

SELBSTLIEBERITUAL LEVEL I

Die Ausstrahlung und das Charisma einer Frau kommt aus ihrer Verbindung mit ihrer sexuellen Kraft und der täglichen Kultivierung ihrer Vitalität und ihrem Turn on. Für sich selber die eigene sexuelle Lust aktivieren und dessen Vibration hochhalten, vertieft unsere Fähigkeit Lust, Orgasmus und Verlangen zu empfinden.

Hier geht es nicht darum "zu kommen", sondern langsam und bewusst in die Freude an der eigenen Sinnlichkeit zu kommen. Ohne ein bestimmtes Ziel, geht es darum unseren Körper wahrzunehmen und zu fühlen.

Für viele von uns ist Sex/Masturbation/Selbstliebe, ob mit uns alleine oder mit einem Partner mit Reibung und Druck verbunden. In der Liebes - und Lebensschule stehen wir dafür ein, dass es beim Sex darum geht Empfindungen und Gefühle wahrzunehmen.

Selbstliebe Ritual Level I

- Suche dir sexy Musik aus, die dich in eine sinnliche Stimmung bringt. Wenn du magst, dann tanze dazu, um zurück zu deinem Körper zu kommen.
- Meditiere und verbinde dich mit deinem Atem
- Berühre und streichle dich überall am Körper, ausser im Intimbereich, für gute 10 Minuten und nimm wahr welche Art von Berührung sich für dich gut anfühlt. Experimentiere mit Druck und Schnelligkeit.
- Werde langsamer und langsamer in der Berührung. Werde um ein x - faches langsamer und nimm dich in der Tiefe wahr
- Berühre dann deine Pussy und nimm die Empfindungen wahr
- Bringe deine sexuelle Energie fast zu einem Höhepunkt und kurz bevor, wirst langsamer und entspannst dich wieder
- Mache die Lustwelle zweimal und wenn du magst dann lass den Höhepunkt zu

Der Vorteil dieser Selbstliebe Praxis ist, dass du dich kennen lernst und du deinem Partner zeigen kannst wie er dich berühren soll, damit es für dich stimmig ist.