

FROM ALPHA TO MUSE

Laura Balmer
WWW.LAURABALMER.COM

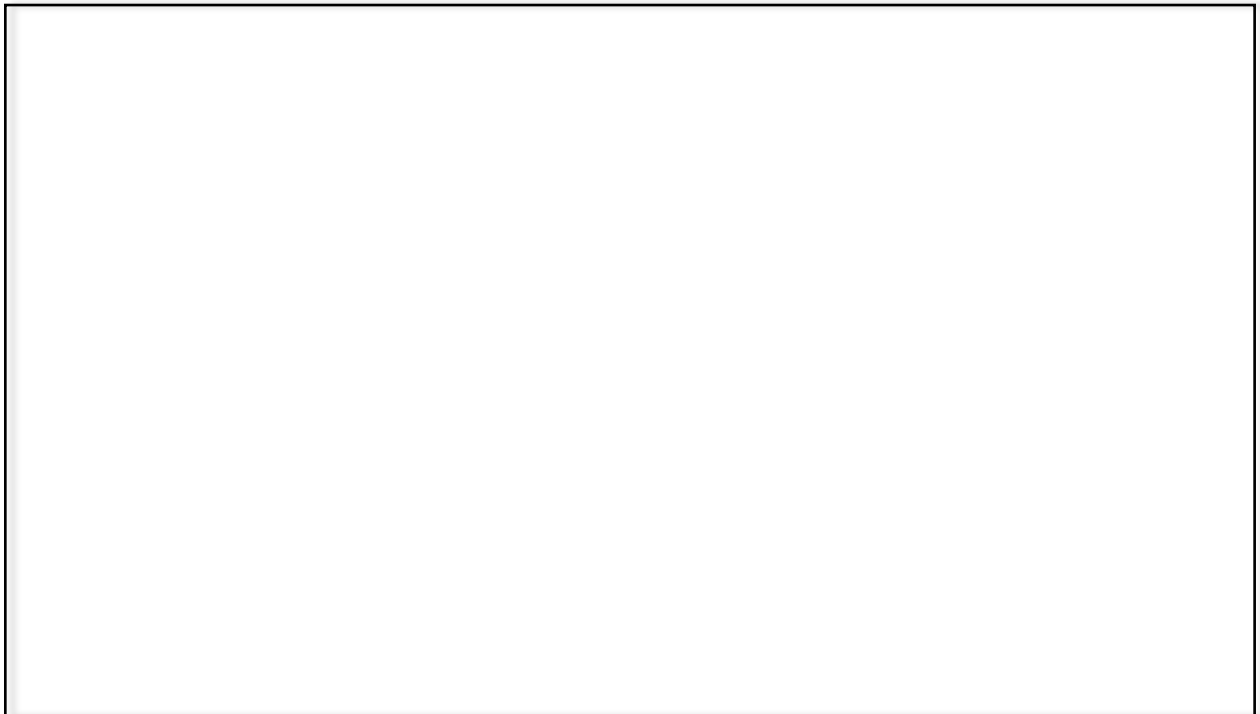
Sinnlichkeit

Wenn du in deiner Partnerschaft die feminine Essenz verkörpern willst, dann musst du dir täglich mindestens 40 bis 60 Minuten Zeit nehmen, um Dinge zu tun, die dir Spass machen und sich gut anfühlen, z.B. tanzen, ein Schaumbad nehmen, Musik hören, ein wunderbares Gericht zubereiten und achtsam zu dir nehmen, dich massieren lassen, alles, was dich in einen Sinn für Verbundenheit bringt.

Verspreche es dir hier und heute:

«Ich verspreche, dass ich ab heute mindestens 40 Minuten meiner Zeit täglich damit verbringe übers Hören, Riechen, Sehen, Tasten, Schmecken meine Umgebung wahrnehme, ohne zu Performen und ich teile mindestens einmal in der Woche, diesen Prozess mit einem anderen Menschen, um mich in meiner Fähigkeit mich gefühlsbetont auszudrücken zu üben.» Dr. P.A.

Trage dein Versprechen hier ein, schreibe langsam und sage das Versprechen laut auf. Nimm wahr, was du dabei empfindest und finde beschreibende Worte für dein Empfinden, so wie leicht, warm, kribbelnd, weit, pulsierend, weich...

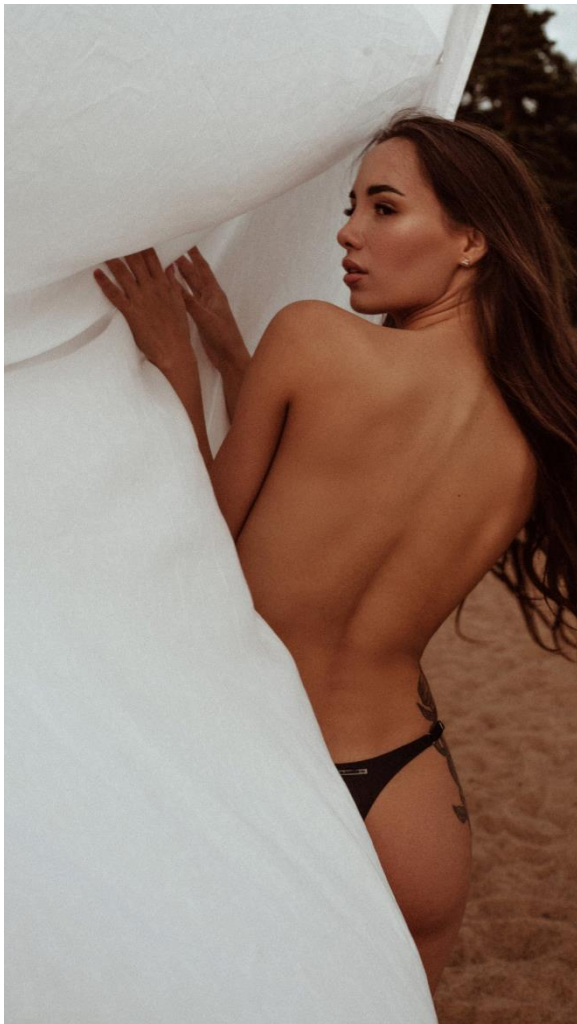


Den «Lusttank» füllen

Der «Lusttank auffüllen» ist gerade in einer Partnerschaft sehr wichtig. Wenn wir nicht in unserem Körper sind, gestresst, müde oder in ablehnender Haltung, wird es sehr schwierig im Alltag für guten Sex und Intimität überhaupt offen zu sein.

Den «Lusttank» aufzufüllen ist Aufgabe von uns Frauen, damit wir für Sex und Intimität empfänglich sind.

Inspirationen und Ideen zum Ausprobieren:



- Was entspannt und öffnet dich? (Musik, Bäder, Aktivitäten...). Schreibe hier deine Ideen auf
- Musik, Tanz und Bewegung: Hip-hop, Afro, Bauchtanzmusik...
- Kaufe für dich einen neuen Spiegel (Brockenhaus). Dieser Spiegel ist nur dazu da, um Selbstakzeptanz zu zelebrieren. Stelle ihn auf und jedes Mal, wenn du vorbeigehst, sprich deine Selbstakzeptanz aus.
- Verspieltheit: Wenn du nicht weisst was du sexy findest, dann beginne damit in dem du verspielt an die Sache gehst. Vielleicht machst du mit deinen Freunden einen Abstecher in den Erotikshop, in den Dessousladen, gehen in secondhand Läden und kauf dir für wenig Geld Dinge, die nur dazu da sind, dich sexy fühle zu lassen

- Geniesse Zeiten des Nacktseins. Wenn das für dich ein grosses Hindernis ist, dann versuche es einfach in ein kleines Ritual einzupacken, z.B. bevor du in die Dusche einsteigst oder anschliessend, ein sanftes Einölen und das Öl für eine Weile nackt einwirken lassen. Vielleicht magst du dazu dich sanft vor dem Spiegel bewegen und wenn das gar nicht geht dann schliesst du deine Augen und konzentrierst dich einfach auf deine Gefühle und Empfindungen. Schreibe hier deine Ideen auf.

Ritual

Kreiere in deinem zu Hause einen wundervollen Ort der Liebe. Schmücke und gestalte ihn so, wie er dir gefällt. Was liebst du für Dufte, welche Bilder und Farben gefallen dir? Magst du Rosenöl auf deiner Haut?



Wie ist es mit dem Licht? Magst du Kerzenschein?

Geniesse den Aufbau deinem Liebesaltars Sekunde für Sekunde ganz bewusst.

Zelebriere diesen Akt. Welche Art von Musik versetzt dich in eine sinnliche Stimmung?

Lege dir Gleitmittel, einen Vergrößerungsspiegel und wenn du magst Sexspielzeug.

Ich persönlich mag welche aus echtem Kristall.

[Meinen Kristallstab habe ich bei Yoni Pleasure Palace gekauft. Erforsche hier was dir gefällt.](#)

REWILD YOUR SEX

Kennst du mein Online Programm REWILD YOUR SEX bereits? Wenn nicht, dann empfehle ich es dir aus ganzem Herzen, denn hier findest du alchemistische Bodyelectricity Sessions, die dir dabei helfen tiefer in die Integration deiner Prägung einzutauchen. Dort findest du auch Heilrituale mit dem Kristallstab.

Erfahre hier mehr dazu:

[REWILD YOUR SEX](#)



Achtsamkeit

Loslassen von Gedanken und Pläne. Eine spirituelle und orgasmische Erfahrung erlebt wir, wenn wir die kleinsten lustvollen Reaktion in unserem Körper wahrnehmen. Es geht, um die Fähigkeit dich selbst wahrzunehmen und Zeuge zu sein von dem was in dir abgeht.

Der Wind berührt meine Haut, die Wärme in meiner Vulva, die Weichheit meiner Brüste und das entspannende Gefühl im Nacken, wenn du dich ausdehnt. Ich lade dich ein die kleinsten Reaktionen von Lust deines Körpers als orgasmisch zu sehen. Es sind Tore zu immer mehr und tiefere Empfindung von Lust.