

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Wie du dieses Buch benutzen kannst	11
Einleitung	13
Warum Yoni Steaming?	13
Exkurs durch die Geschichte des Yoni Steaming	17
Vergessen und wiederentdeckt	19
Yoni Steaming als Weiblichkeitsritual	22
Yoni Steaming als Naturheilverfahren	24
Anspannung und Entspannung – das vegetative Nervensystem	29
Anatomie und Wunder der Geschlechtsorgane	30
Kritische Stimmen	35
Praxis	37
Das brauchst du zum Steamen	37
Welche Sitzvorrichtung ist für mich die richtige?	39
So wird's gemacht	40
Dosierung von Heilpflanzen und ätherischen Ölen	46
Vorsichtsmaßnahmen	47
Kontraindikationen und Grenzen	48
Aufgestaute Gefühle, verdrängte Erinnerungen	50
Allein oder in der Gemeinschaft steamen	51
Zyklusachtsamkeit	53
Die vier Zyklusphasen	53
Yoni Steaming für mehr Zyklusachtsamkeit	55
Zyklische Qualitäten erfahren ohne Menstruationszyklus	59

Selbstfürsorge	61
Reinigen und pflegen	61
Stress abbauen und entspannen	62
Besser schlafen	64
Abendritual für alle Sinne	65
Selbstfürsorgeritual: Gefühlen nachspüren und Raum geben	66
Gesundheitliche Beschwerden	69
PMS und schmerzhafte Menstruation	69
Lange Zyklen oder ausbleibende Menstruation	72
Vaginale Infektionen	73
Harnwegsbeschwerden	76
Verstopfung	80
Hämorrhoidalleiden	81
Wechseljahresbeschwerden	83
Sexualität	87
Spüren	87
Entdecken	88
Vor dem Sex	90
Nach dem Sex	90
Kinderwunsch und Fehlgeburt	93
Kinderwunsch	93
Fehlgeburt	99
Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett	103
Auf die Geburt vorbereiten	103
Die Geburt einladen	106
Wochenbett	106

Porträts der Heilpflanzen und ätherischen Öle	113
Heilpflanzen sammeln und ernten	137
Anhang	138
Register	141