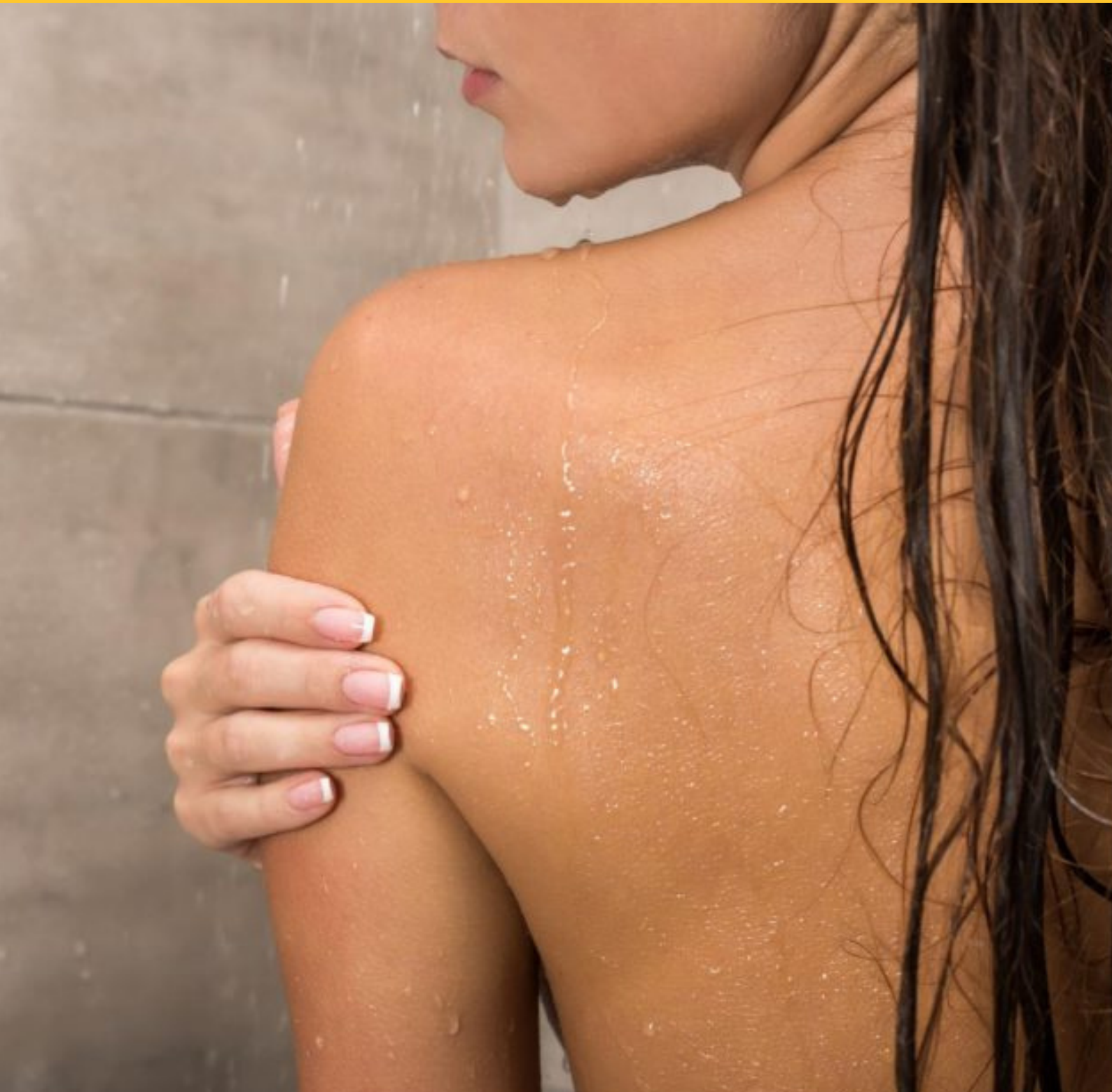


Verwöhne Dich selbst mit Sinnlichkeit



Genuss und Vergnügen mit Deiner Körperin

Verwöhne Dich selbst mit sinnlichen Berührungen

Hier sind meine drei Lieblingsübungen für sinnliche
Körperfreuden mir dir selbst - ganz achtsam und selbst-
bewusst.



1. Schenke Dir eine Umarmung

Und das geht so:

Umarme Dich selbst, lege Deine Arme um Deinen Körper und halte Dich für ein paar innige Momente selbst im Arm.

Halte dich, halte dich, halte dich und atme.

Halte dich, halte dich, halte dich und genieße.

Halte dich, halte dich, halte dich und spüre.

Wie fühlt sich das an?

Spürst Du die Wärme Deines Körpers?

Spürst Du, wie Dein Herz für Dich schlägt?

Spürst Du die Hände auf Deinem Körper?

Vielleicht kommt ein Impuls, Dich selbst zu streicheln?

Über Deine Schultern zu streichen?

Deinen Oberkörper zu streicheln?

Deine Brüste sanft zu berühren?

Deinen unteren Rücken und Deine Flanken zu massieren?

Erforsche, wo Deine Hände überall hingelangen oder welche Körperstellen sich jetzt auch wünschen, von Dir berührt zu werden?

2. Genieße Deinen Duschgenuss

Und das geht so:

Du kannst Dir mal gaaaaanz vieeeeeeeel Zeit nehmen für Deinen Duschgenuss.

- Stelle Dich nackig unter die Brause.
- Genieße, wie das warme Wasser wohlig über deinen Körper strömt.
- Streiche Dir beim Haare waschen innig über den Kopf.
- Beginne dann Deinen ganzen Körper liebevoll einzuschäumen.

Wie wäre es ...

- Beim Einschäumen Deine Rundungen zu streicheln?
- Den Duschstrahl spielerisch auf deine erotischen Zonen prickeln zu lassen?
- Es seeeehr zu genießen.
- Nach dem Duschen kannst Du auch das Abtrocknen achtsam und sinnlich zelebrieren.

Ahhhhhh, spürst Du Dich und Deinen Körper? Und wie Du Dich rundum erfrischt und belebt fühlst?

Vielleicht hast Du jetzt auch Lust auf mehr und magst Dich noch mehr dem sinnlichen Moment hingeben?

Oder den Berührungsgenuss beim Eincremen verlängern?

3. Kuschelzeit mit Deiner Vulva

Und das geht so:

Eine gute Kuschelzeit ist abends beim Einschlafen oder morgens beim Aufwachen.

- Lege eine Hand sanft auf deinen Venushügel und lasse sie dort für einige Momente ruhen.
- Die andere Hand kannst Du auf Dein Herz legen.
- Lasse Deinen Atem tiefer werden und nimm wahr, wie Du Dich dabei entspannst.
- Beginne dann, ganz spielerisch Deine Charme-Haare zu wuscheln und zu zupfen.
- Ganz sachte kannst Du Deine Vulva kraulen.
- Vielleicht von rechts nach links kraulen oder von oben nach unten.
- Von rechts nach links oder von oben nach unten, immer weiter kannst Du Deine Vulva kraulen.
- Erforsche auch den Bereich rund um Deine Klitoris.
- Vielleicht magst Du sanft die Kapuze Deiner Klitoris berühren.
- Vielleicht magst Du mit einem Finger Kreise rund um die Perle Deiner Klitoris fahren.
- Vielleicht magst Du Deine Perle berühren.



3. Kuschelzeit mit Deiner Vulva

Spüre, was sich guuuuuut anfühlt.

- Vielleicht magst Du zwischendurch eine kleine Pause machen zum Spüren, wie Dein Körper auf Deine Berührung reagiert.
- So kannst Du eine ganze Weile mit Deiner Vulva kuscheln.
- Vielleicht dankt es Dir Dein Körper mit kleinen Freudenschauern?
- Vielleicht dankt es Dir Dein Körper mit Anregung und Wohlbefinden?
- Spüre, wie Du Dich jetzt im Moment fühlst?
- Vielleicht hast Du jetzt auch Lust auf mehr und magst Dich noch mehr dem sinnlichen Moment hingeben?

Sinnliche Körperfreuden

Verwöhne Dich selbst mit sinnlichen Berührungen

Hmmmmmm, meine Liebe. Ich freue mich, wenn Du Dich und Deinen Körper mit meinen Anregungen spürst. Spürst, wie das Leben in Dir pulsiert!

Mein Wunsch für Dich ist, dass Du selbst Expertin wirst für Dein Wohlbefinden. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, Du kannst Dir jederzeit selbst Berührung schenken und Dich in Deiner Haut wohlfühlen.

Ich wünsche Dir viel Freude mit diesen sinnlichen Berührungen. Mögen sie ein Schlüssel sein für Lust und Sinnlichkeit.

Deine Ilona Tamas
Coach für Weiblichkeit und Sexualität
Kontakt: coaching@ilona-tamas.de