

Ik ga bij vele namen....

Poenie coach, vagina whisperer, vagina doctor, Queen of the vagina's, Nunu expert, pum pum doctor etc.

Maar ik heet Laucyna Bodaan en ik ben Nederlands eerste vagina coach.



Voorwoord

Als vagina coach vind ik Laucyna Bodaan het heel belangrijk, dat vrouwen leren van hun vagina te houden. Je moet 1 zijn met je vagina, geen schaamte alleen maar liefde. In dit boek neem ik jullie mee in mijn persoonlijk verhaal dat ernaar leidde dat ik Vagina coach werd. Tevens neem ik je ook mee in de kruiden wereld van de vagina en baarmoeder. Ik geef handige tips en tricks hoe jij op een natuurlijke manier voor jouw vagina kan zorgen. Hoe jij zelf kruiden kan samenstellen om thuis, voor jouzelf jouw eigen intieme routine kan leren creëren. Er is niks magiërs dan jouw mystieke band met jouw vagina en jouw baarmoeder. In dit boek hoop ik jou een duwtje in je rug te geven om jouw mystieke band met je vagina maar ook je baarmoeder te restoreren of op te bouwen.



Mijn vagina verhaal

Als schrijver van dit boek moet ik toch ook met mijn eigen vagina verhaal komen dus hier een beknopte versie. Ik moest even goed na denken waar mijn verhaal begon. Mijn eerste echte herinneringen van mijn vagina waren van toen ik een jaar of 5/6 was. De jongetjes stonden met plassen en dat wou ik ook. Dus ik deed heel hard mijn best om staand te plassen. Ook op school tevens waar ik ben betrapt en gepest omdat ik het deed. Volgens mij was ik tien toen ik mijn vagina voor het eerst bestudeerde en ik erachter kwam dat de clitoris een voorhuidje heeft, dat je terug kon trekken want daar zat witte viezigheid onder. Dat beeld heb ik nog steeds op mijn ogen geprint en leer mijn kinderen dit van jong. Ik was rond een jaar of 12 toen ik mijn eerste menstruatie en haartjes kreeg. Het was toch wel een heel moment ik kreeg een bos witte rozen van mijn moeder met 1 rode roos in het midden. Daarnaast kreeg ik maandverband en ja dat was het dan. Ik vond het zo vies ik durfde het niet eens te wassen. Dat deed ik dus ook niet nou ja even snel de doucheknop erbij langs. Zolang ik het maar niet aan hoefde te raken, te veel bloed voor mijn doen. Dit was toch wel iets waar ik later over dacht ik had hier wat coaching nodig gehad eigenlijk. En ik was 17 toen ik voor het eerst seks had, wat ik niet eens fijn vond. Het ging ook van geen meter, het deed pijn. Pas de tweede keer ging dat goed en nog was het niet fijn. Het was ook tot dat ik 22 was dat ik voor het eerst een orgasme had tijdens de seks. Ik schaamde me dood en probeerde het te verstoppen en deed of er niks was gebeurd. Ik realiseerde me al wel snel dat het makkelijker was om je lichaam te geven dan jezelf intiem. Ik had seks lichamenlijk maar niet geestelijk dat durfde ik niet.