

Selbstliebe, Anleitung Lingam

30 Minuten an 30 Tagen

Bereite Dir einen schönen, bequemen Liegeplatz vor, Kerzen, Deine Düfte, schöne Tücher, Kissen, Deine Lieblingsmusik, genügend warm, sprich Deine Sinne an wie es Dir gefällt, wie Du es am liebsten magst. Stell dein Lieblings-Öl bereit das Du auch intim gerne hast, zum Beispiel Kokosöl. Leg Dich nackt auf den Rücken, bedecke Dich mit einem leichten Tuch. Atme tief und langsam, erfühle dabei deinen ganzen Körper mit Liebe, entspanne Dich, richte Deinen Blick nach innen, fühle was ist.

Beginne ganz langsam, fühle deine Füße, geh weiter über die Beine, Po, Rücken, Schultern, Arme, Hände, zurück über den Kopf, das Gesicht, den Hals bis zum Herzen. Spüre deinen Herz-Raum, wende Dich nach innen, lege deine Hände darauf, dehne Deinen Herz-Raum bei jedem Atemzug aus, fühle die allgegenwärtige Liebe in deinem Herzen. Weiter über den Bauchraum zum Beckenraum, lege deine Hände auf deinen Unterbauch, fülle deinen Becken-Raum bei jedem Atemzug mit der Liebe deines Herzens, fühle deine Männlichkeit, deine Kraft, dein Machen, vielleicht meldet sich ein Wort, ein Satz, vielleicht deine Lust, gib allem Raum.

Beginne Dich zu berühren am ganzen Körper, mit sanften oder festeren Berührungen dort wo es Dich hinzieht, dort wo Du es gerade magst. Komm zurück zu deinem Unterbauch, beginne ganz langsam im Uhrzeigersinn mit der flachen Hand deinen Bauch zu streicheln, dazu kannst Du das Tuch ablegen und das Öl verwenden, mach kleinere, grösser werdende Kreise, das Zentrum ist dein Bauchnabel, atme weiterhin langsam und tief. Beginne mit der einen Hand dein Oberschenkel, aussen vom Knie bis hoch zum Po und innen vom Knie bis kurz vor Deinen Lingam, sanft zu streicheln, zu necken, zu verwöhnen, mit der anderen Hand streichle Deine Brust, spüre was Du dabei fühlst, bleib ganz bei Dir und deinem wundervollen Körper.

Nun sind etwa 10 Minuten vergangen.

Nimm Dein Öl und beginne Dein Lingam ganz zart und sanft einzuölen, den Schaft, die Eichel und Deinen Hodensack, nimm dazu die Hand mit der Du dich normalerweise nicht berührst, lege Dein Lingam auf den Bauch, streiche mit beiden flachen Händen abwechselnd, bei der Eichel beginnend, nach unten, ganz langsam, wirklich langsam über deinen Schaft bis über deinen Hodensack. Mach diese Streichungen ohne Unterbuch und wirklich sehr langsam, finde den für Dich angenehmsten Druck. Mach diese Streichungen 10 Minuten lang möglichst gleich und ununterbrochen. Wenn Der Lingam schlaff bleibt, ist das völlig in Ordnung.

Spüre bewusst, was Du bei der Lingam Meditation fühlst, welche Gefühle sich zeigen, lass sie zu, geh damit, lass zu was kommt, alles ist richtig und alles darf sein!

Berühre Dich nun nach Lust und Laune am ganzen Körper, beziehe den Lingam mit ein, denk an deine Brust, lass Dich intuitiv leiten, necke Dich, stimule Dich, verwöhne Dich nach Strich und Faden. Lass los in dem Du deinen Beckenboden ganz nach unten drückst, vielleicht in deine Hand, spanne ihn mal an, spüre und fühle die unterschiedlichen Qualitäten. Berühr Dich bewusst anders als Du es gewohnt bist, nimm die andere Hand, streiche in die andere Richtung, berühre Dich an ungewohnten Stellen, bewege deinen Körper, spüre was kommt, fühle deine Gefühle, alles ist gut, Trauer, Freude, Ängste, Lust, Ekstase... auch ein Orgasmus ist willkommen, muss aber nicht sein, fühle den Unterschied zu dem, was Du gewohnt bist, probiere Dich aus, spüre das Neue was immer es ist!

Danach nimm Dir die Zeit, die Du möchtest, leg Dich hin so wie es sich gerade am stimmigsten anfühlt, spüre nach, fühle welche Gefühle sich zeigen, gib ihnen Raum in Stille und Entspannung.

Hat Dir diese Reise mit Dir gefallen, wiederhole sie, genieße was sich verändert. Mach es 30 Tage lang einmal am Tag, dein Leben wird sich verändern 😊