

Elements of Desire ~ *unlock your sexual potential*

Hier findest du einen detaillierten Überblick darüber, was genau dich auf deiner Reise erwartet:

Woche 1: Achtsamkeit & Sinnlichkeit verbinden

Du lernst eine achtsame innere Haltung einzunehmen, dich im Körper sicher zu entspannen und nimmst eine neue, tiefere Verbindung zu deinem Schoßraum auf.

Woche 2: Eintauchen in deine Schoßraumkraft

Du lernst die Kraft in deinem Becken und die Verbindung von Schoß, Herz und Kehle kennen. Wenn die Impulse aus deinem Becken über Bewegung, Atmung und Stimme in den Ausdruck kommen, wird der Weg für Ekstase frei.

Woche 3: Lustorgane & erogene Zonen erforschen

Du wirst zur Expertin deiner genitalen Anatomie, erogener Zonen und der einzigartigen Beschaffenheit deiner Vulva und Vagina, indem du sie achtsam erforschst.

Woche 4: Genieße orgiastische Höhe- und Tiefpunkte

Es gibt verschiedene Arten weiblicher Orgasmen - und vielfältige Wege dorthin. Du erkundest, was DIR Genuss schenkt und löst dich von Performance-Druck im Bett.

Woche 5: Die Lust in deinem Becken entfachen

Finde heraus, was dich in Stimmung bringt und lerne, wie du Lust aus dir selbst heraus entfachen und gezielt in deinem Becken aufbauen kannst.

Woche 6: Beschenke deine Brüste, öffne dein Herz

Du wendest dich auf liebevolle Weise deinen Brüsten zu, die nicht nur der Pluspol deiner Sexualenergie, sondern auch der Zugang zu deinem Herzen sind. Du darfst deine gebende Energie NUR FÜR DICH fließen lassen!

Woche 7: Wo kommst du her - wo willst du hin?

In deiner sexuellen Identität finden sich Abdrücke deiner persönlichen Prägung sowie unseres kollektiven Erbes wieder. Welche Glaubenssätze über dich als Frau und erotisches Wesen haben ausgedient? Welches sexuelle Selbstbild darf sich neu formen?

Woche 8: Lerne deine Grenzen zu wahren

Um (sexuell) deine Grenzen achten zu können, darfst du lernen, sie wahrzunehmen und zu kommunizieren. Emotionen wie Wut, Scham, Ekel und Angst können dir dabei helfen - genau wie eine gute Körperwahrnehmung.

Woche 9: Vorlieben & Bedürfnisse benennen

Wie genau weißt du schon, was du willst? Das Wissen über verschiedene Sex-Typen sowie diverse Berührungsqualitäten und sexuelle Inspirationen laden dich ein zu forschen, zu experimentieren und zu reflektieren.

Woche 10: Verstehe die Botschaften deiner Fantasien

Du willst deine tiefsten Sehnsüchte ergründen? Deine Fantasien können dir viel über unbewusste Wünsche erzählen, wenn du lernst, ihre Botschaften richtig zu deuten, statt dich ihrer zu schämen.

Woche 11 + 12: Zeit zum Probieren & Integrieren

Über die Weihnachtsferien hast du Zeit alle Inhalte sacken zu lassen, Übungen zu machen und alleine oder mit Partner*in weiter zu erforschen, auszuprobieren und zu reflektieren. Du kannst dich über die Signal-Gruppe dabei mit den anderen Frauen weiter austauschen.

Woche 13: Tanz der Gegensätze

Erkenne das Männliche und Weibliche Prinzip in dir und deiner Sexualität. Schwingen sie harmonisch zusammen, oder gibt es ein Ungleichgewicht? Lerne mit Macht und Hingabe, mit Erregung und Entspannung zu tanzen - für wahren Genuss.

Woche 14: Deine Selbstliebe-Praxis

Liebe und Wertschätzung dir selbst und deinem Körper gegenüber sind die Basis einer erfüllten Sexualität. Wie du mit dir selbst Liebe machst, prägt auch deine sexuellen Begegnungen. Erfahre Solo-Sex noch mal neu: Tiefer, ganzheitlicher, liebevoller.

Woche 15: Deine Zutaten für erfüllenden Paar-Sex

Es gibt ein paar grundlegende Dinge, wie etwa Konsens, welche die Basis für guten Sex bilden. Darüber hinaus bringst du deine eigenen Vorstellungen und Wünsche mit. Was ist das Rezept für DEINEN besten Sex und wie kannst du darüber kommunizieren?

Woche 16: Ein krönender Abschluss

Wir treffen uns noch mal im Frauenkreis. Es gibt Raum für Fragen, Austausch und einen gemeinsamen Rückblick - wohin hat die Reise dich bisher geführt und was hilft dir, gut weiter zu gehen, auf dem Weg in dein sexuelles Potenzial?

Deine Wartelisten-Boni:

Zyklusachtsamkeit

Einführung in dein zyklisches Wesen und wie du dein Liebesleben im Einklang mit deinem Zyklus gestalten kannst (inkl. Zyklustracker)

Paar-Council

Einführung in das Paar-Council (inkl. Video & Leitfaden), um eine wertschätzende Form der Paar-Kommunikation und Herz-zu-Herz Verbindung zu stärken, die auch sehr hilfreich ist, um entspannt über Sexualität zu sprechen.

Tantrische Paarmassage

Einführung in die absichtslose Berührung/tantrische Massage (inkl. Video & Leitfaden), um eine tiefe Form körperlich-emotionaler Intimität losgelöst von Sex zu erleben.