



Self Pleasure Guide

FÜR FRAUEN

by Caroline Hopp
www.carolinehopp.com

Self Pleasure

Was ist Self Pleasure und warum ist eine regelmäßige Self Pleasure Praxis so wichtig?

Bestimmt denkst du jetzt als erstes an Selbstbefriedigung, die zum Orgasmus führt. Self Pleasure hat jedoch erst einmal gar nichts mit einem Orgasmus zu tun. Self Pleasure ist etwas Vergnügliches, das du mit dir selbst erlebst und das kann einfach ALLES sein. Alles, was dir ein gutes Gefühl gibt; was dich in deinem Körper ankommen lässt; was dir spürbar macht, dass du ein sinnliches Wesen bist, das empfindet.

Self Pleasure ist das Tor zu einer erfüllten Sexualität und diese beginnt nicht mit der Klitoris, sondern mit deinem gesamten Körper. Durch Self Pleasure findest du heraus, was dir gefällt & was dir nicht gefällt, wie du angefasst werden möchtest & wie du nicht angefasst werden möchtest.

Self Pleasure ist eine SELBSTLIEBE Praxis, denn deine Intention ist im Besten Fall, dir damit etwas Gutes zu tun.

Self Pleasure hilft dir, Scham in Bezug auf die Sexualität mit dir selbst zu lösen.

Du darfst dich selbst berühren, überall und du darfst es genießen.

Du darfst sogar vorm Spiegel masturbieren und dich dabei anschauen und feiern. (oh ja!)

Self Pleasure bedeutet am Ende erotische Freiheit und sexuelle Gesundheit für dich. Es bedeutet, dass du nicht von anderen Personen oder Dingen (z.B.

Sexspielzeug oder Porno) abhängig bist, um Erregung zu erleben.

Stattdessen erlebst du Erregung mit dir selbst. Beim Tanzen, essen, baden, dich selbst massieren...



Reflektionsfragen

Wie sieht deine aktuelle Self
Pleasure Praxis aus?

Als ersten Schritt empfehle ich, dass du dir mithilfe
der folgenden Reflektionsfragen, ein Bild über deine
aktuelle Self Pleasure Praxis schaffst.

Wie oft?

Warum? Was ist deine Intention?

An welchem Ort?

Wie viel Zeit nimmst du dir?

Wie befriedigend ist sie?

Was würdest du gerne verändern?

Nutzt du Fantasien / Porno?

Nutzt du Sexspielzeuge?

Fühlst du dich dabei abgelenkt oder präsent?

Empfindest du Scham?

Hast du das Gefühl, dass es schnell gehen sollte?

Bist du dir währenddessen deines Atems bewusst?

Integrierst du verschiedene Positionen,

Bewegungen, Tanz?

Getting started

Steps für eine achtsame Self Pleasure Praxis

Lege einen Ort und eine Zeit für deine Self Pleasure Praxis fest. Am besten schreibst du den Termin in deinen Terminplaner unter "Date mit mir selbst", dann bekommt es eine größere Verbindlichkeit. Verpflichte dich dazu, dich absichtslos, also ohne Ziel (Orgasmus) zu berühren. Wenn der Orgasmus während der Praxis von selbst passiert, ist er natürlich herzlich willkommen.

Kreiere einen Space, in dem du dich wohl fühlst. Stelle Kerzen auf, zünde ein Räucherstäbchen an, spiele sinnliche Musik und lege dir dein liebstes Massageöl bereit.

Trage Kleidung, in der du dich wohl und sinnlich fühlst. Tue all die Dinge, die du vor einem Date auch tun würdest.



Getting started

Beginne zu tanzen, dich intuitiv und frei zu bewegen. Bewege auf jeden Fall deine Beckenregion, um die sexuelle Energie zu aktivieren.

Beginne dich auszuziehen und deinen gesamten Körper zu berühren. Berühre deine Arme, deine Hände, deine Beine & deine Füße. Probiere unterschiedliche Berührungen aus:

langsam, schnell, streichelnd, fest, sanft

Verwende die Fingerspitzen oder die gesamte Handfläche und spüre, was dir gefällt und was dir nicht gefällt. Wie würdest du von einem/r Liebhaber/in gerne angefasst werden?

Schenke dir selbst eine ausgedehnte Brustmassage.

Aktiviere deinen Beckenboden. Kippe dein Becken vor und zurück. Spann mit der Einatmung den Beckenboden an und lass ihn mit der Ausatmung wieder los. Variiere die Geschwindigkeit und Intensität dieser Bewegung.



Getting started

Massiere die inneren Oberschenkel und bewege dich langsam auf deine Yoni zu. Massiere zunächst die äußeren Vulvalippen, dann die inneren, berühre achtsam deine Klitoris.

Langsam und bewusst trete in deinen heiligen Tempel ein. Bewege deine Finger hier sehr langsam. Spüre, was es zu spüren gibt und folge dann deinem eigenen Bewegungsfluss.

Wenn du fertig bist, lege dich 10 Minuten still auf den Rücken und spüre nach. Im Anschluss kann es hilfreich sein, deine Erfahrungen und Erlebnisse schriftlich festzuhalten.

Bist du bereit?

Ich wünsche dir viel Freude beim
Ausprobieren!

Allein fehlt dir die Motivation anzufangen?

Ich veranstalte regelmäßige Self
Pleasure online Rituale. Die
aktuellen Infos und Termine
findest du auf meiner Website
www.carolinehopp.com

