

VenusTor

MENTORIN FÜR SEXUELLE SELBSTERMÄCHTIGUNG

Hier ist ein detaillierter Überblick, was dich in den einzelnen Modulen in den kommenden 6 Monaten erwartet. Parallel zu den thematischen Inhalten geben wir dir verschiedene Tools des Begleitens an die Hand, die du direkt in den Übungs-Dyaden erproben kannst.

Modul 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.
Modul 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.
Modul 3: Lustorgane & erogene Zonen erforschen	Du wirst zur Expertin deiner genitalen Anatomie, erogener Zonen und der einzigartigen Beschaffenheit deiner Lustorgane, indem du sie achtsam und neugierig erforschst.
Modul 4: Genieße orgiastische Höhe- und Tiefpunkte & übe dich in Hingabe	Es gibt verschiedene Arten weiblicher Orgasmen - und vielfältige Wege dorthin. Du erkundest, was DIR Genuss schenkt, löst dich von Performance-Druck im Bett und lädst echte Hingabe in dein (Liebes)Leben ein.
Modul 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.
Modul 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!
Modul 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?

Modul 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?
Modul 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.
Modul 9: Vorlieben & Bedürfnisse benennen	Wie genau weißt du schon, was du willst? Das Wissen über verschiedene Sex-Typen, die Botschaft erotischer Fantasien sowie diverse Berührungsqualitäten und sexuelle Inspirationen laden dich ein zu forschen, zu experimentieren und zu reflektieren
Modul 10: Tanz der Gegensätze	Erkenne das Männliche und Weibliche Prinzip in dir und deiner Sexualität (und in deinem Leben und Wirken allgemein). Schwingen sie harmonisch zusammen, oder gibt es ein Ungleichgewicht? Lerne mit Macht und Hingabe, mit Erregung und Entspannung zu tanzen - für wahren Genuss.
Modul 11: 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.
Modul 12: 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?
Modul 13: Ein krönender Abschluss	Du hast mit uns erforscht, wie Sexualität die Quelle deiner Lebenskraft ist. Wenn du sie befreist, öffnest du dich für Genuss, Kreativität, Erfolg & tiefe Erfüllung in allen Lebensbereichen. Jetzt ist es an der Zeit, deine Schöpferkraft gänzlich zu entfesseln & andere darin zu unterstützen. Lass uns einen abschließenden Blick auf deine Entfaltung werfen.



LIBIDUU

Kerstin Schreier-Gemkow & Elisa Sievers