

OR  
GAS  
MIC  
GUI  
DE



# ORGASMIC GUIDE

Mit Laura Balmer

Je stärker wir mit unserer eigenen Sexualität verbunden sind, desto eher ziehen wir einen Partner an, der mit uns kompatibel ist. Auch in deiner Partnerschaft ist es wichtig, dass beide Partner unabhängig voneinander ihre sexuelle Kraft pflegen und aufrechterhalten.

So ist es einfacher, in langjährigen Beziehungen die Lust auf Sex nicht abflachen zu lassen. Wenn wir uns selbst sexy finden, kann das unser Partner spüren und das ist für ihn sehr anziehend. Danke daran Sexyness ist nicht ein äusseres Erscheinungsbild, es ist ein Gefühl.

Mit diesem Guide will ich mit dir auf eine einfache, leichte und intime Art und Weise die Kraft der Sexualität erforschen, die Scham und Schuld aus diesem so wichtigen Lebensthema befreien und als Lebenslust integrieren.

# 1. Erschaffe dir eine sexy Einstellung zu dir selbst

Was bedeutet sexy? Wir werden täglich damit konfrontiert was sexy bedeutet und kommen schnell ins Vergleichen, weil es fast unmöglich ist so auszusehen, wie die Menschen, die abgebildet sind.

Hier geht es nun darum, dass du für dich ganz PRIVAT herausfindest, was Sexy, attraktiv, Schön, liebenswert, erotisch und begehrenswert für dich bedeuten und damit du dich wohl und selbstsicher zu fühlen kannst. Wir müssen für uns neu definieren was sexy bedeutet.

→ Brainstorming, was assoziiert du mit: (Schreibe Gefühle, Gedanken, Überzeugungen und Empfindungen auf)

Sexy

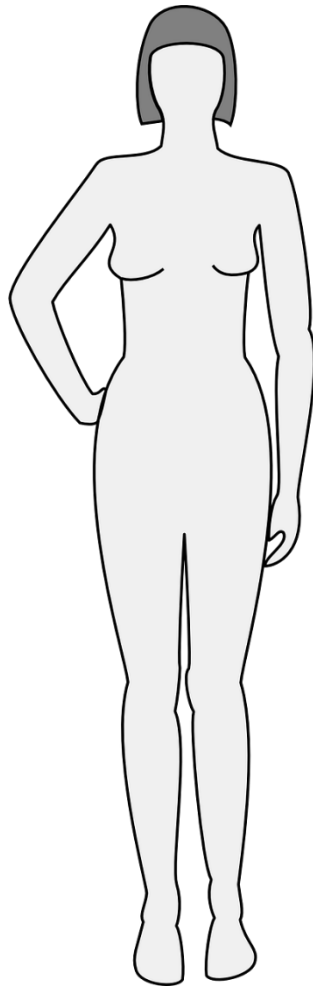
Attraktiv

Schön

## 2. Mein Körper und ich

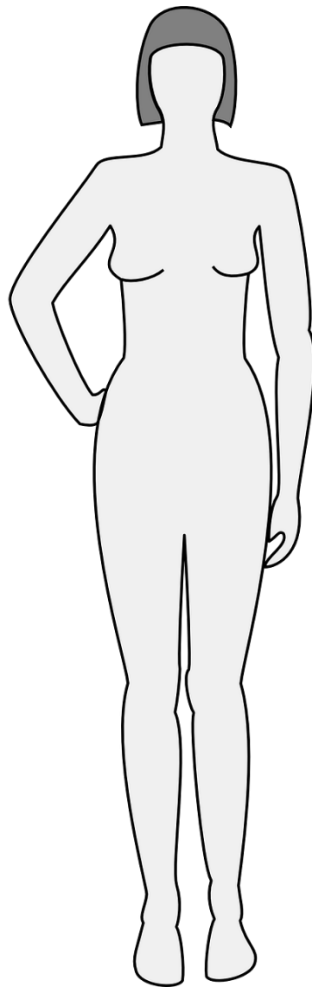
Schaue in den Spiegel und schreibe alle negative Selbstkritik auf. Gehe jeden Körperbereich durch und schreibe ihn bei der Skizze ein.

Dann gehe jede einzelne Kritik durch und ersetze sie mit einer positiven, **für dich stimmigen Affirmation**: Mein Bauch ist fett → Mein Bauch ist weich, stark und gesund



### **3. Was hat mein Körper alles für mich gemacht**

Nackt sein: Diese Übung braucht viel Mut und kann bei Kerzenlicht sehr berührend und heilsam sein. Stelle dich nackt vor den Spiegel und berühre jeden einzelnen Körperbereich und ehre dich selbst. Ich werde dir bewusst was dieses Körperteil für dich bedeutet und sprich es aus: Mein Bauch hat meine Kinder getragen, meine Schultern....



Es geht darum dich neu zu «trainieren» oder prägen. Es genügt nicht nur einmal. Baue es in deine tägliche Pflege ein: beim Duschen, eincremen oder Zeit mit dir.

## 4. Sexy Selbstbewusstsein

### *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.

- Was entspannt und öffnet dich? (Musik, Bäder, Aktivitäten...). Schreibe hier deine Ideen und Ideen der Teilnehmerinnen:

Inspirationen und Ideen zum Ausprobieren:

- Musik, Tanz und Bewegung: Hiphop, 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 Dessouseladen, 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.
- 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.

## 5. Selbstliebe

Selbstliebe ist eine kreative und lustvolle Zeit mit dir selbst. Da geht es nicht primär um einen Höhepunkt, sondern um das Erwecken und Hochhalten deiner sexuellen Energie.

- Wie wichtig ist Selbstliebe/Befriedigung für dich?
- Wie würdest du dich selbst lieben, wenn
- es das aller erste Mal wäre?
- Du wüsstest, dass es gesund und wichtig ist?
- Lustvoll wirst du rein durch deinen eigenen Körper?
- Du vollkommen loslassen könntest?

---

### *Ziellose Selbstliebe*

---

Solange wir uns auf einen Orgasmus konzentrieren, sind wir für erotische Fantasien nicht wirklich offen, weil wir der Wahrnehmung des Körpers beschäftigt sind. Fantasieren kann für viele sehr herausfordernd sein. Dein Zugang zur erotischen Fantasie kann deine Beziehung beflügeln und die sexuelle Energie hochhalten.

Was macht dich an? Ich meine damit WIRKLICH an? Und was gibt es dir? (Sexstellungen, Handlungen, Worte, sexuelle Fantasien...). Was inspiriert dich Sex zu haben oder dich auf Sex einzulassen?

Hast du an bestimmten Tageszeiten, Zyklusphasen, Wochen/Monats/Jahreszeiten mehr Lust auf Sex? Schreibe hier einige Fantasie auf und warum, sie dich erregen und mache dir Gedanken zu den Fragen weiter oben

---

*Selbstliebe ohne Fantasie*

---

Eine andere Möglichkeit besteht darin Selbstliebe zu machen und nur über die Empfindungen und Sinne in deine Lust zu kommen. Das gibt bringt dich stark in deine Körper und in deine Selbstwahrnehmung.

Schreibe hier deine Erfahrungen auf:



---

*Selbstliebe vor dem Spiegel*

---

Vielleicht willst du nackt sein oder etwas Leichtes tragen. Wenn du einen Orgasmus hast, dann versuche dir selbst in die Augen zu schauen. Das ist eine sehr intime und bekräftigende Übung, die dich ermächtigt und befreit.

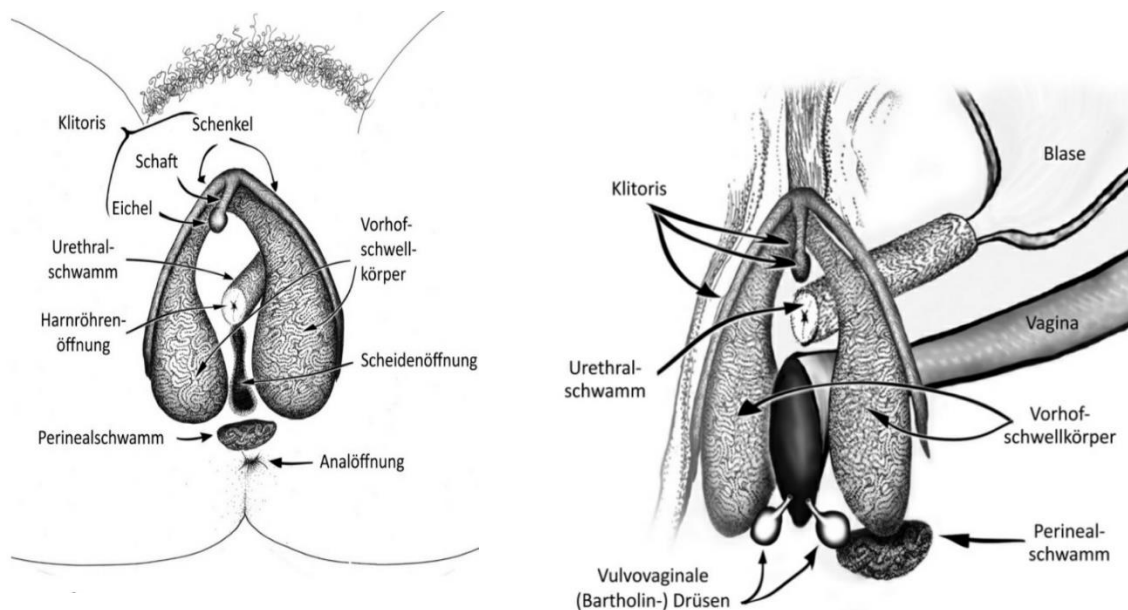
Schreibe hier deine Erfahrungen auf.

Für dieses Ritual brauchst du ca. 1 Stunde Zeit, Kokosnussöl, einen Kristallstab (hier gibt es ganz schöne), einen Handspiegel, eine Decke, dein Tagebuch und einen Kugelschreiber, evtl. Farben und/oder dein Handy.

Höre dir die [Meditation](#) an und halte das Audio immer wieder an, um in deinem Tempo bleiben zu können.

Ich mache dich aufmerksam, dass wenn du sehr traumatisierende Erfahrungen gemacht hast, eine professionelle Begleitung wichtig ist. Bleibe auf jeden Fall nicht allein mit deiner Erfahrung. Teile sie mit mir, in der Gruppe oder mit einem Menschen mit dem du ein Vertrauensverhältnis hast.

## 6. Anatomie



## **7. Ritual**

Kreiere in deinem zu Hause einen wundervollen Ort der Liebe. Schmücke und gestalte ihn so, wie er dir gefällt. Was liebste du für Düfte, 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.

## **8. Achtsamkeit**

Loslassen von Gedanken und Pläne. Eine spirituelle und orgastische 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 ausdehnst. Ich lade dich ein die kleinsten Reaktionen von Lust deines Körpers als orgastisch zu sehen. Es sind Tore zu immer mehr und tiefere Empfindung von Lust.

## 9. Lebenskraft Übung

Reguliere deinen emotionalen Zustand in sozialen Interaktionen – Sich einstimmen

- ❖ Nimm deinen Atem wahr, wie in und aus deinem Körper ausströmt
  - ❖ Fühle wie deinen Atem, wie er deine Bauchdecke bewegt, du willst, dass er das tut, weil dadurch dein
  - ❖ Nimm auf eine wertschätzende und wertfreie Art die Empfindungen in deinem Körper wahr: ist das Hitze, ist dir wohl oder unwohl
  - ❖ Und während du dir deines Atems bewusst bist, und deine Empfindungen im Körper wahrnimmst, sei dir bewusst was du für Gefühle hast. Und das mit Mitgefühl und wertfrei: bist du interessiert, gelangweilt, irritiert, verwirrt?
  - ❖ Und wenn du dir deines Atems, deiner Empfindungen und Gefühle bewusst bist, werde dir bewusst, welche Gedanken du gerade hast. Akzeptierend und wertfrei, beobachtend. Welche Verurteilungen habe ich im Moment über mich, über andere, wie verurteile ich gerade den meinen Partner, das Leben, die Männer, Frauen, meine Kinder, meinen Körper
  - ❖ Und nun, da du deinen Atem spürst, deine Empfindungen wahrnimmst, deine Gefühle und deine Verurteilungen erkennst, nimm ich wahr was du wirklich willst, was du dir wünschst: will weiterhin zuhören? Habe ich Hunger? Will ich mich bewegen? Brauche ich eine Umarmung, brauche ich Hilfe?
1. Öffne dich für das Bild, dass du jeden Morgen neu die Chance hast ein neues Leben anzufangen und zu leben. Ein Leben, welches für dich stimmig ist, indem du dich sicher, klar, verbunden und erfüllt fühlst. Öffne dich für die Idee, dass du jeden Morgen 100 Goldstücke zur Verfügung hast. Jeden Morgen neue 100 Goldstücke.
  2. In der Phase zwischen Schlaf und Wachzustand hast du die Wahl wem und was du deine Liebe, Achtsamkeit und Energie schenkst.
  3. Nimm nun wahr zu welchen Personen, Situationen, Konflikte, Befürchtungen, Ängste, Wünsche Visionen, Themen deine Energie am Morgen hinfließt.

→ Schreibe alles was sich zeigt auf kleine Post it Zettel und verteile sie auf dem Boden

Evaluation:

- ❖ Was bedeutet es für dich, die Zettel anzuschauen?
- ❖ Was kommt dir in den Sinn?
- ❖ Ist es realistisch/machbar?
- ❖ Wo gibst du ungeachtet Macht/Lebenskraft ab?
- ❖ Wo bist du mit wem oder was verstrickt?
- ❖ Was ist dir wichtig? Wo willst du ab heute deine Energie hinrichten?
- ❖ Gibt es neue Bereiche/Aspekte, die dazu kommen sollen?
- ❖ Welche Gefühle hast du?

Erkenne, dass niemand ausser dir, Zugang zu deiner Energie hat, ausser du gibst ihnen den Schlüssel zu deinem Feld. Das gilt beruflich genauso wie in einer Partnerschaft.

Deine Aufmerksamkeit, deine intime Beziehung die geben kannst du, ist Fülle pur und äusserst kostbar.

Hol dir deine Power ist energetisch, emotional und körperlich zurück und wähle wem du sie schenkst sehr gezielt.

## 10. Atmen

Atme tiefer und langsamer in deine Körpermitte. Lass deinen Körper mit jedem Atemzug weicher werden. Mit jedem Ausatmen entspannst du dich mehr und mehr in deinen Körper.

Werde wie Wasser. Wenn du dich selbst liebst und berührst und Gefühle hochkommen, dann lass sie kommen, auch wenn sie unangenehm sind. Erlaube dir sie zu fühlen, wie sie sind, ohne Geschichten, lass sie durch deinen ganzen Körper hindurchfliessen.

Was geschehen kann ist sogar, dass du durch das Fühlen und Erlauben deiner Gefühle, sich ein tiefes orgasmisches Gefühl einstellen kann.

---

### *Atemübungen*

---

- 4 Herzrhythmen ein
- 4 Herzrhythmen anhalten
- 4 Herzrhythmen ausatmen
- 4 Herzrhythmen anhalten

## **11. Ein entspannter Körper**

Entspanne vor allem deinen Kiefer, deine Genitalien und deinen Bauch, öffne deine Mund leicht. Scanne deinen Körper mehrmals am Tag und beobachte, wo am meisten Spannung ist und entspanne aktiv deine Muskulatur. Sag zu deinem Bauch, zu deiner Vulva, deinen Brüsten, auch wenn du intim bist.

### **Fließende Gefühle**

Wir können nicht orgasmisch sein, wenn wir völlig von unseren Gefühlen getrennt sind. Wir können nicht ein Leben ausserhalb unseres Körpers führen und im Bett pure Hingabe leben.

Mache es dir zur Gewohnheit, in Kontakt zu sein mit deinen Gefühlen, sie wahrzunehmen und sie durch dich hindurch fließen zu lassen.

Das ist der schnellste Weg, dass sie wieder nachlassen, anstatt sie zu unterdrücken.

### **Tönen**

Vielleicht ist es für dich unangenehm oder peinlich deine Stimme zu brauchen. Mit einem leichten ah zu beginnen, reicht schon

Übung: Die Stimme deines Herzens

### **Bewegung**

Atmung, Tönen und Bewegung sind die drei Grundsteine für dein orgasmisches Sein. Lass spontane und natürliche Bewegungen entstehen.

[Übung Kontinuum Movement](#)

## 12. Vulva Aktivierung

Unsere Genitalien sind der Sitz unserer Power und sexuellen Kraft, dominant und rezeptiv

Unsere Genitalien müssen aktiviert sein, sonst sind sie taub, haben wenig Gewahrsein oder sind von schlechten Erfahrungen blockiert.

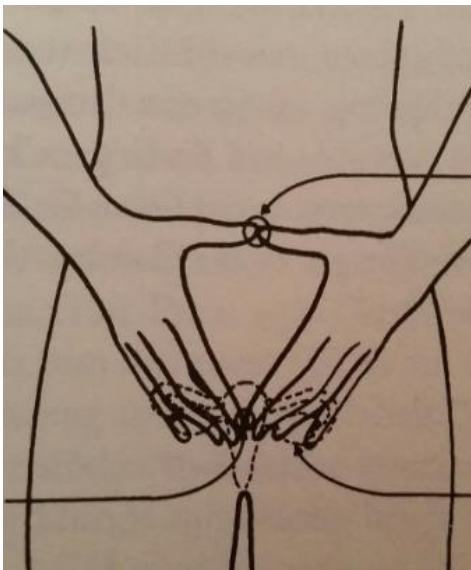
Scham, Tabu und gesellschaftliche Prägung haben zur Folge, dass wir uns von unseren Genitalien abtrennen.

Wir bringen Achtsamkeit in unsere Genitalien, machen sie zu einem Ort des Seins und erforschen, massieren sie ziellos. Je aktiver, desto mehr sexuelle Energie darf fließen.

---

### ÜBUNG 1

---



Schliesse deine Augen und entspanne dich. Spüre deinen Körper, wie er auf dem Boden liegt und lass Anspannungen im Gesäss, Bauch, Schultern und in den Beinen los. Nun legst du deine Hände auf deinen Bauch.

Beide Daumen berühren sich und liegen auf dem Bauchnabel. Die Zeigefinger berühren sich auf dem Unterbauch liegend. So entsteht ein Dreieck. Spritze nun die kleinen Finger und massiere diese Stelle.

Da befinden sich deine **Eierstöcke, das Zentrum deiner Sexualenergie**. Massiere diese Stelle nach unten und aussen. Vielleicht magst du dazu ein wenig Mandel-, Sesam oder Kokosnussöl nehmen.

Lass dir Zeit und massiere so lange bis sich eine **angenehme Wärme** entwickelt. Atme in diesen Bereich hinein und konzentrieren dich während 5 Minuten nur auf die **Energie in deinen Eierstöcken**. Stell dir vor du würdest in sie hinein atmen. So aktivierst du dein **inneres Feuer**.

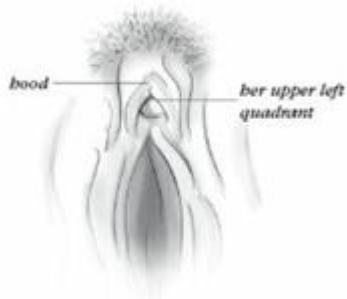
Dies ist für dich vielleicht fremd oder neu. Ich rate dir jedoch es auszuprobieren. Es lohnt sich! Nimm dir diese 5 Minuten am Tag Zeit für diese kleine, aber umso kostbare Übung, um dein **innere Vitalkraft** zu entfachen.

---

### ÜBUNG 2: ORGASMIC TOUCH

---

Nimm etwas angewärmtes Kokosnussöl und massiere damit deine Vulva. Lass die Berührung sanft und aufnehmend sein. So, als würde die Hand deiner Vulva zuhören, sie versuchen zu verstehen.



Lass dann deinen Zeigefinger auf dem Kitzler, im oberen, linken Quadranten (siehe Bild), liegen und bewege ihn so sanft, so wie du deine Augenlider berühren würdest. Auch da ist die absichtslose Berührung sehr wichtig. Es geht hier, nur um das Fühlen und Kontakt aufnehmen. Wenn Lust aufkommt, dann lasse sie zu und bleib weiterhin hin in der absichtslosen Haltung. Mache diese Übung regelmässig, am besten täglich. Absichtslos und forschend für 15 Minuten.

Dieser Spot wird in Orgasmic Meditation in einer partnerschaftlichen Bewusstseinsübung für 15 Minuten sanft gestreichelt.



## 13. Brüste

Brüste haben ein enormes orgasmisches Potential. Sie sind deine Ausweitung deines Herzens. Dein Herz muss sich öffnen dürfen.

Nimm dir viel Zeit deine Brüste zu massieren, zu erforschen und zu berühren.

**Selbstreflektion: Wie verbunden bist du mit deinen Brüsten? Liebst du sie? Wie viel Lust empfindest du, wenn du sie berührst?**

Wenn du deine Büste streichelst, bringst du deine Energie zum Fließen, welche sich ausdehnt und bis zu deiner Vulva reicht und dich dort öffnet für mehr Genuss. Je sensibler und empfänglicher deine Brüste sind, desto einfacher ist es für dich Lust zu empfinden und orgasmisch zu sein.

Es ist wichtig, dass du verbunden bist mit deinen Brüsten und verstehst, dass sie es verdient, geliebt, berührt und liebgekostet und als Teil deiner Weiblichkeit akzeptiert zu werden.

Wenn du deine Brüste regelmässig berührst oder massierst,

- verstärkst du deine Beziehung zu deiner Weiblichkeit und Sexualität
- Dein Blut – und Energiefluss ist gewährleistet und die Gesundheit deiner Brüste bleibt erhalten
- Erweckst du deine sexuelle Energie
- Aktivierst du dein Herzchakra
- U.v.m.

---

### *Belebende Brustmassage*

---

Zutaten:

- 40 - 50 ml Massageöl deiner Wahl mit ätherischem Zusatz. Meine Empfehlung: Mandelöl und Rose
- Wasserkocher und Behälter (Tasse)

Ablauf:

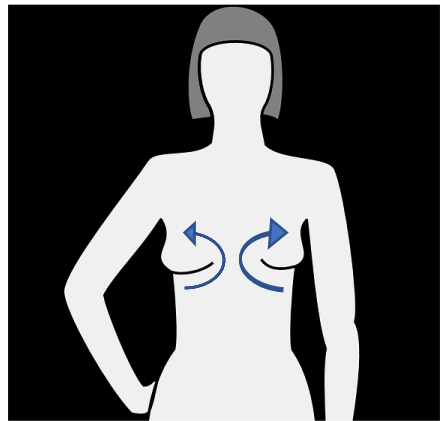
Du benötigst ca. 40 - 50 ml Öl, dass du in einem Behälter erwärmst.

1. Beginne das Ritual mit einer einfachen Entspannung, während das Öl erhitzt. Atme mehrmals tief ein und aus. Lenke deine Aufmerksamkeit in das Innere deiner Brüste und

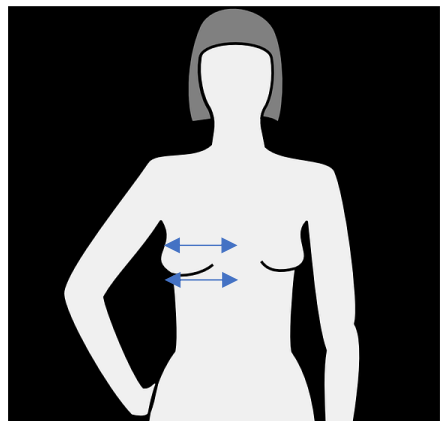
stell dir vor, wie du über die Kopfspitze Liebe, Kraft und Leichtigkeit einatmest und beim Ausatmen diese Kraft zu deinen Brüsten fließt und über die Brustwarzen hinaus in dein Feld/Aura, deinen eigenen

2. Nimm ein paar Tropfen Öl und halte deine Hände unterhalb deiner Brüste, so dass sie auf deinen Händen ruhen. Nimm für einige Minuten wahr was du fühlst, denkst und im Körper empfindest.

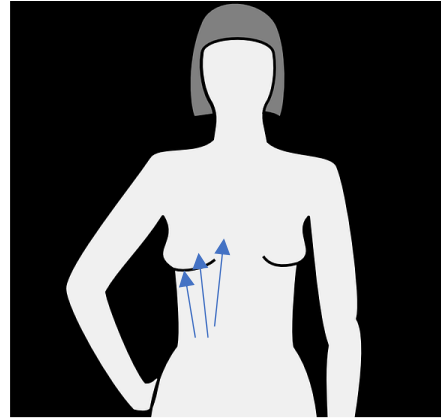
3. Beginne nun mit den Handflächen von der Brustkorbmitte aus nach oben und aussen zu umkreisen



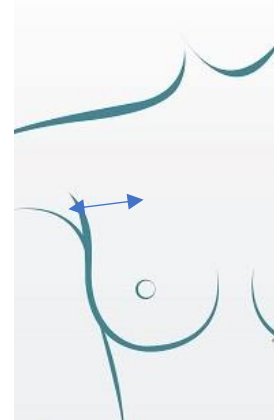
4. Beginne mit einer Brust. Eine Hand legst du auf die Brust, die andere Hand fasst sie von unten. Beide Hände massieren die Brust indem sie in die entgegengesetzte Richtung streichen. Wechsel.



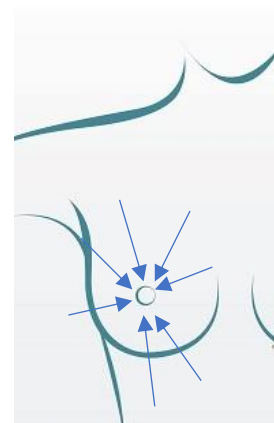
5. Massiere mit beiden Handflächen von den Rippen nach oben über die Brust. Wechsel.



6. Knete diese Stelle mit der gegenüberliegenden Hand. So als würdest du Teig kneten. Die Bewegungen der Hand gehen tief und bewegen die Haut und Muskulatur sanft. Wechsel.



7. Mit beiden gespreizten Händen massierst du von aussen zur Brustwarze hin. Die Finger verflechten sich dabei und es entsteht dabei eine Melkbewegung. Wechsel.



Nach dem Ritual solltest du deine Brüste warmhalten und die entstanden Wärme in deinen ganzen Körper fließen lassen.

# Übung für mehr Körperbewusstsein

1. Schau dich nackt im Spiegel an und denke nur positive, bekräftigende Gedanken über deine Brüste
2. Berühre und liebe sie mit verschiedenen Berührungsvarianten
3. Lege dich hin. Schliesse deine Augen und halte sie. Was fühlen deine Brüste? Was würden sie zu dir sagen, wenn sie sprechen könnten?
4. Wie wollen sie von dir und deinem Partner berührt werden?
5. Rede zu deinen Brüsten und frage sie, ob es etwas gibt, wofür du dich entschuldigen musst oder es etwas gibt was du für sie tun kannst?
6. Sei ihnen gegenüber verbindlich und sag ihnen, dass du sie regelmässig liebkosen und mit liebevollen Worten nähren willst
7. Akzeptiere und lasse Emotionen zu, die sich zeigen
8. Lass dir dafür gut 10 Minuten Zeit und trage deine Erkenntnisse in dein Orgasmic Tagebuch ein