

luuma

(Re)Learn Female* Sexuality

Luuma ist da!

"Be your Sexual Self"

Schön, dass du hier bist.

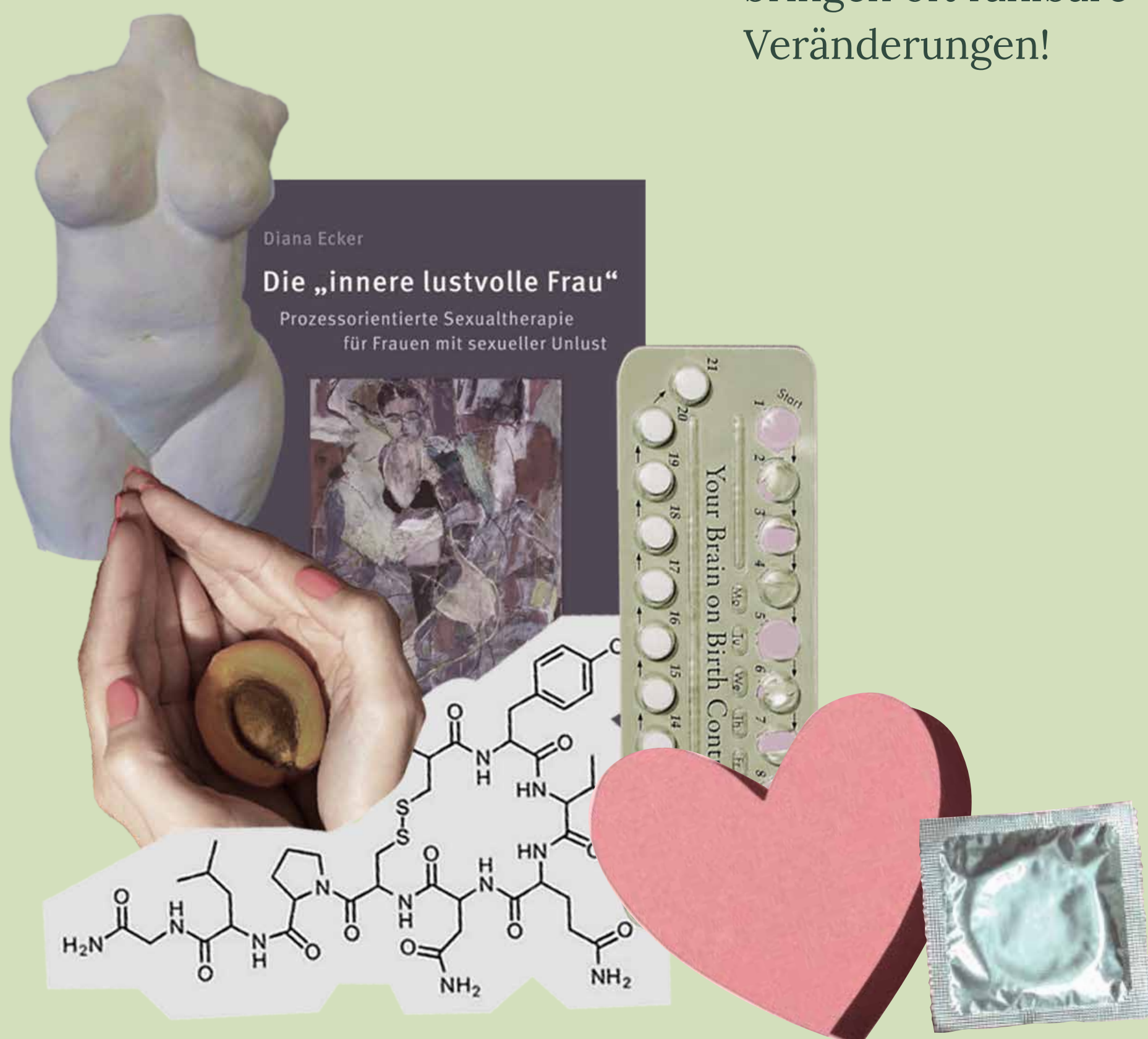
Luuma bietet eine abonnementbasierte, personalisierte Lernreise, die Frauen* dabei unterstützt, ihre* Sexualität ganzheitlich zu erkunden und dabei Körper, Psyche und soziale Dimensionen zu integrieren.

Wir entwickeln gerade Charaktere, die dein inneres sexuelles Team widerspiegeln und dich auf deiner Reise begleiten werden! Sounds like fun?

Die Plattform bietet außerdem eine sichere, vertrauliche Community, in der du dich anonym vernetzen und Erfahrungen austauschen kannst.

Oh das is so erleichternd, findest du nicht auch?

In diesem kostenfreien Guide erhältst du unveröffentlichten Content und ein paar Impulse, die dich ein wenig auf das Thema einstimmen sollen und dir zeigen: auch kleine Schritte bringen oft fühlbare Veränderungen!



Libido? Das Ende einer Männerfreundschaft? Das Qi im alten China? Wir klären euch auf!

Das Wort Libido kommt aus dem Lateinischen und kann mit „Begehren, Begierde“ übersetzt werden.

In der Psychoanalyse wird Libido als psychische Energie bezeichnet, die mit dem Bedürfnis nach Sexualität verknüpft ist.

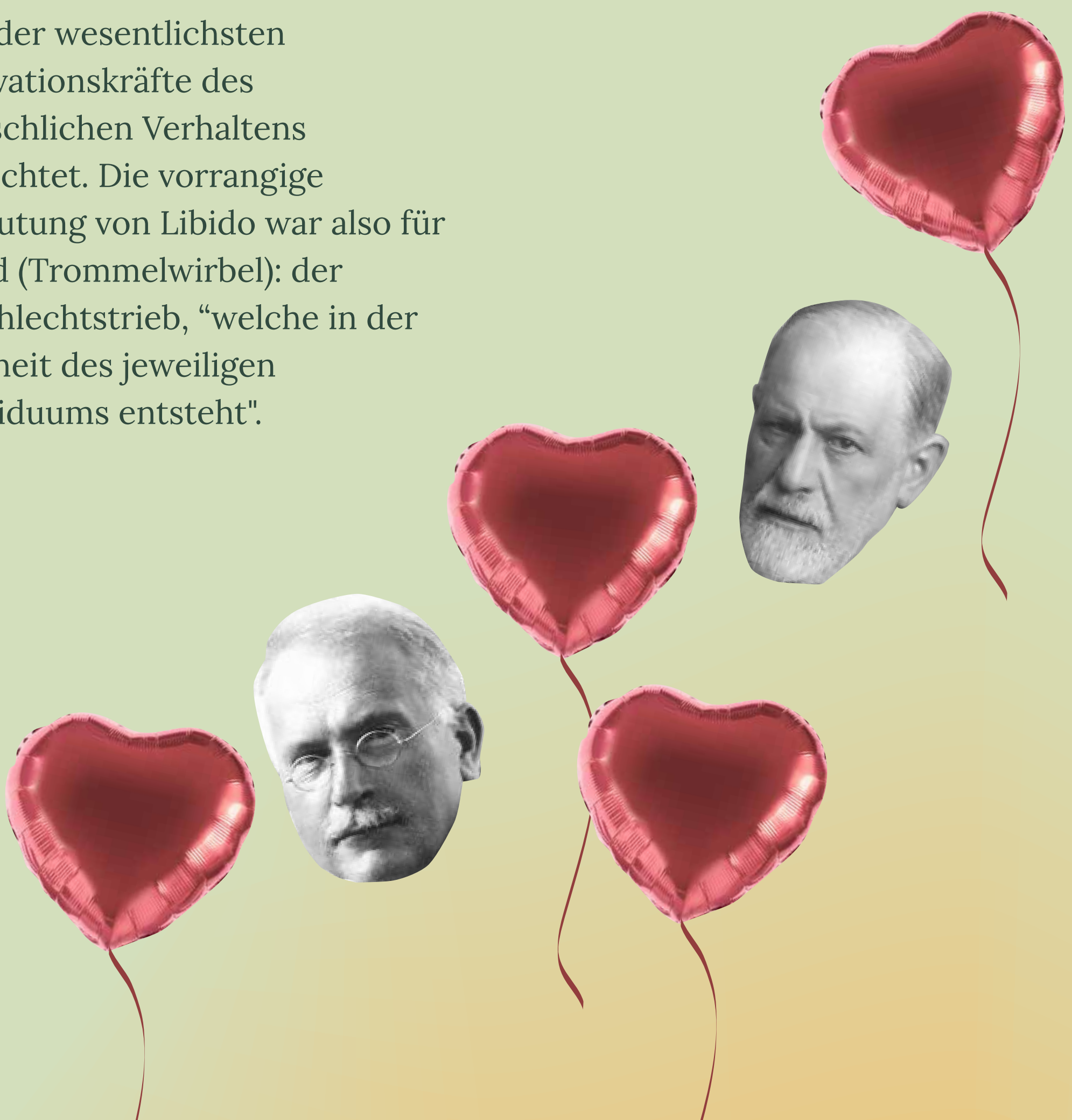
Unter Libido versteht zum Beispiel Freud 1905 - ja, das ist nun schon 119 Jahre her und ja es gibt berechtigte Kritik an ihm - eine sexuelle Energie, die das Verhalten und Erleben des Menschen von Anfang an beeinflusst.

Basierend seiner Libidotheorie wird die Sexualität gemäß dem psychosexuellen Verständnis als eine der wesentlichsten Motivationskräfte des menschlichen Verhaltens betrachtet. Die vorrangige Bedeutung von Libido war also für Freud (Trommelwirbel): der Geschlechtstrieb, "welche in der Kindheit des jeweiligen Individuums entsteht".

Hingegen Carl Gustav Jung verstand in seiner Lehre der analytischen Psychologie unter der Libido allgemein jede psychische Energie eines Menschen.

Anders als Freud sah Jung diese Kraft ähnlich wie das fernöstliche Konzept des Chi oder Prana an, also als allgemeines Streben-nach-Etwas.

Diese grundlegenden Meinungsverschiedenheiten von Freud und Jung haben zum Ende ihrer Freundschaft geführt. No longer BFF's.



Soweit so gut :) Nun ein kleiner Ausflug ins Chi: Nach Auffassung der Kultur des Alten China und des Daoismus durchdringt und begleitet das Qi als fließende Lebenskraft alles, was existiert und geschieht.

Qi ist also Sex. :) Stillstand des Qi ist gleichbedeutend mit dem Tod. Und nun zum Prana: Prana bedeutet im Hinduismus

„Leben, Lebenskraft“ oder „Lebensenergie“. Prana ist also auch Sex. :)

Was jedenfalls sicher ist, Sexualität hat sich den Weg in unser Leben gebahnt und nun dürfen wir neu entscheiden, was sie für uns bedeutet und wie wir sie füllen wollen.



“Im Spiegelsaal”,

das ist der Titel eines der vielen Graphic Novels von Liv Strömquist. Margarete Stokowski (ist eine polnisch-deutsche Autorin und Kolumnistin) sagt über dieses Buch: "Strömquist entzaubert nicht nur Sexualität, sondern auch das Patriarchat."

Natürlich haben wir alle schon mal den Begriff "Patriarchat" gehört. Aber was bedeutet das eigentlich wirklich? Hinter dem Begriff Patriarchat versteckt sich ein riesiges Universum. Das Wort beschreibt nämlich in der Soziologie, der Politikwissenschaft und verschiedenen Gesellschaftstheorien ein System von sozialen Beziehungen, maßgebenden Werten, Normen und Verhaltensmustern, das von Vätern und Männern geprägt, kontrolliert und repräsentiert wird. Uff.

Falls du noch mehr zum Thema erfahren willst: Luuma wird dir bald mehr Inhalte bieten.

Aus Studien wissen wir jedenfalls sehr genau: 6,3 Millionen Frauen in Deutschland sind echt unzufrieden mit ihrer Sexualität.

Würde es also Berlin zweimal geben und in diesen beiden Berlin's würden nur Frauen leben, würde alle diese Frauen sagen: "Ich finde mein Sexleben doof!"

Oh jeh. Wie traurig, aber wahr.





Luuma ist die Lösung!

Denn wir glauben fest daran, dass jede Frau* eine erfüllende Sexualität leben kann und sollte. Erfahre bald mehr über unser psychologisch fundiertes Luuma Konzept! Bis dahin haben wir schon mal ein paar Informationen für dich zusammengestellt, die dir die Wartezeit verkürzen! Viel Spaß!

How do you call her?



Bist du schon mal in straucheln gekommen, wenn du deine Vulva benennen wolltest? Du musst eine längere Denkpause einlegen, wenn du etwas teilst oder verwendest Synonyme wie untenrum, da unten oder zeigst in deine Leistenregion? Manchmal errötest du sogar und fragst dich, warum es so schwierig ist, ein Organ zu benennen, dass schon immer zu dir gehört?

We feel you. So viele Frauen umschiffen diese Benennung gekonnt und das ist ok.

Wäre es dennoch nicht viel schöner, einen für dich stimmigen Begriff zu haben, damit es dir leichter fällt, in Gesprächen rund um deine Sexualität im Flow zu bleiben? Wir wissen: Alles Übungssache.

Die Macht der Worte

Die Scham.
Das Schambeim.
Die Schamlippen.

Alles schambesetzte Worte!

Labia seen from the front and below. The Labia Gallery, 2024. Women's Health Victoria. Victoria State Government. Retrieved from https://www.labialibrary.org.au/labia_gallery/

Wikipedia sagt folgendes:

„Scham ist ein Gefühl der Verlegenheit oder der Bloßstellung, das durch Verletzung der Intimsphäre auftreten kann oder auf dem Bewusstsein beruhen kann, durch unehrenhafte, unanständige oder erfolglose Handlungen sozialen Erwartungen oder Normen nicht entsprochen zu haben.“

Uff. Unehrenhaft, unanständig? Sind das nicht ziemlich belastende Gefühle? Atme hier mal tief durch. (Kennst du schon die 4-7-8 Methode? Atme 4 Sekunden durch die Nase ein, halte die Luft für 7 Sekunden an und atme durch den Mund für 8 Sekunden aus)

Und wie geht es dir jetzt? ...Nun zu den schönen Dingen: Wir geben dir hier 3 Gründe, warum es sich lohnt, deine Vulva kennenzulernen:

1. du erlebst eine genussvoll(ere) Sexualität

Wie wäre es, deine Vulva ganz neu kennenzulernen? Ein Neuanfang. Denn wenn du deine Vulva kennst, verstehst du sie besser und lernst was du magst. Das kann auch etwas dauern. Eine Slow Burn Romance mit deiner Vulva. Eben vielleicht Liebe auf den 2. Blick.

2. du lernst deine Grenzen kennen & setzen

Du wirst auch herausfinden, was dir nicht gefällt. Vielleicht erlebst du Überraschungen. Wenn du dir Zeit nimmst und hinspürst, entdeckst du neue Gefühle. Vielleicht erkennst du, dass dir etwas nicht gefällt oder was dir stattdessen gefällt. Wenn du neue und schöne Alternativen kennst, fällt es dir gleich leichter, Grenzen zu setzen, bei Dingen, die du nicht magst. Grenzen setzen ist so cool.

3. du merkst, wenn mit deiner Vulva etwas nicht stimmt

Du weißt, wie sich deine Vulva normalerweise anfühlt. Nur, wenn du das weißt, erkennst du, wenn sich etwas nicht richtig anfühlt. Dann kannst du früh handeln, und wie sexy fühlt sich bitte Selbstwirksamkeit an?



Your digital Vulva Mapping

Weißt du eigentlich, wie deine Vulva aussieht und wie sie anatomisch aufgebaut ist? Nö oder nur so ungefähr? Kein Wunder. Sie liegt ja wirklich an einer ziemlich versteckten Stelle und es ist gar nicht so leicht, sie mal in Augenschein zu nehmen. Außerdem hat dir wahrscheinlich noch nie jemand wirklich offen davon erzählt. Wir holen jetzt also ein kleines Biologiestündchen nach, weil wir die Vulva einfach erstaunlich finden! Guck doch mal.

Du kannst entscheiden, ob es für dich genügt, die Abbildung anzuschauen. Du kannst natürlich auch mal die einzelnen Teile berühren, du kannst dabei deine Augen schließen und dich fragen: Wie fühlt sich diese Stelle an? Wie möchte sie berührt werden? Gibt es Gedanken oder Glaubenssätze, die dabei auftauchen?

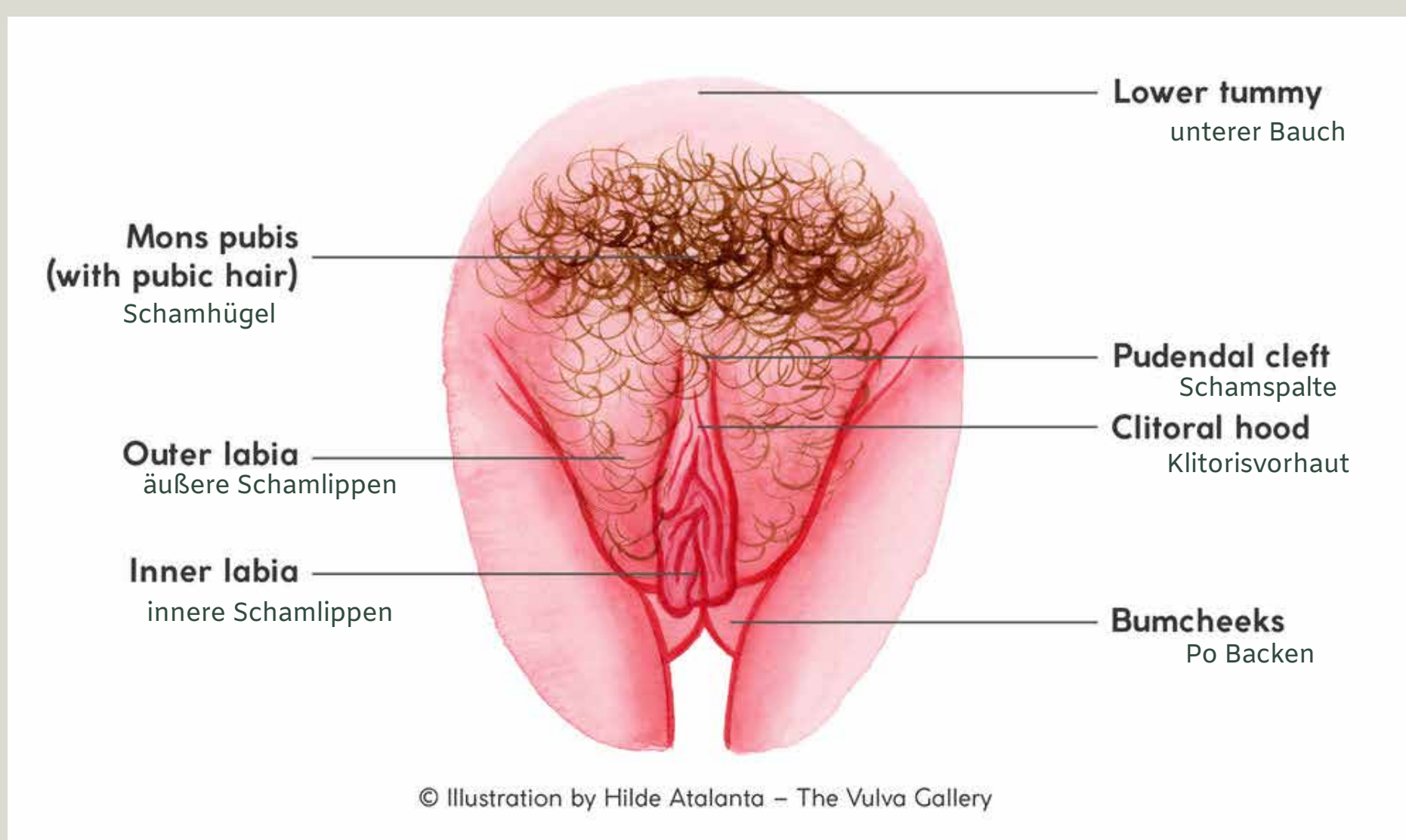


Diagram of a vulva seen from the front. The Vulva Gallery, 2024. Retrieved from <https://www.thevulvagallery.com/anatomy>.

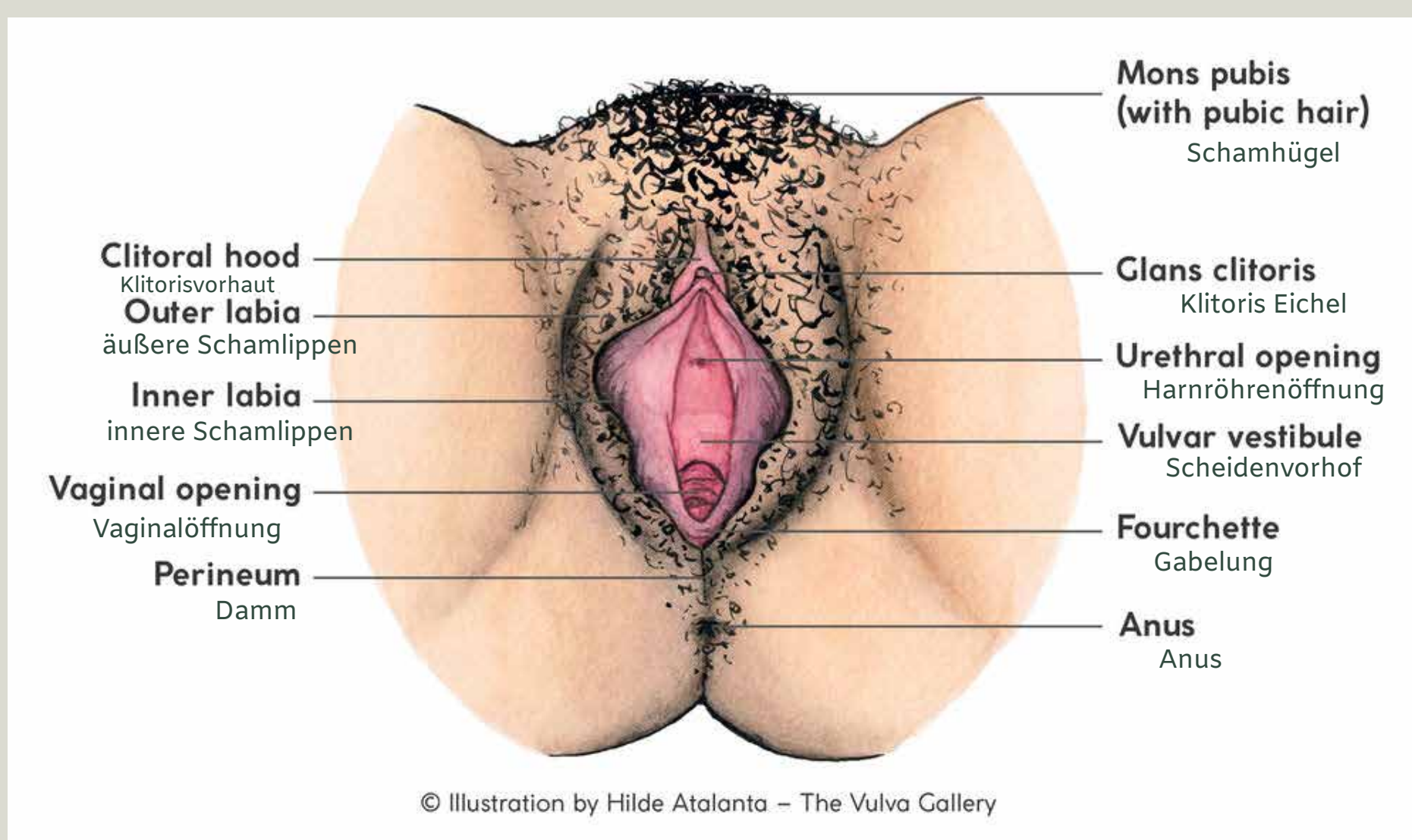
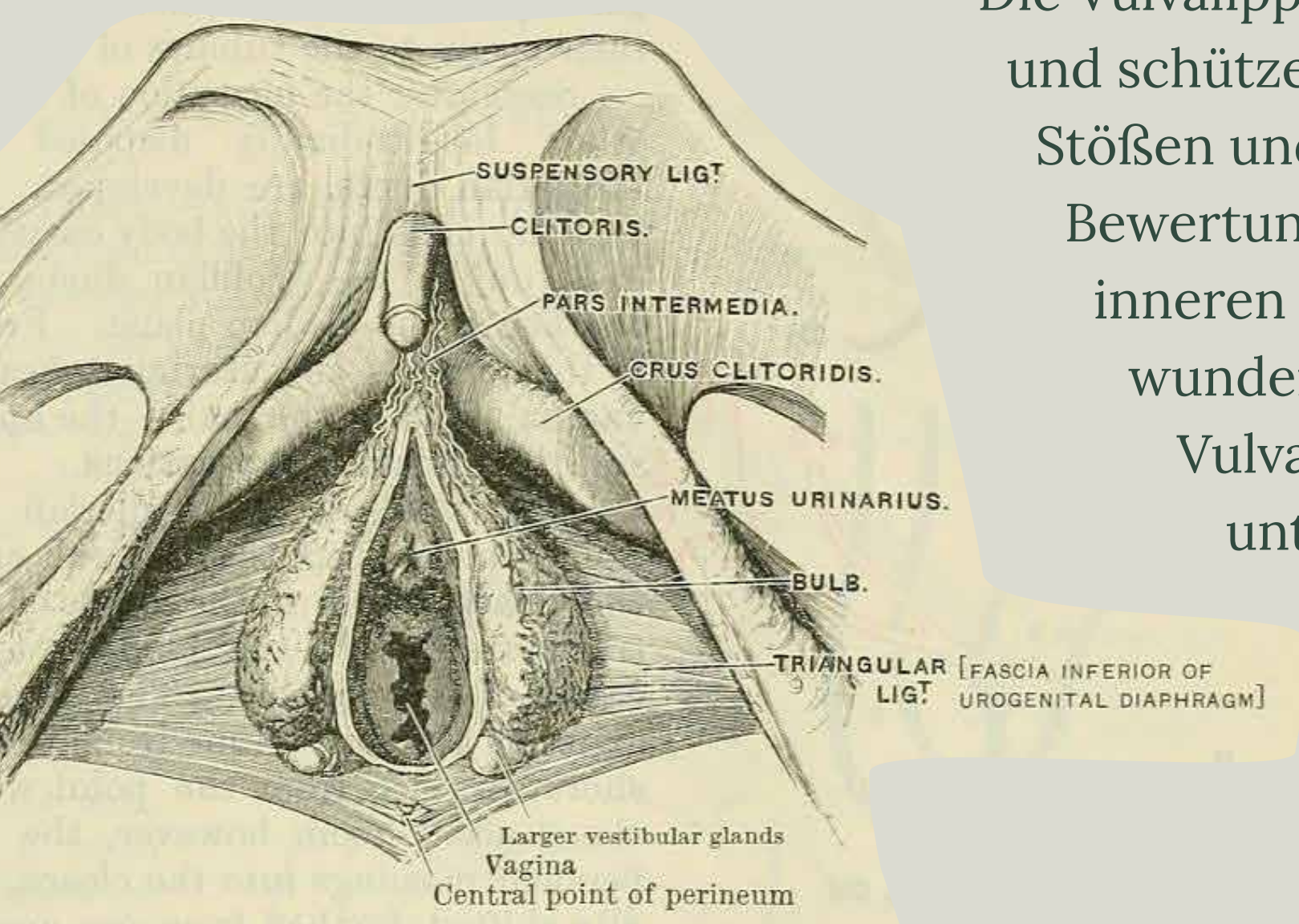


Diagram of a vulva seen from bellow. The Vulva Gallery, 2024. Retrieved from <https://www.thevulvagallery.com/anatomy>.

Wusstest du, dass die Klitoris ein richtiges Superorgan ist? Sie besitzt neben Muskeln und Schwellkörper rund 8000 Nervenenden und das alleine in der Klitoriseichel! Die Klitoris hat also doppelt so viele Nervenzellen wie der Penis. Powerful!



Die Vulvalippen umgeben das Vestibulum und schützen Vagina und Harnröhre vor Stößen und Fremdkörpern. Viel Bewertung findet vor allem über die inneren Vulvalippen statt. Wie wundervoll, dass die inneren Vulvalippen der Frau* so unterschiedlich aussehen. Keine Frau* und keine Vulvalippe gleicht der anderen! Your inner Vulvalippen are unique!

Cunningham, D. J., & Robinson, A. (Eds.). (1914). Image from page 1360. In Cunningham's text-book of anatomy (p. 1360). W. Wood. <https://archive.org/details/cunninghamtextb00cunn/page/1327/mode/1up?view=theater>

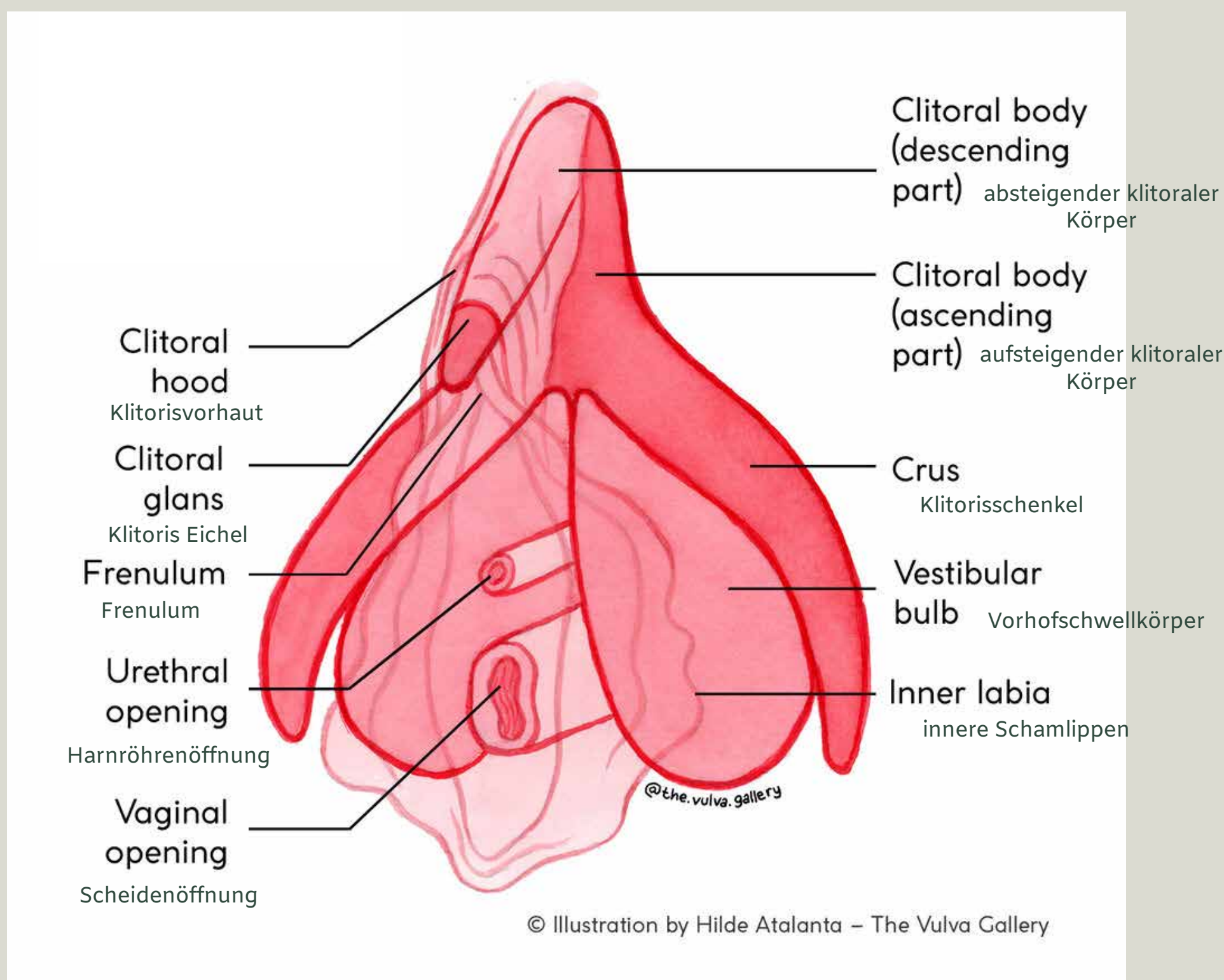


Diagram of a clitoris in erect state. The Vulva Gallery, 2024. Retrieved from <https://www.thevulvagallery.com/anatomy>.

Falls du noch mehr und viele weitere interessante Info's über die einzelnen Bestandteile der Vulva erhalten möchtest, dann trage dich in die Warteliste ein und erhalte bald spannende Inhalte.

Du hast Lust auf mehr Input?

Und du bist neugierig und möchtest gerne noch weitere Gründe erleben, warum es sich lohnt, deine Vulva und damit auch dich besser kennenzulernen?

Sei eine der ersten, die* erfährt, wenn unsere ersten Module fertig sind. Hier kannst du dich in die Warteliste eintragen.

Du hast Fragen oder Feedback, dann kontaktiere uns gerne unter hey@luuma.io

Bis bald
Dein Luuma Team

@luuma.io

The logo for Luuma, featuring the word "luuma" in a white, lowercase, sans-serif font. The letters are slightly shadowed, giving them a three-dimensional appearance as if they are floating above a soft, orange and yellow glow that resembles a starburst or a light flare.