

## „Selbst-Bewusst in deine Lust“

### Modul 4 – Arbeitsblatt 2: Selbstliebe-Rituale

#### **Nutze die Kraft von Ritualen und kultiviere deine Selbstliebe**

Du hast einige Rituale mit dem Yoni-Blüten-Ritual und den täglichen Einladungen bereits kennengelernt. Rituale lösen dich aus deinem Alltag heraus, nutze Rituale als Zeit für dich, z.B. zum Auftanken.

Die Besonderheit eines Rituals ist, dass du etwas mit großer Achtsamkeit, einer bestimmten Geisteshaltung, einer Absicht und in einem besonderen Rahmen zelebrierst.

Dies alles braucht Zeit – achte darauf, dass du genügend Zeit hast, z.B.

- um den Raum vorzubereiten (heizen, dekorieren)
- genug Zeit, dich mit deiner Geisteshaltung und Absicht zu verbinden
- genug Zeit, dein Ritual achtsam durchzuführen
- genug Zeit, um nachzuspüren
- genug Zeit, um alles wieder „aufzuräumen“

Die drei Rituale, die ich dir anbiete sind sehr unterschiedlich:

1. **Ein Ritual, das du in deinen Alltag integrieren kannst:**

**Creme deine Vulva täglich nach dem Duschen ein. Nutze dafür einen Handspiegel:**

- damit verbindest du dich mit deiner Vulva – mit deinen Augen und deinen Händen (2 Sinne: sehen und tasten)
- du verstärkst mit dem Sehen und Berühren deine orgasmische Autobahn: die Nervenstränge von deinem Gehirn zu deiner Yoni entwickeln sich durch das Sehen und Begreifen und deine Yoni wird dir präsenter in deiner Körperin, du wirst langfristig auch mehr spüren können
- du hast regelmäßig die Möglichkeit, mit deiner Yoni zu sprechen, über ihre Wünsche und Bedürfnisse
- benutze eine Creme möglichst mit wenig künstlichen Inhaltsstoffen und Duftstoffen. Die Schleimhäute deiner Vulva sind empfindlich
- mache das für mindestens 30 Tage, täglich, so wie du auch dein Gesicht eincremst.
- Beginne damit immer wieder, wenn du merkst, wie deine Yoni aus deinem Bewusstsein schwindet.

2. **Ein Ritual für die Kultivierung deiner Selbstliebe:  
Ein Gebet der Selbstliebe öffnet dein Herz für dich selbst.**

- Du sprichst liebevolle Worte zu dir selbst.
- Du wirst die Quelle deiner Liebe.
- Mache das so oft du es „brauchst“.
- Berühre deinen Körper oder mache eine Brust-Massage während du zuhörst. Du kannst auch einfach nur sitzen und zuhören.
- Erlaube es, dass die Worte in dich einfließen
- Spüre am Ende noch eine Weile nach

Für das Selbstliebe-Gebet habe ich ein Audio für dich vorbereitet.

Höre dir die Datei „Audio\_Selbstliebe\_Gebet“ an.

Wenn du magst, kannst du es mit deiner Stimme nachsprechen und als Audio-Datei aufnehmen. Dann hörst du dich selbst diese liebevollen Worte zu dir sagen.

**Lade zuerst den Atem und die Entspannung in deine Körperin ein:**

- Bringe all deinen Fokus zu deinem Atem. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus
- Erlaube es deinem Körper, schwerer zu werden
- Lade deinen Atem ein und erlaube es dir zu entspannen
- Vielleicht kann dein Atemfluss, deine Atemwolke eine Farbe annehmen
- Je mehr du dich entspannst, umso mehr wird dein Körper dein zu Hause
- Atme tief. Tauche mit jedem Atemzug weiter ein in deine Körperwelt.
- Dein Atemfluss oder deine Atemwolke fließt in deine Körperin und liebkost alle Orte in deinem Körper, die du mit deinen Händen nicht erreichen kannst.
- Lass deinen Atem dein inneres berühren und schlafende Orte wecken
- Erlaube es dem Atem, wie ein kundiger Liebhaber deine Körperin zu liebkosen
- Bemerke mit jedem Atemzug, wie du deine Körperin mehr und mehr bewohnst und dabei entspannst
- Vielleicht nimmst du dich und deine Körperin mit jedem Atemzug deutlicher wahr
- Mit jedem Atemzug kannst du dich weiter ausdehnen in einen Raum des Wohlfühlens und der Entspannung.
- Mit jedem Atemzug können sich Gedanken auflösen und deine Aufmerksamkeit geht immer mehr in deine Körperin
- Du wirst immer mehr zu einem atmenden Wesen, ein Wesen, das atmet und pulsiert im Rhythmus deines Herzschlags
- Du wirst immer mehr zu einem atmenden Wesen und nimmst deine Körperin mit deinen Sinnen wahr
- Du hörst deinen Atem und Du spürst den Puls deines Herzschlags
- Erlaube es der Süße des Lebens mit jedem Atemzug alle Anspannungen in deiner Körperin wegzuschmelzen
- Erlaube es der Süße des Lebens einen Pfad in deiner Körperin anzulegen - einen Pfad der sich öffnet für die Freude und die Liebe
- Stelle dir vor, wie du dich öffnest für die Freude und die Liebe
- Jeder Atemzug bringt dir Freude und Liebe - jeder Atemzug bringt dich ein Stück weiter nach Hause. Nach Hause in deine Körperin - deine Körperin ist dein zuhause
- Wenn sich Gedanken und Worte deinem Atemstrom anschließen, dann lasse sie mit dem Ausatem wieder aus dir herausströmen

- Inhaliere Liebe und Freude. Atme Anspannungen und Gedanken aus
- Tauche tief in die Empfindungen deiner Körperin ein - deine Knochen, deine Zellen, die kleinen Bewohner in dir - deine Körperin stellt das ganze Universum dar
- Sei neugierig gegenüber dem Mysterium deiner Körperin - je mehr du in deine Körperin eintauchst, umso mehr tauchst du ein in ein Universum aus Bewegung, Pulsieren und Empfinden
- Nutze deinen Atem, dich mit deinem fühlenden Wesen zu verbinden - spüre dein Pulsieren, in deinen Adern, das Pulsieren von Energie in deiner Körperin, spüre deinen Atem
- Lade den Atem in den offenen Raum deiner Körperin ein - und nimm immer mehr die Empfindungen in deinem Inneren wahr
- Lege nun deine Hände auf deine Brüste und gehe mit deinem Fokus zu deinen Brüsten
- Nimm ein paar tiefe Atemzüge und stelle dir vor, dass jede Zelle deiner Körperin offen ist zu empfangen. Pause

### **Der Text für dein Selbstliebe-Gebet:**

„Heute erinnere ich mich meiner Liebe. Meiner Liebe, die in mir wohnt. Ich trinke von dieser Quelle der Liebe in mir. Sie ist unendlich. Sie ist, was ich bin.

Ich öffne mich für meine Sehnsucht danach, tief und vollständig zu lieben. Ich öffne mich jetzt in diesem Moment dafür.

Diese Sehnsucht erinnert mich daran, die Liebe nicht im außen zu suchen, sondern, dass Liebe in mir ist, dass ich Liebe bin.

Vielleicht glaube ich dies oder jenes zu sein, aber im Kern weiß ich, ich bin was ich wähle zu sein. Ich bin Gestalterin. Ich habe die Kraft, zu kreieren.

Ich muss nicht erst besser werden oder mich reparieren, um meiner Liebe würdig zu sein.

Indem ich meine Körperin mehr und mehr entspanne, tauche ich ein in das weiche Bett universeller Liebe. Diese Liebe durchströmt mich und ist um mich herum.

Diese universelle Liebe hat keinen Anfang und kein Ende. Alles was ich tun muss, ist innehalten mich erinnern: ich bin die Quelle dieser Liebe. Sie kann mir nicht genommen werden.

Wenn ich mich selbst als Quelle der Liebe anerkenne - ist Liebe einfach da.

Wenn mein Herz für meine Liebe offen ist - erhalte ich alles, was ich brauche.“

### 3. **Ein Ritual für die Kultivierung deiner sexuellen Selbstliebe:**

**Du kreierst dein Selbstliebe-Ritual.** Und das wird keine 5-Minuten-Nummer für den schnellen Orgasmus – sondern ein Ritual für all deine Sinne. Lasse alle Übungen in diesem Kurs Inspiration für dein Selbstliebe-Ritual sein:

- Lasse deiner Kreativität freien Lauf
- Welche Übungen aus dem Kurs haben dir besonders gut gefallen?
- Wenn du ein Bewegungstyp bist: Stimme dich auf dein Selbstliebe-Ritual mit Bewegung ein: Tanzen, Joggen, Seilhüpfen, was auch immer dir Spaß macht, um deine Körperin in Wallung zu bringen
- Andere Möglichkeiten, wenn dir Bewegung nicht liegt: Atemmeditation, Badewanne, Musik hören, sinnliche Texte lesen.
- Mache als Einstimmung was zu dir passt – dein Selbstliebe-Ritual soll alltagstauglich sein und dir gefallen
- Beziehe deine Brüste ein: sie sind die Quelle deines Liebesstroms
- Sei zart und sanft zu dir. Das Motto ist Selbstliebe nicht „ich rubble mich schnell zum Orgasmus“
- Orgasmus sind kein Muss. Es geht eher darum, Zeit mit dir und deiner Körperin zu verbringen
- Nutze Sextoys, wenn du sie magst
- Sei kreativ – du bist die Gestalterin deines Selbstliebe-Rituals – du kannst alles integrieren, was dir Freude macht
- Integriere auch eine kleine Belohnung für „danach“ in dein Selbstliebe-Ritual

#### **Kultiviere die Liebesgeschichte zwischen dir und deiner Körperin**

Jetzt bist du dran. Kreiere dir dein Selbstliebe-Ritual. Mache das so oft du es „nötig“ hast.

Sei kreativ – nutze meine Anregungen als Inspiration – du kannst dir auch ganz andere Rituale kreieren.

#### **Notiere dir deine Erkenntnisse und Erfahrungen mit den Ritualen:**

##### **Welche neuen Erkenntnisse oder AHA-Momente hatte ich?**

---

---

---

---

---

---

**Was hat sich verändert? In meinem Erleben? In meinem Empfinden? In meiner Haltung?**

---

---

---

---

**Auf welche Widerstände bin ich gestoßen?**

---

---

---

---

**Was braucht es noch oder was kann ich anders machen, um z.B. mehr im Körper zu sein, mich wohl zu fühlen, mich fallen lassen zu können, mehr Lust zu haben, einen Orgasmus zu haben ...???**

---

---

---

---