

OUTRAGEOUS SEX

VORBEREITUNG

MACH DIESES RITUAL ALLEINE ODER MIT PARTNER/IN. ES KANN SEHR KRAFTVOLL UND HEILSAM SEIN, VON DEINEM/R PARTNER/IN IN WUT GESEHEN ZU WERDEN. SPRECHT HIER IMMER ÜBER GRENZEN, UND OB DEIN/E PARTNER/IN MOMENTAN DIE KAPAZITÄTEN DAFÜR HAT, DEN RAUM ZU HALTEN.

1. Mach ein Wutritual für dich - drück deine Wut aus durch Bewegung, Tönen und Atmen. Lass dich dabei gerne inspirieren von diesem Workbook. Was macht dich outRAGEous? Was hat dich in letzter Zeit so richtig wütend gemacht?
2. Wenn du spürst, dass die Wut weniger wird und du ruhiger wirst, versuche aktiv diese Energie umzuwandeln und in Feuerenergie und sexuelle Energie zu channeln. Du kannst sie beispielsweise von deinem Wurzelchakra in deinen gesamten Körper atmen.
3. Visualisiere, wie diese feurige Energie dir Lebensenergie schenkt, deine Chakren aktiviert und deine sexuelle Energie aktiviert.
4. Geh dazu über, dir mit oder ohne Partner/in Pleasure zu schenken, deine Lust zu aktivieren, Sex zu haben oder zu masturbieren. Bleib dabei weiter verbunden mit der Feuerenergie, die durch das Wutritual freigesetzt wurde.
5. Finde/t einen für dich stimmigen Abschluss - das kann ein explosiver Orgasmus sein, oder kuscheln. Gerne kannst du danach meditieren und das Feuer wieder ruhiger werden lassen, zur Ruhe kommen und das fließen lassen, was gerade da ist.

