



Vagina oracle

INTIEME TIPS EN TRICKS

Geschreven door Nederlands eerste
vagina coach

**NANA
FOFI**
spiritualpreneur

Ik ga bij vele namen....

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

Maar ik ben Queen mother Nana Afia Fofi
Assumaniwa Nnkosuhema the first...

Aka Laucyna Bodaan Nederlands eerste vagina
coach. Tevens ben ik ook geïnitieerd medicijn vrouw



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.



Ik was 23 en woonde op Aruba toen ik voor het eerst zwanger werd en dat was een hel voor mij. Het was voor ons beide ons eerste kindje dus heel spannend allemaal. Ik was dood en doodziek elke dag de hele dag de eerste 6 maanden. De eerste paar weken werd ik om 6 uur wakker en rende met een emmer naar de WC om te overgeven, poepen en plassen allemaal tegelijk. Seks durfde ik niet meer te hebben want ik was ervan overtuigd dat het mijn baby zou aantasten. En ik spuugde de hele dag een kwart emmer vol per dag. Niks bleef zitten van binnen het was echt heel zwaar. Het was tot dat ik naar Nederland terugverhuisde met 6 maanden dat ik me beter begon te voelen. Zelf dacht ik dat het aan het eten lag, ik snakke echt naar stampot en dat soort dingen. Het duurde ook niet lang en begon flink aan te komen. Mijn bloeddruk begon ook steeds meer op te lopen. Een paar dagen voor de uitgerekende datum moest ik nog even naar de vroedvrouw, werd gelijk doorgestuurd naar het ziekenhuis. Bloeddruk was te hoog en ik moest een inleiding krijgen de volgende dag. Het plan was om te bevallen zonder ruggenprik, helaas liep dat helemaal anders uit. Toucheren deed zo een pijn dat ik werd geadviseerd toch een ruggenprik te nemen. De bevalling is wat dat betreft wel goed gegaan, was wel ingeknipt zonder dat ik dat wist. Na de bevalling mocht ik na 2 dagen naar huis. Voor het eerst een baby mee naar huis, wow wat was dat eng. Een mensen leven in mijn handen en ik moest haar in leven houden mijn eerste kind. Ze sliep boven op mij ik durfde haar niet in haar bed te laten slapen. Verhalen over wiegendood hadden me helemaal in de ban, dit zou niet mijn kind over komen.



Ik wou zo een goede moeder wezen ik kocht elke dag iets nieuws voor haar. Na 2 weken begon ik wel ruzies met de papa te krijgen en het werd dramatisch. Het was ongeveer anderhalve maand later dat ik voor het eerst weer seks had. Dat was zo raar voor mij voelde het helemaal anders.

Toen 2 maanden later werd ik nachts wakker met gigantische pijn in mijn rug en ik had last met adem halen.

Wat bleek ik had een longembolie opgelopen.

Waarschijnlijk een trombose gehad die niemand was opgevallen. Werd met spoed opgenomen en was in kritische toestand. Mijn baby en haar vader mochten in het ziekenhuis blijven omdat het niet zeker was dat ik het zou redden. Na twee weken mocht ik weer uit het ziekenhuis en heb een tijd aan de bloedverdunners gezeten. Nog geen twee maanden later ben ik teruggegaan naar Aruba. Een nieuw begin met mijn baby op Aruba weer een uitdaging. Ook werden die ruzie tussen mij en papa ook meer en meer. Uit eindelijk na een jaar heb ik papa verlaten. En was een jaar single toen ik weer met iemand in een relatie ging. Het was 4 jaar in die nieuwe later toen ik zwanger werd van mijn tweede het was zijn eerste kindje. Weer een hele moeilijke en zware zwangerschap was de tweede. Ook werkte ik toen destijds, elke pauze sloot ik het kantoor om een uur onder mijn bureau te liggen zo ziek was ik weer. Ik leerde toen wel dat ritme heel belangrijk was en eten wat je echt lekker vindt helpt met het ziek zijn. Mijn moeder kwam speciaal naar Aruba voor de bevalling en ik hoopte te bevallen met haar bij zijn in het ziekenhuis. Maar mijn tweede wou niet helemaal komen.