehre zurück und mach weiter. Drücke fest nach unten in die Bartholin-Drüsen (Klitorisschwellkörper) und in die vordere Wand der Vagina. Die Klitoris-schenkel, dehnen sich bis zur maximalen Kapazität aus, während Blut in sie strömt, deine Klitoris schwillt an und deine gesamte Vulva wird sich mehr nach außen zeigen, während vielleicht schon die ersten flüssigen Wellen der Lust aus deiner Vagina zu spritzen beginnen, wenn du wieder nach oben und in den G-Punkt drückst und du das G-Pad entlang des Schambeins nach vorne zu bringst.

15 Die Vulva lässt ihre Lippen schmollen. Anders als ein Gesicht, ist eine Schmolle Mund Pussy, eine glückliche Pussy!



VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 23

BLOCKADEN:

Es nicht zulassen können, dass die Flüssigkeit aus deiner Vagina kommt:

Übung 1: Im Stehen: In der Dusche mit ein, zwei Fingern in der Yoni Wasser lassen

Übung 2: Im Sitzen: In der Toilette mit ein, zwei Fingern in der Yoni Wasser lassen

Übung 3: Im Liegen: Im Bett (Unterlage) mit ein, zwei Fingern in der Yoni Wasser lassen (nicht alles nur, dass du weißt es geht

Während du die Finger dabei in der Yoni hast, die Muskeln beobachten. Du kannst den hinteren Teil kurz vor dem Cervix spüren, der Muskelring wölbt sich nach vor.



VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 24

SQUIRTING: KÖRPERLICHER AUFBAU UND EMOTIONALE BEFREIUNG

1 Viel wichtiger als die Theatralik des Spritzens sind die emotionalen und mentalen Auswirkungen der weiblichen Ejakulation. Wenn das G-Pad zum ersten Mal entpanzert wird, beginnen die meisten Frauen ein cremiges, manchmal körniges Sekret absondern. Typischerweise ist es milchiger und körniger als das Sekret.

Desto mehr Ansammlung von Flüssigkeit, Druck und Schmerz du spürst, desto kürzer stehst davor hier eine Befreiung erfahren. Glücklicherweise! Sogar in extremen Fällen von scharfen Schmerzen im G-Punkt und um das G-Pad herum. Dieser Schmerz klingt fast sofort mit der ersten Ejakulation ab und kann reduziert werden, indem man tief atmet.

Die Männer bekommen Schmerzen, wenn sie nicht regelmäßig ejakulieren und auch bei den Frauen ist es so, dass man nachdem man einmal gesquirtet hat, der Körper es zeigt, dass es wieder dran ist. Schmerzen oder ein Ziehen in der Leistengegend sind ein Zeichen dafür.

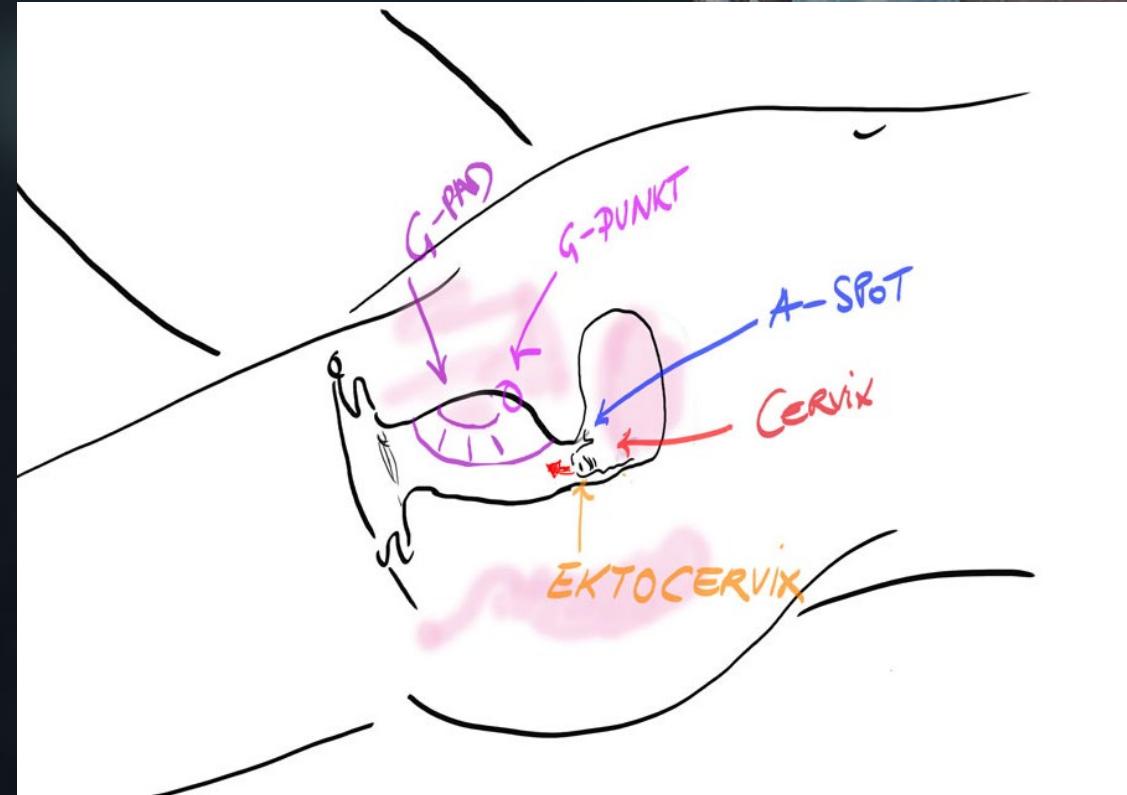
Trink viel Wasser, entpanzere regelmäßig und töne deinen Ton für das Wurzel-Chakra (dies kann klingen und sich anfühlen, als ob es ursprüngliches Brüllen ist).

VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 25

2 Es ist vieles zum Wahrnehmen und innerlich Verarbeiten – zum körperlichen inneren Aufbau der Lust und der Flüssigkeit, Druck und Schmerz, wird dies oft ergänzt durch die emotionale Erfahrung von Ekel, Widerstand, Angst, Stress, Schuldgefühle, Misstrauen, Wut, Scham, Traurigkeit oder Angst.

Lege dann die Hand auf das Herz, atme tief in die Vagina und die Füße um dich zu erden, und drücke aus was du fühlst, in Worten, Tönen - das ist natürlich und kraftvoll.

3. Gehe nach der ersten inneren Befreiung auf die Toilette und trinke dann einen weiteren halben Liter warmen Kräutertee oder warmes Wasser (der Nutzen von warmer Kräutertee ist, dass er deine Körpertemperatur nicht senkt wie kaltes Wasser). Auch das Wasser lassen kann sich dann wie eine psychosomatische Befreiung anfühlen. Die gebräuchlichsten Wörter für diese körperlichen Erfahrungen sind die der Wahrnehmung von "Licht", „Schwereelosigkeit“ und "Reinigung".



VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 26

4 NACH DEINER VAGINAL DEAMORING SESSION IST VOR DER SESSION

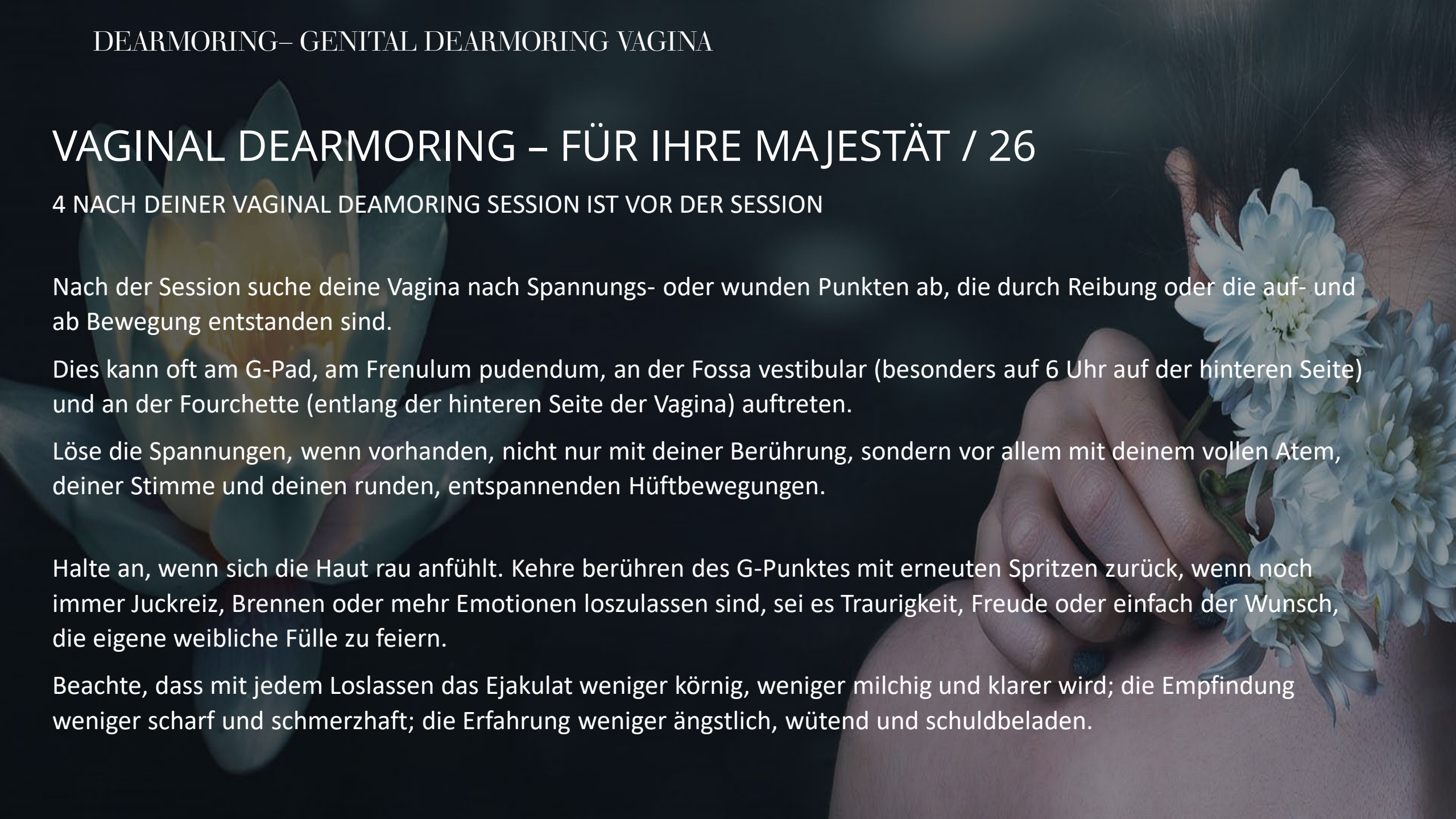
Nach der Session suche deine Vagina nach Spannungs- oder wunden Punkten ab, die durch Reibung oder die auf- und ab Bewegung entstanden sind.

Dies kann oft am G-Pad, am Frenulum pudendum, an der Fossa vestibular (besonders auf 6 Uhr auf der hinteren Seite) und an der Fourchette (entlang der hinteren Seite der Vagina) auftreten.

Löse die Spannungen, wenn vorhanden, nicht nur mit deiner Berührung, sondern vor allem mit deinem vollen Atem, deiner Stimme und deinen runden, entspannenden Hüftbewegungen.

Halte an, wenn sich die Haut rau anfühlt. Kehre berühren des G-Punktes mit erneuten Spritzen zurück, wenn noch immer Juckreiz, Brennen oder mehr Emotionen loszulassen sind, sei es Traurigkeit, Freude oder einfach der Wunsch, die eigene weibliche Fülle zu feiern.

Beachte, dass mit jedem Loslassen das Ejakulat weniger körnig, weniger milchig und klarer wird; die Empfindung weniger scharf und schmerzhaft; die Erfahrung weniger ängstlich, wütend und schuldbeladen.



VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 27

Fahre fort zu spritzen und Tee oder warmes Wasser zu trinken, bis das Ejakulat vollständig klar ist.

Alle Negativität, wird wie Markierungen im Sand, von den mächtigen Wellen der neuen Erfahrungen weggespült.

Die Schärfe der Spannung oder des Schmerzes, um das G-Pad und den G-Punkt herum, sollte fast verschwinden und sich allmählich in mehr und intensivere Empfindungen, von Vergnügen und energetischem Pulsieren wandeln.

Ekstatische Befreiung, orgasmische Potenz, Lachen, Freude, neue Ebenen des Selbstvertrauens, eine weiche und saftige Vagina und ein ruhiger, aber erregbarer Zustand von absoluter Sexualität wohnt im Körper und verströmt sich aus dir durch Stimme, Haltung und Art der Interaktion. Manche Frauen fühlen sich in den ersten drei Tagen danach ein wenig verletztlich und lethargisch, wenn die negative emotionale Befreiung groß war.

Ekstatische Zustände und das Leiten von orgasmischer Energie können körperlich anstrengend sein, da der Geist (der sich sowohl im Körper als auch im Gehirn befindet) eine systematische Transformation in Körpersprache, Atem, Stimme, Gehirnaktivität, Puls, neurochemische und Hormonproduktion, Interaktionsstil und Fokus durchläuft.

Auf der anderen Seite kann es sein, dass du geradewegs in erhöhte Zustände von leicht zugänglicher Erregung, sowie sprudelnde Freude und Geilheit eintauchst.

VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 28

5 DIE ENTPANZERUNG DES CERVIX

I Zusätzlich zu dem körperlichen Aufbau und der emotionalen Freisetzung der Vagina verwandelt sie sich in einen ermächtigten Zustand und richtet sich neu aus für ein tiefes orgasmisches Vergnügen beim Geschlechtsverkehr.

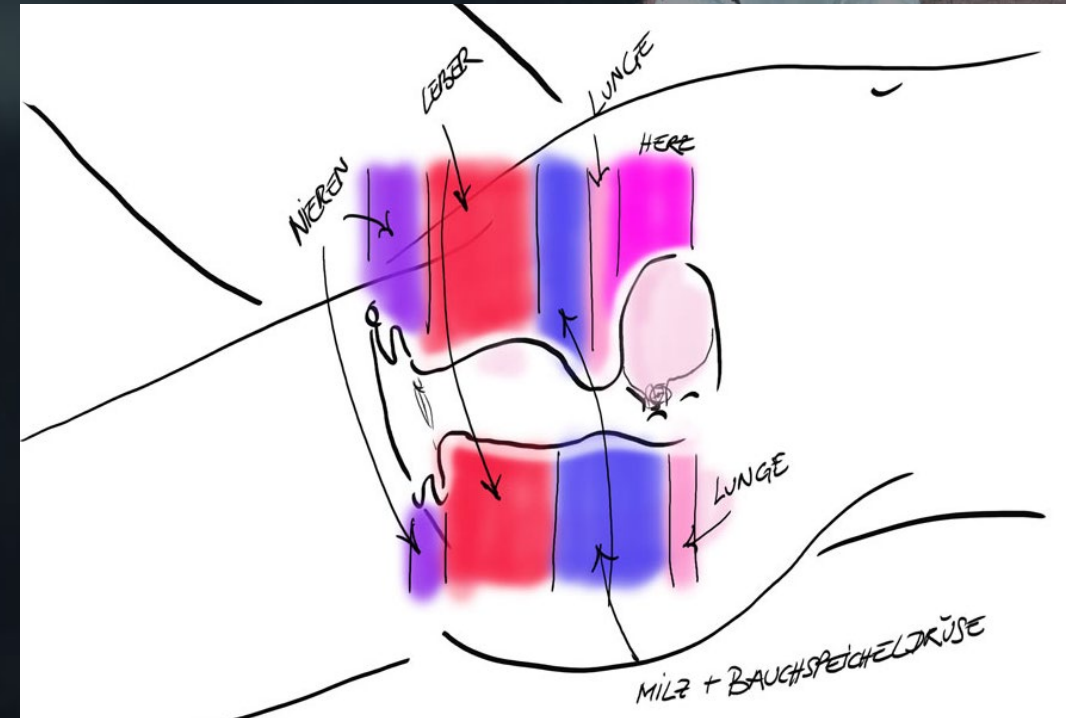
2 Das G-Pad und der G-Punkt schwellen hinter dem Gebärmutterhals an und kippen die Ektocervix in Richtung des Eingangs. Der gesamte Gebärmutterhals und G-Pad wandern nach vorne, so dass die Größe des Penis keine Rolle spielt und ermöglicht es, den Gebärmutterhals leicht zu erreichen, indem es seine Spitze gemeinsam mit dem sich erweiternden Ektocervix ausrichtet.

3 Fülle deine Lungen mit Luft und berühre hinter dem Gebärmutterhals die hintere Wand deiner Vagina. Atme tief in deine Vagina, so dass sie Richtung Eingang strebt. Beginne leicht, liebevoll und sanft, mit der Atmung den Gebärmutterhals nach vorne zu ziehen. Halte alle Punkte, die wund sind, und berühre dich rund um den Cervix herum.

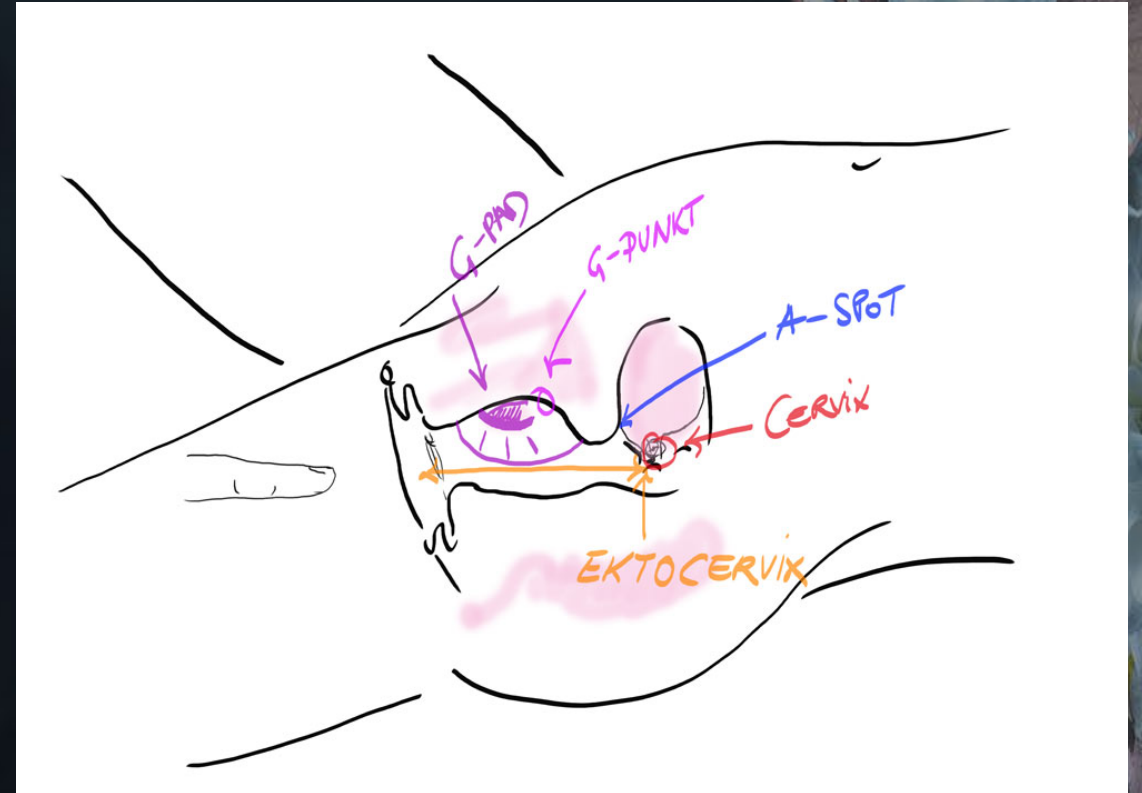
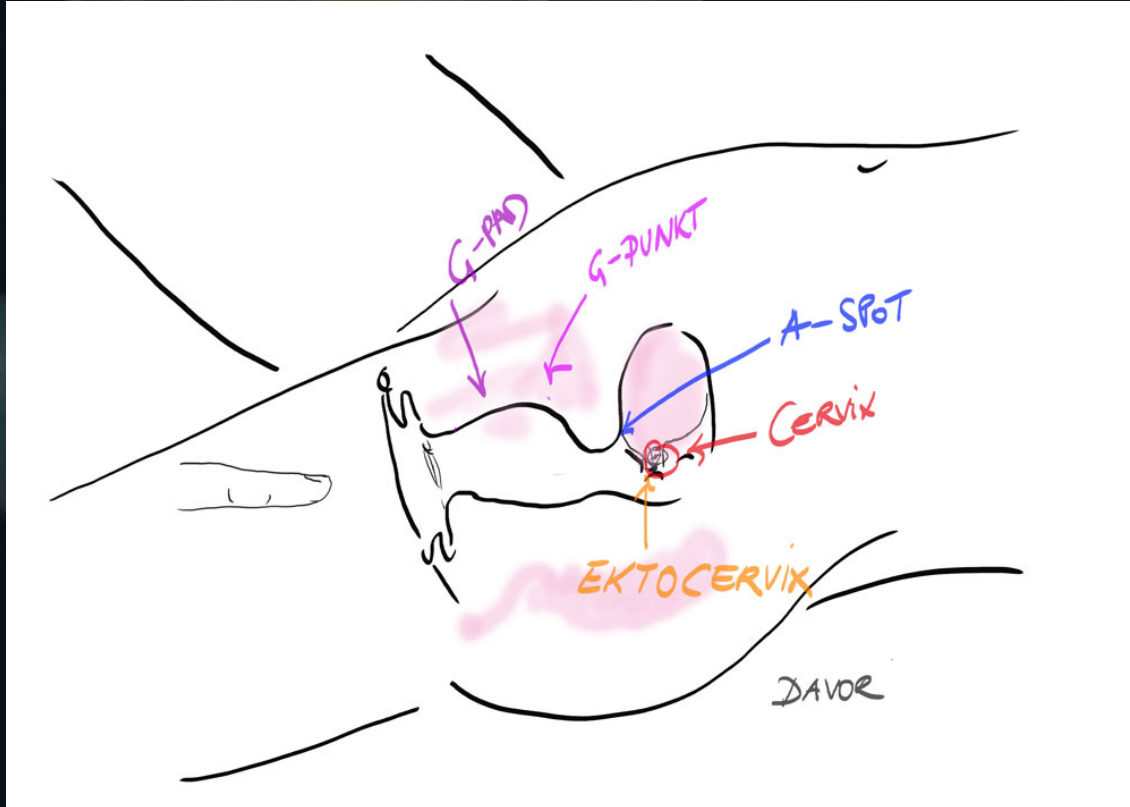
VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 29

Berühre dich kreisförmig rund um den Cervix herum, den Ektozervix. Entpanzere den gesamten Schaft des Gebärmutterhalses. Beginne mit einer Federberührung, drehe Runden mit deinen Finger um den Ektocervix. Beobachte, wie der gesamte Gebärmutterhals beginnt weich zu werden. Erwinnere dich, dass der Gebärmutterhals in der Reflexologie der Qualität des Herzens entspricht.

Drücke also sanft die Kuppe deines Fingers direkt in den Ektozervix und atme weiterhin tief in deine Vagina und töne deinen Herzchakra-Ton. Dein Gebärmutterhals wird beginnen sich zu weiten, als ob er deinen Finger essen will. Atme ein, in deinen Gebärmutterhals, er verhält sich wie ein Mund, und er öffnet sich. Atme aus und du schließt ihn, während du dich mit deiner Ausatmung entspannst.



VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 30



VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 31

4 Entspanne dich und atme tief durch. Hake mit dem Finger hinten in den A-Punkt deiner Vagina ein und zieh am Schambein entlang nach vorne mit derselben Bewegung, die du mit dem G-Punkt benutzt hast. Wenn du nun in den A-Punkt drückst, wird eher ein Fluß entstehen als das Squirten.

5 Schauke deine Hüften rückwärts in deine Finger, und stimulierte den A-Punkt. Strecke die Brust aus, atme in deine Vagina und fülle sie mit Sauerstoff, Liebe und Blut. Der Gebärmutterhals kippt nach vorne, reicht nach unten, und drückt gegen den Finger.

Abschließend entspanne deine Hüften, wiege sie vorwärts, deine Finger streichen liebevoll rückwärts und drücken zärtlich in die hintere (untere) Wand der Vagina, während du den Wurzel Chakra-Ton stoßartig ausdrückst um die gesamte vaginale Struktur zu entspannen.

6 Drücke in die hintere (untere) Wand deiner Vagina und streichle sanft den Gebärmutterhals. Bewege deine Finger langsam und liebevoll nach hinten und in die hintere Scheidenwand hinein, die Basis des Gebärmutterhalses, nach unten und streiche dann sanft und tief in Richtung Eingang aus.

7 Lege die andere Hand zum Abschluß auf das Herz, und ruhe noch ein wenig in der pulsierenden Liebe deiner Yoni.

VAGINAL DEARMORING – FÜR IHRE MAJESTÄT / 32

Der Raumhalter, Vermittler und/oder Geber, sei es du oder dein Partner, sollte so ruhig und still wie möglich sein. Natürlich ist bei den ersten Malen besser sich auszutauschen, aber in Ruhe und Sanftheit.

Beobachtung, Stille, und das Da-Sein der LIEBE -
machen das vaginal Deamoring zu deiner schönen Erfahrung.

