Je luistert naar..

Ga lekker zitten of liggen. Zn beetje half / half zodat je goed bij je vulva kunt en het kan ook zijn dat je later nog even op je knieën wilt zitten, dat wordt je vanzelf helemaal duidelijk tijdens deze meditatie.

Als je wilt mag je ook een spiegel pakken. Dan kun je een beetje mee kijken maar je mag ook alleen mee voelen en zorg dat je eetbare olie binnen handbereik hebt.

We beginnen met het in I gaan.

Je ontspant je ogen. Ze hoeven niet dicht te vallen deze x. Mag wel hoeft niet.
en je luistert naar de geluiden. Je maakt je gezicht mooi rond. Je ontspant je neusspieren, je kaakspieren en je zet twee denkbeeldige lijntjes van je mondhoeken naar de puntjes van je oren.

Je activeert hiermee de stilte en die neem je mee naar je borstkast en je dnekt aan een geliefde, je glimlacht ernaar, ik heb verbinding, ik ben niet alleen. En die verbinding die liefde die je voelt die neem je mee door je middenrif naar je buik. En bij elke inademing komt je navel wat naar voren en bij elke uitademing valt deze weer terug.

En je maakt contact met je blauwe schaal. Je kun nog even de T klant maken voor een gezonde tonus je maakt verbinding met jezelf.

Dan mag je nu eventjes je lichaam wat aanraken.

Dan pak je een beetje eetbare olie en dan ga je met 1 of 2 handen je vulva masseren. Het gehele gebied tussen je benen gaan we ontdekken. En je hoeft daarbij geen opwinding te ervaren, het mag wel. Alles is oke, alles is goed.

Als je de olie op handen hebt vrijf dan maar even lekker met die olie op je handen, je handen warm en begin dan zo een beetje onderin je buik en in je liezen te masseren en je voelt gewoon zegmaar die plooilijn naar beneden.

En je beweegt gewoon wat heen en weer en je stelt jezelf wat gerust daarmee, het is niet iets wat je dagelijks doet zegmaar. Het masseren niet, het aanraken misschien niet. Misschien ook wel, heel goed.

En als je zo dat hele gebied een beetje ingeolied hebt, dan ga je eens ontdekken dat je buitenste en binnenste lippen hebt en je kunt in de spiegel kijken als je wilt of blijven voelen.

Je kunt stevig masseren, zachter of meer strelen, je kunt er een beetje aan plukken of trekken en nieuwe dingen ervaren, voelen zegmaar.

We gaan het eerst eens over de lippen hebben. Je hebt binnenste ne buitenste lippen ik noem het expres zo. Al geen schaamlippen want het is niets om je voor te schamen en ook geen grote en kleine lippen want bij de meeste vrouwen zijn de binnenste lippen groter dan de buitenste. Dat is weer niet het ideaal beeld dus er worden heel veel correcties uitgevoerd om een onrealistisch ideaal beeld na te jagen. Dus als jouw binnenste lippen groter zijn dan jouw buitenste lippen dan nbehoor je tot de meerderheid.

En als je nu eens een spiegel bij je hand hebt trek dan nu een je binnenste lippen eens wat naar buiten toe. Je vouwt ze als het ware over je buitenste lippen heen. En dan krijg je waarschijnlijk een prachtig beeld te zien, of figuur. Want heel veel vrouwen die hebben lippen die lijken op een vlinder of een bloem, of net wat je erin wilt zien. Of misschien zie je bij jou alleen een rommelig zooitje. Dat zo zomaar kunnen dat kan dus aan jouw beeldvorming liggen en misschien is het inderdaad een beetje een rommeltje.

Vertel hoe het bij mijzelf is. (binnenste/links en rechts) zie het als de rivier van gevoelens.
En dit is hoe het is bij mij. Ja we zijn allemaal zo verschillend en we zitten zo mooi en fasinerend in elkaar..

Misschien houd je nu al van je vulva en misschien moet je er aan wennen en ik kan je verzekeren dat je niet aan dat ideaal beeld voldoet van die bijvolbeeld porno films. Want die beelden worden compleet bewerkt en daar wordt heel vaak over de vulva van de vouw iets geplakt wat wel aan het ideaal beeld voldoet en dat is vaak de vulva die eruit ziet als dat van een 14jarig meisje.

Ik hoop dat je ondertussen gewoon doorgaat met massen en voelen enzo.

Hoe het allemaal precies zit weet ik ook niet maar wat ik wel weet is dat sommige mannen bang zijn geworden van een opgezette, opgewonden vulva en dat ze liever iets meisjes achtig zien. Heel bijzondere situatie bevinden we ons met zn alle.

Een opgewonden vulva ziet er heel anders uit dat wanneer je vulva in een normaal toestand is en het is gerust eens de moeite waard om dat een met spiegel te bekijken.

Oké en laten we nu dan eens naar de clitoris gaan. En misschien heb je dat allang een beetje gevoeld want dat zit ertussen. Een beetje tussen de lippen in. Aan de bovenkant van je vulva maar tussen je binnenste en buitenste lippen in.

En dat is ook weer een orgaan die bij iedereen weer verschillend is. Er zit een soort van steeltje aan. Dus als je ana de bovenkant van je clitoris een beetje knijpt dan voel je daar dus een peesachtig steeltje. Als ej dat niet voelt dan geen paniek het is niet dat je dan iets mist ofzo. En er kan een soort van hofje over zitten net als bij de man de voorhuid. En dat is bij de één groter als bij de ander. Er zijn er die kunnen er een soort van aan trekken en bij de ander is het een heeeeel klein knopje en dat maakt ook weer helemaal niets uit.

In elk knopje of je nou veel of weinig vel eroverheen zit. Zitten n beetje 8duizend zenuwcellen. Het is heel gevoelig. Dus ook voor zover de wetenschap weet voor de genot van de vrouw. Het zou ook nog een andere functie kunnen hebben kom ik zo nog wel op terug.

Je kunt er dus een beetje aan voelen of trekken en voelen wat voor vorm dat het heeft. En dat kan een aangenaam gevoel zijn en sommige vrouwen kunnen hun clitoris helemaal niet direct aanraken omdat het te gevoelig en. End at is si dus allemaal normaal.

En als je dan je vingers vanaf de clitoris. Dus aan allebei de kanten een vinger. Tussen de binnenste en buitenste schaamlippen in… naar beneden laat glijden. Dan ga je eigenlijk mee met de clitoris. Want de clitoris heeft 4 armen. De clitoris is dus een veel groter orgaan dan alleen dat knopje. Het loop uit naar die 4 armen in en om je vagina en dat zijn allemaal zenuwcellen en die zijn dus allemaal voor genot en het is dus waarschijnlijk ook een fijn gevoel als je van je clitoris beweegt tussen je buitenste en binnenste schaamlippen in en daar kun je een beetje heen en weer bewegen en misschien proberen hoe het voel om wat meer of minder druk uit te oefenen. En als je bij ene spiegeltje zit kun je ook misschien gaan zien dat het wat meer doorbloed wordt. Dus er komt meer kleur en er kan ook wat op gaan zwellen want in je vagina zitten ook zwellichamen net al bij ene penis van ene man.

En misschien heb je dat ook wel eens gevoeld he gewoon met je hand of gezien dat je vagina/vulva opzwelt als je in opwinding raakt.

We doen het allemaal lekker rustig aan, dus je hoeft niet snel snel te voelen. En je clitoris was natuurlijk ook al de 7e poort dus eigenlijk hoort je clitoris aangeraakt te worden in het liefdes spel en het bepaald of jij wel of niet gepenetreerd wilt worden.

En het opzwellen heeft nog een andere functie dat het een soort van stoot kussentje wordt bij penetratie en dat het ook je plasbuis beschermt. En meestal ligt tussen je clitoris en je vagina ingang je plasbuis maar het kan ook zijn dat deze IN je vagina zit.

En als je je plasbuis niet kunt vinden dan is dat ook niet raar. Ik zelf kon hem ook niet goed vinden tot ik in het ziekenhuis een keer een kater moest en toen ontdekte is dat deze bij mij bijna tegen de vagina rand aanlag. Meestal heeft de plasbuis net een andere kleur maar dat hoeft ok niet. Je kan de plasbuis misschien zien of voelen. Het is ene heel klein gaatje. Het is natuurlijk ook weer een kringspiertje en als je het niet kunt vinden is het ook helemaal niet erg. We hoeven ook geen dokter te worden.

En als je wilt dan kun je nu met een vinger je vagina ingaan en dat gaat vaak ook wat gemakkelijker als je een beetje opgewonden bent omdat door die ontspanning, ontspant ook je bekkenbodem zich. Wordt je heel erg opgewonden dan gaan ook die zwellichamen in je vagina opzwellen. Dus dan kan het juist weer wat strekker voelen.

En je kunt ene klein randje voelen of zien om je vagina wand heen dat is je maagdenvlies en het maagdenvlies, heeft als het goed is nooit je hele vagina bedekt want dan zou het menstruatie bloed er ook niet uitkunnen. Er zijn natuurlijk altijd uitzondering waarbij dit wel helemaal bedekt is. Want je hebt altijd uitzonderingen.

En misschien ben je vaginaal bevallen en uitgescheurd, ingeknipt of meerdere keren uitgescheurd. En dan kun je ook nog wel wat bobbeltjes zien of zelf nog wel wat wild vlees zien.

Ik ben van de 2x, 1x ingeknipt en ook als je vaker ben uitgescheurd of ingeknipt klinkt dat vaak heftig maar doorgaans geneest het goed. En uitscheuren geneest doorgaans beter dan inknippen. Bij uitscheren geneest het vaak zo goed dat je er bijna niets meer van zien maar je kunt zelf nog wel wat bobbeltjes voelen. Bij mij zie ik nog een litteken van de knip . Het is daar ook net wat dikker. Misschien zie je bij jezelf ook nog wel wat wilt vlees of zie je wat bobbeltjes naar buiten komen in je vagina. Vaak is het helemaal niet zo gevoelig meer. Wilt vlees is vaak niet meer gevoelig en is ook helemaal niet erg en vaak merk je het ook niet eens dat het er zit. Misschien zie je het nu wel voor het eerst bij jezelf, dan hoef je er helemaal niet van te schrikken. Je ziet dat jouw vagina goed gebruikt is. Er zitten gebruikers sporen in de vagina.

En als je nou ingeknipt bent dan kan dat litteken na 30jr nog steeds heel gevoelig zijn. Wat je dan zou kunnen doen, en daar gaan we nu niet heel diep op in, is dat je het dan zowel aan de bovenkant als aan de onderkant van het litteken vast pakket en dan gaat masseren tussen je vingers is zodat het wat soepeler wordt.

Je vagina zelf is vaak niet het gevoeligste gebied en dat is ook maar goed ook want er moet een baby door en misschien heb je dat al meegemaakt. Dat is niet fijn als dat ene heel gevoelig gebied zou zijn. En nu je toch zo aan het kijken bent nog. O nee ik had al gezegd ga maar met je vinger je vagina in he. Naja ik heb toch weer ene heel verhaal merk ik.

Dus als je nu toch nog zo aan het kijken bent dan kun je ook zien dat er een bepaalde afstand is tussen jouw clitoris en jouw vagina ingang. En hoe dichter dat bij elkaar it, hoe groter de kans is dat je door penetratie klaarkomt of een orgasme krijg. Dat is maar bij 30% vd vrouwen ongeveer het geval. Dus heb je weinig afstand tussen je vagina en clitoris dan is de kans dat je klaarkomt door alleen penetratie veel groter.

Dus als jou dat niet lukt, hoor je dus bij de overgrote meerderheid.

Dan gaan we nu echt met je vinger in de vagina en die is warm, glad, vochtig en dat hoeft allemaal niet. Zelf bij opwinding hoeft een vagina niet vochtig te zijn. En soms zonder opwinding wel dus dat is niet zn goed meetinstrument als een erectie bij de mannen de vochtigheid vd vagina is niet het beste meetinstrument van de mate van opwinding.

Als je nu wat gevoeld hebt o dan kun ej u wat grotere cirkels maken. Dan voel je dat je vagina wand een hele elastische binnenwand heeft. Als je daar rustig met je vinger in beweegt dan voel je verschillende structuren dus het ene is wat gladder en het ander is wat ruwer. Daar kom ik zo wel op terug.

Je kunt misschien voelen dat je misschien wel meer Links kunt en wat minder naar rechts of andersom of naar voren. Dus een heleboel vagina’s vooral na bevallingen zijn niet helemaal cimetrisch.

Als je nu met je middelvinger, of met 2 of 3 vinger een soort van kom maar beweging maakt. Zo van kom maar hier, die beweging. San raag je je g-spot aan. Dit is een wat ruwer weefsel vaak. Voor vele vrouwen is dit een fijne plek. Feitelijk is het de achterkant van je clitoris. Dus het is logisch dat het een fijn gevoel geeft. En het kan ook zijn dat je als je dat aanraakt bij opwinding dat je het gevoel hebt dat je moet plassen.

En dit is ook de plek, dat als je die gaat stimuleren met bijvoorbeeld die kom maar hier beweging, dat je gaat squerten. Dat is het vrouwelijk ejaculatie uit je vagina. Dat kan een paar druppeltjes zijn een flik glas vol. Dus als je dat wilt oefenen of al eens hebt meegemaakt en bent geschrokken. Het is dus allemaal normaal en handig om er dan een zijltje onder te leggen.

En dit is een apart soort vloeistof die uit een bepaalde klier komt met ene naam die ik niet heb onthouden. Maar het wordt verzameld in de blaas. Dus als je voor het vrijen niet naar de wc bent geweest dan kan het zijn dat er dus ook urine in de blaas is verzameld en dat er ook een beetje urine mee naar buiten komt. Dus er is heel veel discus over wat dat vrouwelijke ejaculatie nou eigenlijk is. En normaal gesproken is het dus helder van kleur en een beetje zoetig. En ziet, of ruikt het wat anders dan kan het zijn dat er een beetje urine is vrijgekomen. Dat is je g-spot en wat je er allemaal mee kunt.

En nu ga ik vragen of je nog verder naar beneden gaat. En bij de een zal dat lukken en de ander zal te korte vingers hebben of een te lange/diepe vagina om nog meer te kunnen voelen en dan kun je dat met een hulpmiddel gaan voelen maar dat ik wel moeilijker om het indirect te voelen. Dus dan kun je niet meer voelen hoe iets eruitziek maar je kunt wel voelen wat de aanraking met je doet.

Oke dus we gaan nu opzoek naar de baarmoedermond. En of je die nu wel of niet voel kan echt van heel veel dingen afhangen.

De afstand, de grote. Maar ook je ciclus, je leeftijd en zelfs de mate van opwinding.

Gedurende je cyclus veranderd de stand van je baarmoeder mond, dat is waarom je hem soms voelt en soms niet. En met de leeftijd kan het zijn dat je baarmoedermond gaat verzakken of na een zware bevalling kan dat ook gebeuren. Het kan zelf dat je baarmoedermond richting de ingang van je vagina komt en daar kun je wat aan laten doen of niet maar dat heeft dus ook invloed op of je wel of niet je baarmoedermond kunt voelen en ook de mate van opwinding. Bij opwinding richt de baarmoeder zich wat op en dat doet het om plaats te maken voor de penis zodat die niet tegen de baarmoedermons aan stoot een er ontstaat tegelijkertijd een soort van holte en dat dient als zaadreservair. Dus de natuur zit zo mooi in elkaar dat als de vrouw nu ook een orgasme krijgt dan maakt de baarmoeder een soort van zuigende trekkende beweging en dan zuigt ze zo het zaad naar binnen. Toch nog de functie van de clitoris gevonden dus behalve genot.

Dus misschien heb je ondertussen je baarmoedermond ontdekt. Het is een soort klein stevig rondje en misschien kun je het beter voelen als je op je hurken zit of kneien of iig een manier dat je wat dieper in je vagina kunt komen. En die baarmoedermond/hals die kan heel gevoelig zijn maar je kan ook niets voelen.

Als het heel pijnlijk is dan zou het zomaar kunnen dat je daar trauma hebt opgeslagen. Dus dat kan door hardhandige penetratie zijn gekomen, dat het zeer heeft gedaan maar het kan ook zijn dat we daar emoties hebben opgeslagen. En alles wat pijnlijk aanvoeld, verdient natuurlijk liefdevolle aandacht.

En met liefdevolle aanbedoel ik dat je dat heel zacht aanraakt en er kunnen dus ook allerlei emoties loskomen want die heb je daar onbewust opgeslagen.

Aan de onderkant van de baarmoedermond daar kunnen ook nog fgevoelige opwindende plekken zijn richting je anus is ok zn plek. Dat noemen ze dan weer de A spot en het is aan jou om dat allemaal te ontdekken hoor, niets hoeft. En als je er niet bij kunt dan kun je dus een hulpmiddel gebruiken om jezelf te detraumatiseren of om fijne plekken op te zoeken en je partner kan daar ook bij helpen. Vooral als hij langere vingers heeft. Dat moet je helemaal zelf weten. Alles is goed het is jouw ontdekkingsreis en jouw lichaam. En je gaat ontdekken of je die reis nog een keer wilt maken of dat ej denkt van,, nou dat hoeft van mij niet zo. Dat is dan ook goed.

En voel je nu ergens pijn dat is dat zeker aan te raden om daar meer liefdevolle aandacht aan te besteden en een zachte massage is dan altijd goed. Het mag geen pijn doen maar je mag het wel voelen. En je kunt daar ook de hulp van je partner bij inschakelen als je die hebt of een goede profesional maar vraag dat dan niet als hij of zei wil vrijen. Wees er van te voren heel duidelijk in wat jouw plan is, wat je nodig hebt, wat je wilt onderzoeken, welk doel je dus hebt want als er valse verwachtingen onststaan dan ga je eerder over je grens heen en dat is nou juist de reden vaak dat er spanning is ontstaan. Dus fisiek of emotioneel over je grenzen laten staan.

En ja je bent nu al een tijdje zo in en om je vagina bezig en aan het voelen. Dus het kan heel goed zijn dat je zwellichamen zich hebben gevuld. Dus dat je voelt dat je lippen zich vullen maar ook je vagina kan krapper worden. Dus mannen die zeggen dat ze kant nog wal raken die maken gewoon niet genoeg tijd om opwinding van hun vrouw/partner te laten stijgen.

Dus je hebt nu een beetje alles ontdekt. En wat we nog niet besproken hebben in de training wat ook niet een onderdeel van de training is maar wat nu miosschien mooi aansluit. Is het gebied in en om je anus.

Dus heel veel vrouwen ervren de anus ook als een erogene zone dus als je wilt kun je die nu ook ondekken. Dus na je vagina komt je perineum. Daar kan ook heeeel veel spanning zitten en dat kun je ook masseren. En dan zit daar meer naar beneden je anus en dat kan ook een heel fijn gebied ijn om dat aan te raken of om daar aangeraakt te worden. En sommige zullen dit allag otdekt hebben en andere moeten er niet aan denken.. alles is goed. Het is jouw reis, jij bepaald de bestemming, jij bent de baas. En anders kun je nu je anus een beetje gaan ontdekken, daar akn natuurlijk een vinger in. Doe waar je nieuwschierig naar ebnt en wat je fijn vind.

Dus ik hoop dat je weer iets nieuws over jezelf hebt ontdekt en voel nog even door zolang als je wilt. En maak daarna nog even het levenselixer. Bemin jezelf.