

Deine Vulva schreibt Dir einen Brief



Fotolia

In meiner Praxis begegnen mir immer wieder Frauen, die ihre Vulva hässlich, eklig oder abstoßend finden. Wenn wir über genussvollen Sex sprechen, müssen wir auch die Vulva erwähnen. Wenn du deiner Vulva keine liebevolle Aufmerksamkeit widmest oder sie gar ablehnst, wie soll sie dir dann lustvolle Gefühle schenken?

Jede Vulva ist so einzigartig wie die Frau, zu der sie gehört. Deine Vulva ist ein Wunderwerk der Natur. Behandelst du sie auch so?

Du darfst dir nun einen Brief aus der Perspektive deiner Vulva schreiben. Stell dir ein paar Minuten lang das Leben deiner Vulva vor. Versuche, dich in sie hinein zu versetzen. Stell dir vor, wo du positioniert bist und wie du dich dort fühlst. Überlege dir, wie du von deiner Trägerin – also von dir – behandelt wirst.

Nun schreib dir aus Sicht deiner Vulva einen Brief und erzähle dir, wie es ihr geht.

Schreib einfach, was dir in den Sinn kommt, wie seltsam es dir auch erscheinen mag. Es ist wichtig, nichts zu zensieren oder zu korrigieren. Lass sozusagen deine Vulva so viel wie möglich schreiben. Sei so spezifisch wie möglich und notiere auch Beispiele.

Wenn du fertig bist, leg den Brief für ein bis zwei Tage zur Seite.

Nimm dann den Brief wieder zur Hand, lese ihn erneut durch und füge hinzu, was dir noch wichtig erscheint.

Versetz dich wieder in die Lage deiner Vulva und beantworte folgende Frage:
Wie könnte mich meine Trägerin – also du – besser behandeln?

Schreib dir nun aus Sicht deiner Vulva, was sie sich von dir wünscht!

Wenn du fertig bist, leg den Brief für ein bis zwei Tage zur Seite.

Nimm dann den Brief wieder zur Hand, lese ihn erneut durch und füge hinzu, was dir noch wichtig erscheint.

Nun fang sogleich damit an, die Wünsche deiner Vulva zu erfüllen!