

„Die weibliche Brust – der Schlüssel zur Lust“

Die Brüste der Frau sind etwas einzigartig Menschliches. Bei den Tieren, den Säugetieren, treten sie nur in Erscheinung, wenn sie zum Nähren gebraucht werden, danach bilden sie sich zurück. Bei uns Menschen entwickeln sie sich in der Pubertät und bleiben bis ans Lebensende. Somit gesellt sich zu dem Aspekt des Nährens noch ein anderer, der der Lust.

Brüste wirken nämlich nicht nur auf Kinder sondern auch auf Männer anziehend!

Die Brust als Quelle der Nahrung für das Kind untersteht dem **Mondprinzip**. Der Mond steht für Hingabebereitschaft, Lust auf Vereinigung, Lust zu empfangen, so dass das Liebesspiel ‚Früchte trägt‘. Da kommt der Still-BH zum Einsatz. Da geht es ganz um das Mütterliche. Die Mondfrau ist die fruchtbare Mutterfrau.

Jede Brust hat ein individuell sehr unterschiedlich ausgeprägtes Fettpolster, das auch für die Größe der Brust verantwortlich ist. Die äußere Dimension hat keine Bedeutung, weder für die Milchmenge – kleine Brüste geben oft sogar mehr Milch, noch für das Lustempfinden – kleine Brüste sind oft sehr empfindsam und vermögen viel Lust zu vermitteln.

Mutter Natur lässt keinen Stillstand zu und schon gar nicht bei der weiblichen Brust. Wenn eine Frau schwanger ist, wächst ihre Brust. Und wenn die Milch einschießt ist sie geradezu rund und prallvoll – so ganz dem Mond hingeeben. In Afrika wird das Mondprinzip noch mehr verehrt als bei uns, und so sind vom Stillen ausgezehnte Brüste eine Zierde, bei uns hingegen gelten Hängebrüste als unschön. Die Brustideale unterscheiden sich von Land zu Land, von Kultur zu Kultur und von Zeitepoche zu Zeitepoche.

Zwischen dem Mond und der Weiblichkeit gibt es eine enge Verbindung. So wie der Mond am Himmel rhythmisch wächst und abnimmt, so ist auch die Frau dem Auf- und Abbau der Schleimhaut in der Gebärmutter unterworfen, dem Rhythmus der Regel. Die Schleimhaut wird aufgebaut bis zum Eisprung, in der Erwartung der Einnistung einer befruchteten Eizelle, und wenn sie nicht benötigt wird, wird sie abgestoßen.

Auch die Brust verändert sich: In der ersten Phase des Zyklus wächst sie – und lockt den Mann an, seine Lust soll mit ihren Brüsten schwellen, und er soll sich mit ihr vereinigen, wenn sie in der Mitte des Zyklus am Empfänglichsten ist. Sie will ein Kind. Der Mondfrau geht es um Sicherheit, Dauer, Geborgenheit – weniger um den Partner, sondern um den Mann als Beschützer. Ihr ist die erste Hälfte des Zyklus zugeordnet.

Eigentlich genießen alle den Anblick einer Frauenbrust: Kinder, Frauen, Männer. Von klein auf sind wir darauf geprägt, die Brust zu suchen. Der Saugreflex des Babys findet nur an der Brust wirkliche Erfüllung. Bilder vom Schlaraffenland, vom Paradies tauchen auf.

Und gibt es etwas Schöneres als sich am weichen Busen einer Frau auszuweinen, Trost zu bekommen? Da ist das Mitgefühl zu Hause.

Die lockende Wirkung der Brüste auf den Mann, das ist eigentlich das **Venusprinzip**. Die Venusfrau ist die erotische Geliebte: Sinnlichkeit, Verführung, das Ausleben von Lust&Liebe ohne Rücksicht auf Folgen. Nun kommen aufreizende Dessous zum Tragen und der Spitzen-BH. Die Zyklusphase nach dem Einsprung, wo keine Empfängnis mehr möglich ist, wird der Venusfrau zugeordnet. Frauen, die in dieser Phase mehr Lust empfinden sind Venustypen.

Doch dieser Typ Frau wird häufig abgewertet. In den alten Tempeldienerinnen, der Kamala, der Liebeslehrerin, die junge Männer in die Kunst der Liebe einführte, konnte sich die Venusfrau noch ausleben. Heute ist es die Prostituierte, die nur noch abgewertet wird, die aber eigentlich ein sehr starkes Frauenprinzip lebt.

Männer neigen dazu, Mondfrauen zu heiraten, und sich als Geliebte eine Venusfrau zu suchen. Natürlicherweise geht es darum, beide Typen in mir als Frau zu vereinen, das macht das Leben erst genussvoll.

Die Brust der Frau ist nicht nur Zeichen ihrer Mütterlichkeit, sondern auch Symbol weiblicher Schönheit und erotischer Attraktivität.

Sie ist ein sexuelles Organ und für die meisten Frauen eine Quelle der Lust – das ist das Thema dieses Artikels.

Liebe Frauen, die Brüste sind der Schlüssel zu eurem tiefsten orgasmischen Erleben!

Es gibt so schöne Synonyme für Brüste, einige möchte ich erwähnen:

Äpfelchen	Birnchen	Pfirsiche
Balkon	Buchteln	Krapfen
Hügel	Wonnegebirge	goldene Berge
Liebesfrüchte	Glocken	Milchladen
Proztitten	Scheinwerfer	Schwalben

und auch für die Brustwarzen (den Begriff mag ich gar nicht – und ich werde ihn auch nicht verwenden) gibt es schönere Begriffe:

Brustknospe	Blütenspitze	Himmelsbeere
Himbeere	Erdbeere	Klingelknopf
Lustauge	Nippel	Knusperchen

Wie ist Dein Verhältnis zu Deinen Brüsten?

Das Verhältnis, das eine Frau zu ihrer Brust hat, wird oft und auch von den Medien bestimmt, welche uns immer wieder zum Vergleich mit den wohlgeformten Brüsten attraktiver Models herausfordern. Entsprechen die eigenen Brüste nicht den ‚Vorgaben‘ der Werbung, kann das Selbstwertgefühl sinken.

Ist meine Brust zu klein empfinde ich mich als Mangelwesen. Ist sie zu groß, so bin ich eine Provokation. Sind sie zu schlaff, zu faltig, zu alt, sind sie unterschiedlich groß – ganz zu schweigen von den Brustknospen!

Diese meine eigene ablehnende Haltung meinen Brüsten gegenüber kann ich bearbeiten durch das Betrachten von Brustbildern oder von Brüsten anderer Frauen (in der Sauna, im Fitnessstudio, im Frauenkreis bei FFF) – um von dem Schönheitswahn wegzukommen. Brüste sind so unterschiedlich wie Gesichter.

Und das Bewerten geschieht im Verstand, das sind nur Gedanken. Sie haben nichts zu tun mit Deinem innersten Empfinden. Sie machen Dir das Leben schwer. Hör auf damit.

Es geht um Selbstakzeptanz. Du darfst Dich annehmen, so wie Du bist.

Eine heilsame Methode kann das ‚Ausziehritual‘ sein, bei dem ich mich vor anderen Frauen oder meinem Partner zeige, mich nackt mache und bewusst auf meine ‚Schwachstellen‘ hindeute.

Indem ich über meine Brüste spreche, meine Gefühle ihnen gegenüber ausdrücke, meine Freude und meine Ängste anspreche. Das ist ein großer Schritt, der viel verändert. Indem das, was vorher versteckt wurde, jetzt trotz aller Angst und Scham gezeigt wird, geschieht Befreiung.

Die ungeliebten Körperstellen können bildlich gesprochen aufatmen. Werden sie dann noch kommentarlos liebevoll berührt, kann Schmerz gelöst werden und die Lebensenergie wieder überall hinströmen. Dann bekommt der Körper genau dort, wo er abgelehnt wurde, eine ganz neue Botschaft.

Das Ritual geht über das Urteilen oder Beurteilen hinaus. Durch den Mut zur Wahrheit des Körpers öffnet sich das Herz für einen ganz neuen Blick und du lernst, dich mehr zu lieben und anzunehmen, so wie du bist.

Erst dann, wenn die Frau sich traut, dem Partner ihre Urteile und Vorurteile über ihre Brüste mitzuteilen und ihre Brüste so zeigt, wie sie wirklich sind, kann tiefes Vertrauen und Intimität entstehen.

Berührst Du Dich selbst an den Brüsten?

Wieviel Lust können Dir Deine Brüste bereiten, welche Empfindungen hast Du dort?

Die Brüste haben für mein sexuelles Erleben als Frau eine besondere Bedeutung.

Im Tantra sprechen wir von elektromagnetischen Polaritäten. Leicht nachzuvollziehen ist, dass der Lingam (das Glied) des Mannes positiv ist, da wird etwas abgegeben, da strahlt etwas aus: der Samen, Energie.

Die Yoni der Frau ist empfangend, sie ist negativ gepolt.

Die Brüste der Frau sind der magnetisch positive Pol, der Energie abstrahlt, der beim Stillen Milch abgibt. Sie sind für den Aufbau von sexueller Lust wesentlich. Nur von einem positiven Pol kann etwas abstrahlen.

Im normalen Liebesspiel wird der Yoni, dem negativen Sexzentrum, viel mehr Bedeutung beigemessen. Dabei ist die Yoni "nur" ein Empfangsorgan. Die Yoni als Minuspol öffnet sich erst in ihrer Zeit. Und zwar erst wenn der Pluspol gestärkt wurde, wenn die Brüste aktiviert wurden, ist eine Frau bereit, den Mann zu empfangen!

Sobald die Brüste vor Lebendigkeit pulsieren, entsteht in der Vagina eine Resonanz durch das Überfließen der Energie. Die Vagina antwortet mit einem feinen Vibrieren. Die Frau fühlt ein tiefes „Ja“ für den wundervollen Moment der Penetration. Kein Nachgeben auf das Drängen des Mannes, kein Nur-Mitmachen, sondern Dein Körper streckt sich ihm entgegen, er will, er ist bereit!

Die Vagina ist zwar das Eintrittstor für den Mann – körperlich gesehen, aber so funktioniert es nicht.

Der wahre Schlüssel liegt im Energetischen, und da sind es die Brüste der Frau. Sie müssen unbedingt einbezogen werden ins Liebesspiel, wenn ihr sexuell erblühen wollt. Und dann kommt auch der Orgasmus leichter – das ist für viele Frauen ja auch ein Thema.

Jede Frau kann ihren sexuellen Strom im Körper selbst aktivieren durch folgende Übung:

Brustmeditation

Dazu legst Du Dich bequem auf den Rücken, vielleicht eine Rolle unter die Knie, damit Du es so richtig bequem hast. Die Hände legst Du wie Schalen ganz leicht auf Deine Brüste.

Nur die Brüste halten, ohne etwas zu tun. Die Handflächen berühren die Blütenaugen Deiner Brust. Dann atme tief und sanft. Lenke den Atem in die Brüste, bis zu den Brustknospen. Stell Dir vor, wie er durch alle Zellen und Poren strömt wie ein helles wärmendes und heilendes Licht.

Lass den Energiestrom die Brust von innen ganz sanft liebkosen und streicheln. Fühle das innere Strömen. Das kann jede Frau spüren, einfach dranbleiben, dann kommt das schon.

Lerne, die Aufmerksamkeit in den Brüsten zu halten. Lerne, den Inneren Körper zu spüren. Schmelze in Deine Brüste hinein. Spüre in Dich hinein, wo kannst Du es fühlen? – Ich spüre es häufig in meiner Yoni, die antwortet darauf mit prickelnder Lust. Denn von den Brustknospen führt direkt ein feiner innerer Strom zur Klitoris.

Beginne mit fünf Minuten Brustmeditation. Sie lässt sich auch auf zwanzig bis dreißig Minuten ausdehnen. Besser sind jedoch kleinere Sequenzen mit voller Aufmerksamkeit als eine halbe Stunde mit viel geistiger Abwesenheit.

Willst Du Deine Weiblichkeit ganz entfalten, dann empfehle ich täglich die Brustmeditation. Dadurch kannst Du auch tagsüber die Aufmerksamkeit immer wieder zu den Brüsten lenken, auch beim Gang durch die Stadt. Das gibt Dir eine ganz andere Ausstrahlung voller Präsenz.

Die Frau in Dir erstarkt und wird auch für andere Menschen fühlbar. Und – Ausstrahlung hat wenig mit Aussehen zu tun.

Fühle Deine Brüste, liebe sie, akzeptiere sie, wohne Dich in ihnen ein!

Die Brustknospen haben regelrecht die Fähigkeit, Energie auszustrahlen. Mein Partner durfte das mit mir erleben. Ich saß angelehnt mit dem Rücken an ihn und er hat lange Zeit meine Brüste nur gehalten. Das Pritzeln in seinen Händen beschrieb er, wie wenn er an einen Trafo gefasst hätte, so stark war das Ausstrahlen.

Die Himmelsbeeren ähneln der Eichel des Penis. Auch er sendet spürbare Energie aus.

Die Liebesknospen sollten im Vordergrund Deiner Aufmerksamkeit stehen. Lass es nicht zu, dass sie wie Knöpfe behandelt werden, an denen Mann rumschraubt. Sie werden sonst abstumpfen, ihre Empfindsamkeit verlieren, sich verschließen und wollen dann gar nicht mehr berührt werden, vielleicht entsteht sogar Abscheu gegen Sex.

Viele Frauen sind auch gepanzert durch Kummer, Wunden aus der Kindheit, lieblosem nicht-frauenfreundlichem Sex ... und wenn Du Dich jetzt Deinen Brüsten zuwendest, dann kommt vielleicht viel Traurigkeit, viele Tränen ...

Lass sie strömen, sie reinigen Dich, der positive Pol beginnt überzufließen, Heilung beginnt, lass es einfach zu. Der Körper begrüßt es immer, wenn Du ihm Bewusstheit schenkst. Die Eisenringe um Dein Herz werden gesprengt oder schmelzen dahin.

Wie werden Deine Brüste von Deinem Partner beim Liebesakt bespielt?

Wenn der Mann auf Brüste steht so dient es meist seiner eigenen Stimulierung und dann küsst, drückt und knetet er sie meist recht grob und heftig. Viele Männer sind gierig und grapschend beim Küssen und Anfassen der Brüste. Meistens geht er sehr schnell zur Sache und versucht uns zu erregen – mir tut das weh und ich untersage das. Und dabei ist in unseren Brüsten die feinste und süßeste Liebesenergie. Unsere Brüste sehnen sich nach einer sehr zärtlichen und liebevollen Annäherung.

Wir Frauen brauchen mehr Zeit im Liebesspiel. Es ist viel schöner, wenn der Mann die Brüste nur hält, einfach die Hände darauf legt und still hält, das geht gut wenn die Frau in den Armen des Mannes liegt. Da erwacht die Lust der Frau, er braucht nichts zu tun. Und gleichzeitig wird sein Lingam dadurch gestärkt. So könnte jedes Liebesspiel beginnen!

Zeige Deinem Partner genau, wie er die Brüste halten soll. Und sage ihm, wie schön es ist, wenn sie nur gehalten werden. Erzähle ihm, was Du bei der Brustmeditation empfindest und wie Du das Strömen und Wachsen erlebst. Der Mann, der immer meint, aktiv sein zu müssen, wird es anfangs schwer haben. Aber wenn Du ihm erzählst was Du erlebst, dann machst Du Dich verständlich.

Sag ihm: „Bitte halte Deine Hand still. Es ist für mich so viel schöner was ich dabei erlebe“ – Auch ich muss es meinem Partner, nach drei Jahren, immer wieder sagen, er scheint es zu vergessen. Sei nicht ärgerlich – sondern Sorge für Dich!

Der Kommentar meines Mannes:

„Es ist schlichtweg zu viel verlangt von mir als Mann, mir das zu merken, denn ich bin genau anders herum gepolt. Deshalb vergesse ich es oft. Dazu kommt die Erfahrung, dass Frau, wenn sie erregt ist, auch feste bis grobe Berührungen ihrer Brust sehr

genießt. Anscheinend alles zu seiner Zeit. Und da ich in dieser Hinsicht anders gepolt bin, brauche ich immer wieder den entscheidenden Hinweis, wann was angesagt ist. Meine Lust entsteht in erster Linie aus der Lust der Frau. Deshalb ist der Austausch so wichtig und wertvoll für beide.“

Und ihr könntet es ihn auch – am eigenen Leib – erleben lassen, indem ihr seinen Lingam lange Zeit nur haltet – das ist ganz gemütlich im Bett. Ich liege so oft mit meinem Liebsten, wir plaudern oder schweigen. Meine Hand dabei auf seinem Schwanz. Ein Lingam, der berührt wird, und nichts leisten muss. So kommt der Mann vielleicht auf den Geschmack.

Auch wenn er sieht, dass Du viel offener für ihn wirst, wenn es zur Penetration geht, oder wie feucht Du davon wirst. Durch die magnetische Verbindungslinie reagieren die Drüsen in der Scheide mit reichlich Sekretion.

Das ist viel wirkungsvoller als wenn das Vorspiel an der Yoni beginnt. So kann – nicht muss – das liebevolle Berühren der Brüste ein elegantes Vorspiel sein. Das einfache Gehaltenwerden ohne Hindrängen auf ein zielorientiertes Liebesspiel erweckt Präsenz und verwandelt die sexuelle Energie in Liebe.

Tiefere Schichten der weiblichen Lust werden berührt. Sex fängt an, mehr Spaß zu machen. Orgasmen werden leichter kommen. Jeder Mann wünscht sich eine lustvolle Frau. Bitte ihn um Unterstützung. Oder verhandle. An einem Abend darfst Du Dir etwas wünschen, am nächsten Abend hat er einen Wunsch frei. Jeder 15 Minuten. So bekommst Du ihn zum Mitmachen.

Und wenn sich der Mann trotzdem verweigert?

Das macht nichts. Denn es geht um Dich und wie Du Dich für Dich selbst einsetzt. Es geht um deine Erlebnisfähigkeit, um deine Vielfältigkeit, um dein orgasmisches Sein.

Mache die Brustmeditation, erwecke Deinen inneren Körper. Und Du wirst auch beim normalen Sex andere Empfindungen haben. Halte beim Sex Deine Brüste selbst, sei mit der Aufmerksamkeit in den Brüsten. Das ist oft schwer, weil wir abgelenkt werden.

Lass Dich nicht von einem Nein Deines Partners abhalten. Nimm die Verantwortung für Deine sexuelle Erfüllung wahrlich selbst in die Hand. Steh für Dich selbst ein. Dazu musst du erstmal selbst herausfinden, was sich für Dich gut anfühlt, dazu berührst Du Dich selbst, oder lernst mit anderen Frauen zusammen.

Achte darauf, dass Deine Körperenergie expandiert, dass Du das Gefühl hast, Du dehnt Dich aus. Das passiert, wenn Du hauchfein berührt wirst. Das ist der Maßstab für Berührung und für Sex!

Bei Stimulation zieht sich alles zusammen und steuert auf ein Gipfelerlebnis zu. Aber wenn Du Ausdehnung zulässt kommst Du zu ganz anderen – ich möchte sagen – spirituellen, orgasmischen Erfahrungen, in Zustände von Weite, Erfüllt sein, Stille, Wunschlosigkeit, ins Schweben.

Und dort wirst Du Sexualität als erfüllend erleben. Von dem Rein-raus-Spiel, von den Gipfelorgasmen – wenn man sie denn im Liebesakt erlebt – das ist schön, aber ich blieb immer unbefriedigt. **Das ist der Unterschied zwischen Sex und Liebe-Machen.**

Nutze jede Gelegenheit beim Liebe-Machen, schiebe nichts mehr auf, warte nicht noch länger. Von allein ändert sich nichts. Nimm Du als Frau die Verantwortung für die Sexualität in die Hand – und es werden beide davon profitieren. Der Mann kann es nicht, er ist in der männlich-dominierten Routine noch mehr gefangen als Du. Die Frau ist für die Gestaltung der Sexualität zuständig. Und wenn Du es so machst, dass es dir und deinem Körper sehr gut geht, dann wird das Paar glücklich.

Sooft du dich am Tag an Deine Brüste erinnerst, spüre sie innerlich. Ob das beim Busfahren ist, beim Frisör, beim Sitzen am Schreibtisch, beim Gang durch die Stadt ... du kommst dadurch mit deiner weiblichen Natur mehr in Fluss, du wirst eleganter, anmutiger, liebevoller, weiblicher.

Eine weitere Möglichkeit, den Brüsten Aufmerksamkeit zu schenken ist:

Die Tantrische Brustmassage

Es gibt einen großen Fundus von Berührungen aus der Tantra Brustmassage, die Du entweder selbst anwenden kannst oder Dir von Deinem Partner oder einer Freundin, schenken lassen kannst.

Es handelt sich um langsame, feine, sich langsam steigernde Berührungen, die immer so zart sein sollen, dass Du die Brüste von innen spüren kannst. Lass Dir das zum Maßstab werden. Achte darauf und bitte um mehr Langsamkeit, mehr Zartheit. Die Berührungen, die von außen kommen, sollen der Wahrnehmungsverfeinerung dienen. Dadurch wird der innere Körper erfahrbar.

Ein Mann, der solche achtsamen Brustberührungen schenkt, sollte in der Lage sein, die eigenen sexuellen Impulse zurückzustellen, um die Frau nicht unter Druck zu setzen und damit von den inneren Vorgängen abzulenken.

Frauen mit sexuellen Problemen sollten über eine längere Zeit, ca. 3 Monate, täglich mindestens fünf Minuten diese achtsamen Brustberührungen bei gleichzeitiger Wahrnehmung des inneren Körpers üben. Ob dies durch Brustmassagen, die Brustmeditation oder im Liebesspiel passiert, ist zweitrangig.

Beim Liebe-Machen kann man durch tiefes langsames Atmen nach innen lauschen und zu den Brüsten hin spüren. Du kannst Dir vorstellen, die Brüste von innen zu begrüßen, zu liebkosen, sie auszufüllen. Während des Liebesspiels sollte eine Frau möglichst oft ihre Brüste berühren oder halten.

Eine Frau, die über eine längere Zeit die Aufmerksamkeit in ihren Brüsten halten kann, trägt beim Liebesspiel sehr zur Erektion des Mannes bei oder setzt sie in Gang!

Brustentfernung

Nun möchte ich noch auf eines zu sprechen kommen, vielleicht bist du selbst betroffen oder kennst eine Frau, die an einem Mamma-Carcinom erkrankt ist. Es ist der häufigste weibliche Krebs. Wird eine Frau mit der Diagnose ‚Knoten in der Brust‘ konfrontiert, wird ihr erstmals bewusst, was ihr ihre Brust eigentlich bedeutet. Es taucht die Angst auf, nach einer Operation nicht mehr richtig Frau zu sein, oder nicht mehr als solche akzeptiert zu werden. Es gibt mutige Frauen, die sich öffentlich fotografieren ließen nach Brust-Amputation, die sich tätowieren ließen, um diese Körperstelle zu schmücken.

Es gibt eine sehr gute Nachricht: Energetisch bleibt alles gleich, die Energie der Brust ist trotz Amputation aktiv! An der Stelle ist das innere Strömen ebenfalls spürbar und die Vagina reagiert genauso mit Feuchtwerden.

Und so möchte ich Frauen, die dieses Schicksal erlitten haben, ermuntern, sich auch zu zeigen und sich selbst dort zu berühren. Und zuzulassen, dass der Partner seine Hand auf die energetische Brust – ganz sanft – legt und Ihr das zusammen erleben dürft.

**Fest in den Händen die Brüste,
hab' ich die Tür zum
Mysterium aufgestoßen.
Tiefrot die Blüte dort.**

Yosano Akiko

Literatur- und andere Hinweise

- ✿ BeFree Download: **„25 Filmclips zu allen Berührungen der Tantra Brustmassage“**
Vielfältige Möglichkeiten, wie Sie durch die Berührung der weiblichen Brust den Zugang zur Lust der Frau finden. Wenn Sie die neu gelernten Berührungen einfach ausprobieren, werden Sie die Resonanz sofort merken.
www.befree-tantra.de/brustmassage-clips Preis: 19.95 €
- ✿ BeFree Tantra Ritual 1: **„Der Weg zur Lust der Frau“**
Erwecken und Sensibilisieren der Brüste
Das Ritual befreit aus verkrampften Versuchen, durch falsche Methoden die Lust der Frau zu erwecken oder zu steigern. Sie zeigt den Weg zur wirklichen Lust der Frau. Dieser ist nicht durch Überaktivität an den Sexzentren zu finden. Ruhe und Entspannung, Zeit für bewusste Berührungen, sowie seelische Verbindung sind wesentliche Bedingungen für das sexuelle Erblühen einer Frau. Die Brüste der Frau nehmen dabei eine zentrale Stellung ein.
www.befree-tantra.de/ritual1 Preis: 7.00 €
- ✿ BeFree Tantra Ritual 2: **„Ja zum Körper“**
Das tantrische Ausziehritual
Das Ausziehritual zeigt einen Weg, wie Frau und Mann den eigenen Körper und damit zusammenhängende Ängste überwinden können. Dadurch schafft es eine wichtige Grundlage für eine gute und erfüllende Sexualität. Es kann als Partnerritual oder als Ritual in einem kleinen Frauenkreis durchgeführt werden.
www.befree-tantra.de/ritual2 Preis: 7.00 €
- ✿ Diana Richardson **„Zeit für Weiblichkeit“**, Innenwelt Verlag
Preis: 16,80 €
- ✿ Eckart Tolle **„Jetzt – die Kraft der Gegenwart“**
Preis: 14,80 €
- ✿ Klaus Heer **„WonneWorte“** Lustvolle Entführung aus der sexuellen Sprachlosigkeit
Rowohlt, Preis: 19,90 €
- ✿ Margit und Rüdiger Dahlke, Volker Zahn **„Frauen-Heil-Kunde“**
Be-Deutung und Chancen weiblicher Krankheitsbilder
Goldmann, Preis TB: 12 €
- ✿ Rosi Wesselhöft **„Weibliche Macht ist das Zentrum der Partnerschaft“**
im Eigenverlag erschienen (Wesselhöft-Verlag)
- ✿ Barry Long **„Sexuelle Liebe auf göttliche Weise“**
MB-Verlag, Preis TB: 14,90 €