

# YONI EI PLEASURE

## VORBEREITUNG

WENN DU KEIN YONI EI HAST,  
VISUALISIERE EINEN LICHTBALL UND  
ARBEITE DAMIT. ERSCHAFFE EINEN  
SCHÖNEN SPACE FÜR DICH.

1. Verbinde dich auf deine Weise mit dir und deinem Yoni Ei. Wärme das Ei auf, und wärme deinen Körper auf.
2. Setz eine Intention und lade dein Yoni Ei mit deiner Intention auf.
3. Nimm dir Zeit, mit dem Yoni Ei deine gesamte Vulva, Damm, Bauch und Schenkel zu berühren. Was fühlt sich gerade genüsslich an?
4. Schenk dir Lust mit dem Yoni Ei, lass es z.B. langsam über deinen Vaginaleingang gleiten, an deinen Lippen entlang. Wenn du bereit bist, kannst du es langsam einführen. Taste dich gerne Stück für Stück vor und lass Pleasure entstehen.
5. Für extra Pleasure: berühre deinen G-Punkt mit dem Yoni Ei. Finde andere Stellen in dir oder auf deiner Vulva, die dir Lust bereiten.
6. Lass dich ganz von dir und deiner Sinnlichkeit und Lust leiten. Es muss keine sexuelle Lust sein! Du kannst dir auch nicht-sexuelle innere und äußere Massagen schenken mit dem Yoni Ei. Wenn du sexuelle Lust empfindest, lass sie durch deinen ganzen Körper strömen. Sei kreativ, wie du deinem Körper mit dem Yoni Ei, Lust und Pleasure schenkst.
7. Finde einen Abschluss für dich - mit oder ohne Orgasmen. Leg dann dein Yoni Ei intuitiv an einer Stelle deines Körpers ab, schließ deine Augen und verbinde dich nochmals bewusst mit dem Yoni Ei, dessen Energie, und deiner eigenen Energie. Wie fühlst du dich nun, nach dem Pleasure Ritual?

