



ONE VISION ACADEMY
IN LIEBE ERWACHEN

DEINE VULVA UND DER EINGANG DER VAGINA





Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



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 und verborgenen 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 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.



Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



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 Lust-Buch 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 z.B.:

"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?"

"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 meine Energie und die sexuelle Energie eines anderen Menschen?,,



Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



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 hinauf 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 und arbeitet in dir auch im Hintergrund in feineren Schichten weiter.



Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



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

Jahrelanger aufgetauter 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.



Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



Anstatt dass 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.



Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



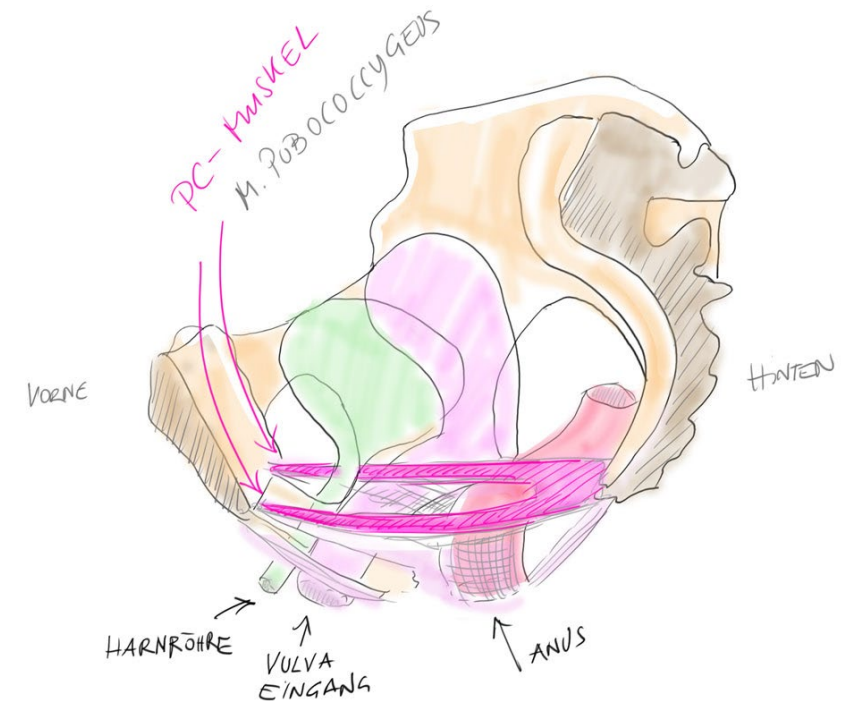
ÜBUNG 1 – ACHTSAMKEIT UND AUFMERKSAMKEIT

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 (Mund) indem du sie sanft streichelst, begrüße deine Brüste, begrüße deine Vulva, indem die Hand auf das Schambein legt, 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.





Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix

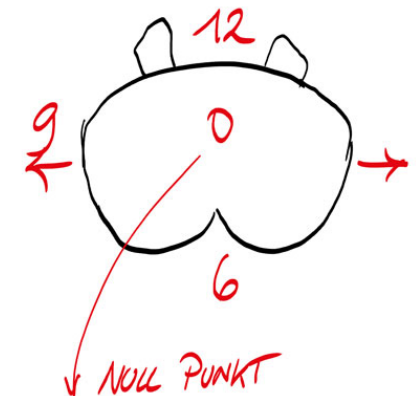
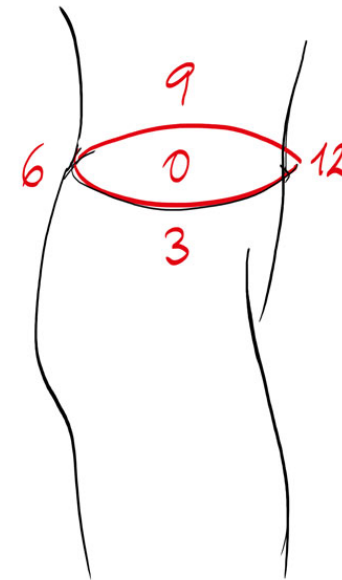
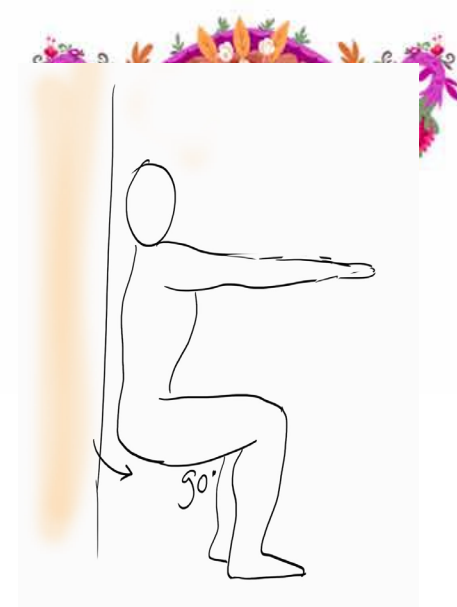
ÜBUNG 3 – BEGINNE DAS AUFWÄRMEN MIT DER UHR

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.

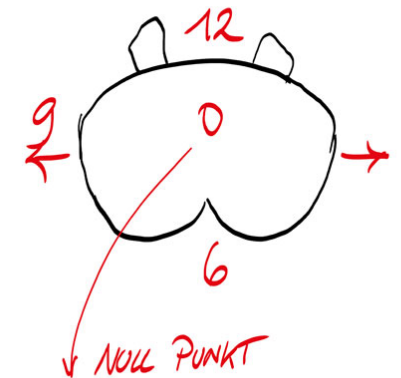
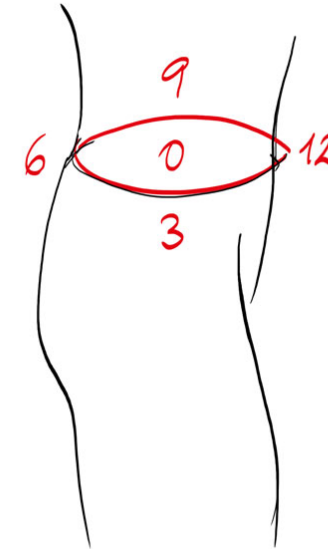




Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



- 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.





Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



ÜBUNG 4 – GENITAL ATMUNG (Entpanzerung mit dem Atem)

Diese Übung hilft bei der Abhängigkeit vom klitoralen Orgasmus 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 streckst. Atme dabei in deine Vagina, lass den Atem in den Becken 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.



Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



DAS LICHT DEINER BRÜSTE – VORBEREITUNG

Wir beginnen,...Lege dich entspannt auf dein Bett, eine Couch,...und atme,..die Hände liegen neben deinem Körper. Du atmest in deinen Bauch, deine Rippen, deine oberen Lungenspitzen und atmest dann langsam aus, während du bis 9 zählst.

Gehe mit deinem Atem zu deinen Zehen und wandere mit jedem Atemzug ein Stückchen höher, bis zu deinem Kopf.

Dann nimm Öl in deine Hände und reibe sie, sodass sie warm werden. Wenn sie warm sind, legst du sie auf deine nackten Brüste. Sag Hallo zu deinen Brüsten.

Lege sanft deine Hände auf deine Brüste und halte sie. Atme in deine Brüste, spüre dein Herz und vielleicht beginnst du auch bald einen feinen Strom von deinen Brüsten nach unten oder nach oben zu spüren.

Entspanne deinen Körper, jeden Muskel, während du deine Brüste hältst und atme genau in die Verbindung deiner Hände zu den Brüsten. Es sollte sich wie eine sanfte Umarmung anfühlen ohne Spannung oder Zwang.

Öffne dein Herz mit deinem Atem, beginne, das Dreieck zwischen deinen Brüsten und deinem Herzen zu verbinden, atme in dein Herz hinein und in deine Brüste hinaus, wieder in dein Herz und aus deinen Brüsten hinaus. Vielleicht spürst du auch die Energie deiner Brustwarzen schon ein bisschen.

Beginne deine Brüste sanft zu massieren, gegengleich von der Mitte nach unten, nach aussen, nach oben, zu Mitte in der Geschwindigkeit, die du gut findest. Mach einen Ton, wenn du möchtest um mehr Vibration und Energie in deine Brüste zu bringen.



Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



Lege nun sanft einen oder zwei Finger auf den Vorhof deiner Brustwarzen oder auch direkt auf die Brustknospe, wie du möchtest.

Beginne sie kreisförmig, nach innen, dann nach oben, nach aussen, nach unten, nach innen im Kreis zu streicheln.

Nimm einfach wahr, was passiert. Atme in die Stelle, wo deine Finger deine Haut berühren.

Stelle dir vor, dass du mit den kreisenden, streichelnden Bewegungen Energie erzeugst, die nach unten in deine Yoni fließt.

Halte deinen Atem an, während du dich weiter an den Brustwarzen kreisend berührst. Stelle dir einen Kanal vor, der von deinen Brustwarzen zu deiner Zervix, deiner Yoni fließt,..wie ein Lichtstab verbinden sich deine Brustwarzen mit der Yoni.

Atme aus und entspanne dich in den Atem hinein.

Beginne nun tief durch den Mund in dein Becken einzuatmen, dehne dich aus, während du weiter deine Brustwarzen kreisend streichelst. Atme aus, und atme wieder ein dein Becken ein, verlangsame dabei deine kreisende Berührung.

Stelle dir dabei vor, dass beim Ausatmen die Liebe deines Herzens sanft zu deiner Yoni fließt. Beim Einatmen antwortet die Yoni und die Energie fließt wieder nach oben. Es ist wie ihre Antwort. Atme langsamer, wenn es dadurch wird, die das Fließen vorzustellen.



Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



Fahre nun ein paar Minuten damit fort.

Beim Ausatmen, fließt die Energie wie ein silberner, lichtvoller Strom nach unten, beim Einatmen fließt diese silberne Energie nach oben.

Spüre wie du immer mehr Liebe und Energie im Herz, und in der Yoni sammelst.

Du machst den Weg frei für einen Pfad, einen Kanal und vielleicht spürst du auch einen unendlichen Raum rund um dich herum.

2-3 Minuten...

Nun lass deine Brustwarzen los, lege die Hände an die Seite deines Körpers. Nimm dir einen Moment Zeit, um dich selbst anzuerkennen und deinen Brüsten, deinem schönen Körper Dankbarkeit zu schenken, und ich ermutige dich, das regelmäßig zu praktizieren, denn es ist ein echter Schlüssel zu dem verbundenen Pfad, und es braucht einige Zeit, um sich diese Empfindungen zu konzentrieren, bis sie sich auszudehnen beginnen.

Das Wichtigste ist, immer auf dein Vergnügen zu achten und ihm zu folgen, auch wenn es sich noch so winzig anfühlt, und auf alles einzugehen, zu verändern, was sich nicht wie Lust, Vergnügen anfühlt.

Dann wirst du beginnen deine Sinnlichkeit und Lust, von innen heraus zu verändern.



Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix

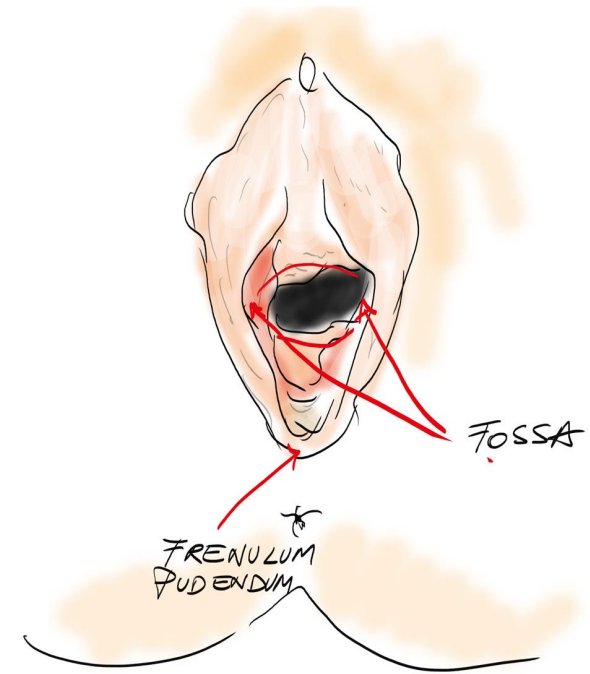


Der Körper ist nun warm und wir beginnen mit der äußeren Kammer
deines Tempels

TEIL 1 – DIE ÄUSSERE KAMMER

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.





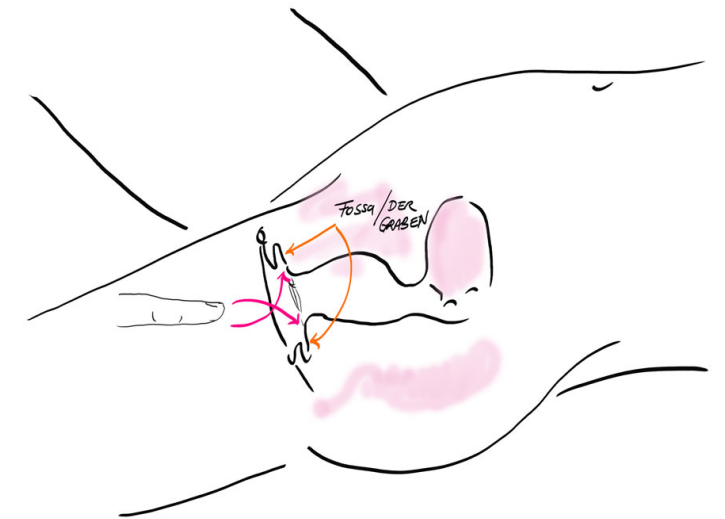
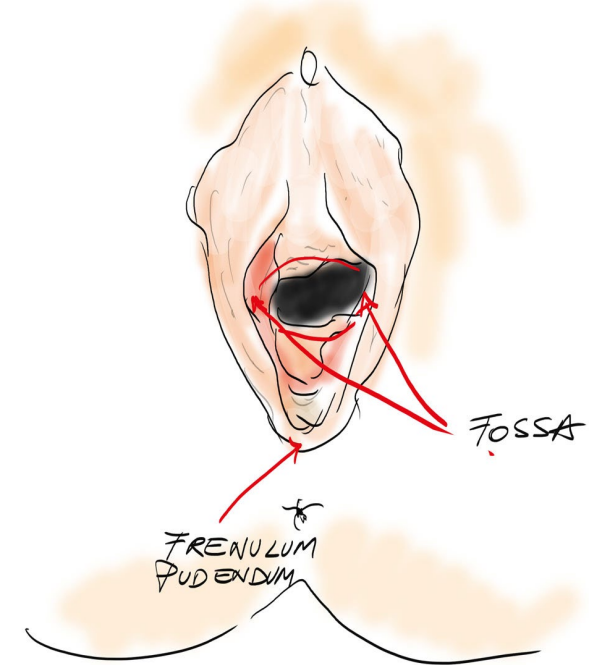
Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix

4. 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.

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

6. 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.

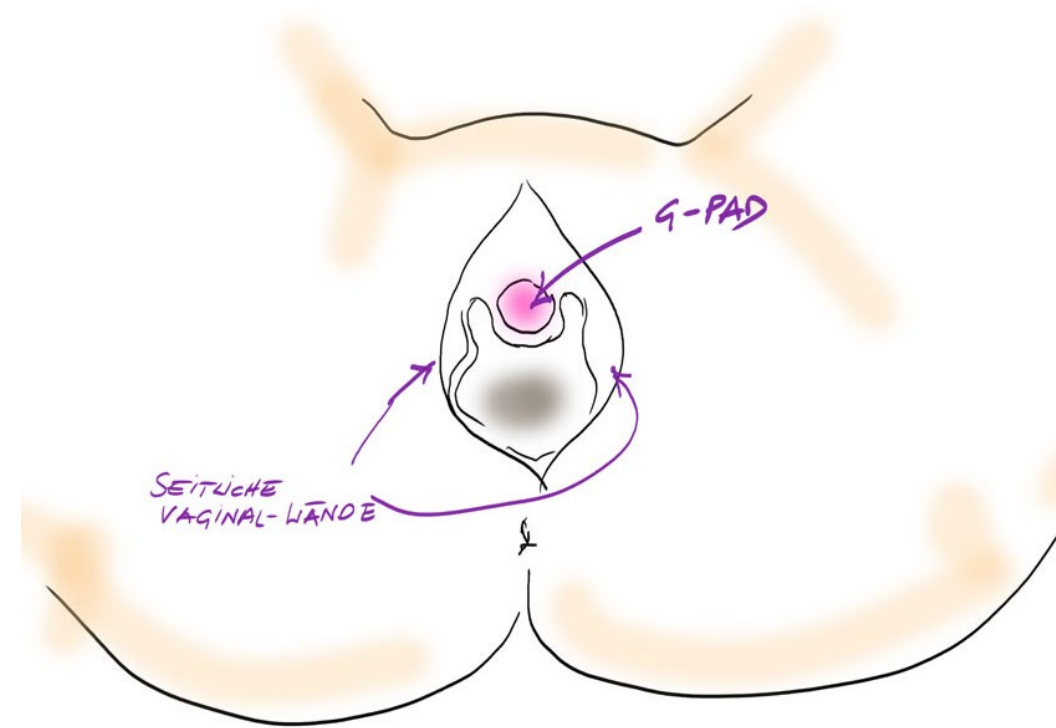




Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



7. 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.





Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



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 Hand über die Basis deiner Klitoris (nicht die Spitze deiner Klitoris, sondern die Basis, wo sie unter das Schambein geht) und die Finger reichen so weit 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 deiner Zervix mit der Atmung senken kannst und ihn so mit den Fingern ertasten kannst.



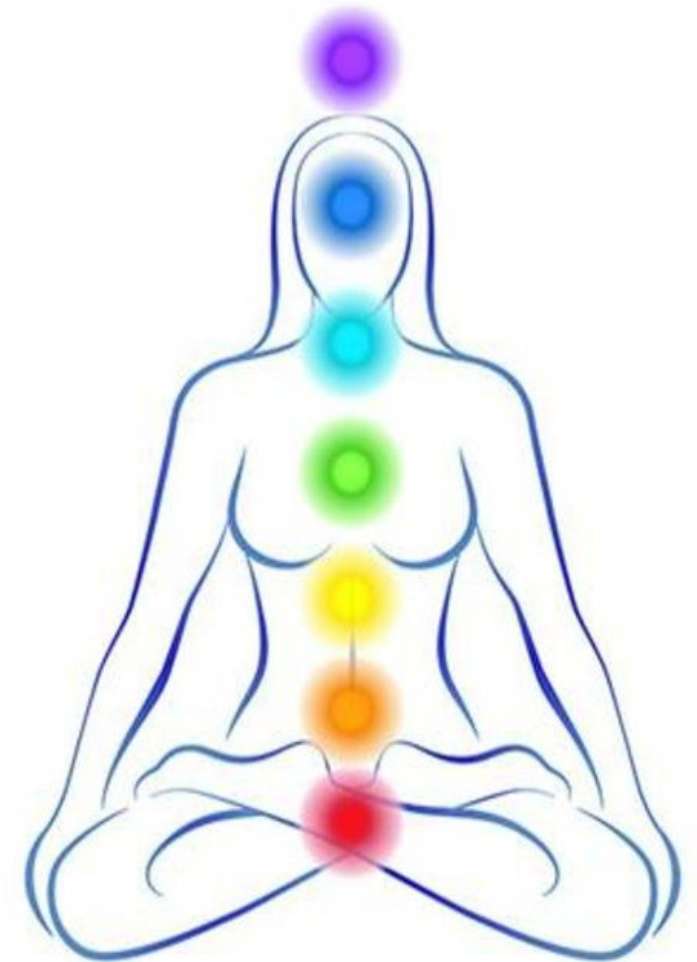
Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



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.





Das Licht der Brüste & die Liebe der Zervix



Zum Abschluss lege eine Hand auf dein Herz oder die Brust und eine Hand flach über den Eingang deiner Yoni.

Fühle ein paar Minuten nach.