

# PLEASURE IN LOVE RITUAL

## VORBEREITUNG

SCHAFFE DIR EINEN SICHEREN, UNGESTÖRTEN RAUM UND NIMM DIR MINDESTENS EINE STUNDE NUR FÜR DICH. MACH ES DIR SCHÖN - ERSCHAFFE EINEN RAUM VOLL LIEBE. VIELLEICHT MIT KERZEN, BLUMEN, ROSENÖL, SINNLICHEN DÜFTEN. HALTE GERNE DEIN YONI EI ODER CRYSTAL WAND BEREIT - WENN DU ETWAS IN ROSENQUARTZ BESITZT, DANN NIMM GERNE DAS - DENN ROSENQUARTZ IST DER STEIN DER SELBSTLIEBE.

1. Verbinde dich mit deinem Herz und atme in dein Herz. Wenn du es fühlst, mach eine Herzmeditation.

2. Massiere sanft deine Brüste und Nippel. Während du massierst, lass deine Herzenergie in deinen gesamten Körper fließen und auch nach unten in deine Yoni fließen.

3. Berühre deinen Körper, deinen Bauch, deine Schenkel und deine Pussy.

5. Lass Pleasure & Lust entstehen, während du mit deinem Herz verbunden bleibst (du kannst dies auch visualisieren).

6. Nimm gerne dein (Rosenquartz) Yoni Ei oder Crystal Wand und schenk dir weiterhin Lust. Berühre dich selbst mit der tiefsten Lust und Liebe. Wann immer du in deinen Kopf gehst, Druck oder Erwartungen spürst (z. B. dass du kommen möchtest) etc. - komm zurück zu lustvoller Liebe.

Atme während dieses Self-Pleasure Rituals in dein Herz, und verschmelze deine sexuelle Energie mit deinem Herz. Wenn du dich zum Orgasmus bringen möchtest, visualisiere wie du diese orgasmische Energie mit deinem Herzen verbindest (Heartgasm).

Lass alle Emotionen aufkommen - vielleicht ist es auch schwierig, so viel "Liebe" mit deiner Sexualität zu verbinden. Schau, was sich für dich zeigt und nimm dir gerne auch Zeit, danach zu journalen.

Sex & Soul MEMBERSHIP

