



BRUSTMASSAGE

Für mehr Weiblichkeit, Sinnlichkeit & Lust

Eine Brustmassage verbindet Dich mit
Deiner Weiblichkeit, Deinem Herz und Deiner Lust





Hallo, ich bin Svenja

Meine Vision ist es Menschen zu helfen tiefe Intimität zu leben, die sie endlich erfüllt.

"Intimität fängt bei Dir selbst an!"

Durch die regelmäßige Praxis der Selbstliebe und Selbstberührung können sich Taubheit und Schmerz in Lust und Lebensenergie verwandeln. Die innere Körperintelligenz kann Scham und die Tabus rund um die Sexualität umschreiben. Die sexuelle Energie wird befreit, ermächtigt uns und verwandelt unser Leben.

Wir häufen eine Unzahl von Theorien und Konzepten an, die uns davon abhalten unsere regelmäßige HANDS ON Praxis zu machen.

Die **Brustmassage** ist eines der einfachsten und doch transformativsten weiblichen Tore zum Herzen der Frau und ihrer Sexualität.

Liebe Dich selbst genug, um JETZT zu starten - HANDS ON.

Svenja Appel





INHALT

1. BRUSTMASSAGE - WARUM?

2. VORTEILE DER BRUSTMASSAGE

- Selbstliebe
- Gesundheit
- Energetisch und spirituell
- Sexualität

3. PRAXIS-TIPPS

- Umgebung, Vorbereitung und Intention
- Allgemeine Tipps

4. DIE MASSAGE TECHNIKEN



BRUSTMASSAGE - WARUM?

Liebevolle Achtsamkeit ist das, was gewöhnlichen Sex in eine ermächtigende und erweckende Erfahrung verwandelt. Durch die Kultivierung von liebevollem Gewahrsein in den Brüsten lernt Dein ganzer Körper, sich zu entspannen, zu fühlen, zu erwachen und in die Lust zu kommen.

Stelle Dir vor, dass sich Deine weibliche, göttliche Essenz in Deinem Brustraum befindet. Dich und die Welt durch die Brüste zu spüren ist ein Weg, das Göttlich-Weibliche zu verkörpern.

Selbstversorgung und Selbstliebe.

So oft neigen wir dazu, unsere Kraft an äußere Quellen der Bestätigung abzugeben; dabei ist alles, was wir brauchen, buchstäblich in uns selbst. Fange an, Deinen Körper als heilig zu behandeln, indem Du regelmäßig für ihn da bist. Und Dir selbst Die Liebe und Berührung zu schenkst, die Du Dir wünschst. Lerne Dich in Deiner ganzen Weiblichkeit zu Lieben und zu lieblosen.

BRUSTMASSAGE - WARUM?

Gesundheit.

Neben dem angenehmen Gefühl, hat die Massage noch einen **gesundheitlichen Aspekt**. Die Massage fördert die Durchblutung, strafft damit das Gewebe und aktiviert das Lymphsystem.

Das Herz.

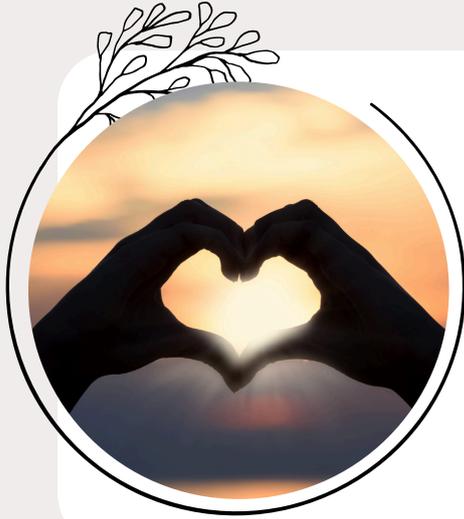
Es geht nicht um die Größe Deiner Brüste. Es geht nicht einmal um Deine physischen Brüste - es geht um Deine energetischen Brüste und vor allem um Deinen Herzraum. Selbst wenn eine oder beide Brüste entfernt sind, ist die Brustmassage genauso wirksam um Deinen **Herzraum zu öffnen** und Dich mit Deinem Herzen, Deiner **Liebe zu verbinden** und sie zu **aktivieren**.

Energie.

Dein Herzraum ist der **aktive Pol Deiner Weiblichkeit und Deiner Sexualität**; hier bietest Du der Welt Deine Gaben der Liebe, Hingabe und Nahrung an. Während bei Männern die Genitalien der aktive Pol sind, sind die **Genitalien der rezeptive Pol der Frauen**. Von der Yoni (Sanskrit, tantrischer Begriff für die weiblichen Genitalien) empfangen wir Liebe von anderen und von uns selbst. Im Rahmen der Selbstliebepaxis gibt das Herz die Liebe und Nahrung, und die Yoni empfängt sie. Dadurch entsteht ein innerer Energiekreislauf, der im Herzen beginnt. Durch diesen Energiekreislauf erwachst Du zu dem Potenzial von mehr Liebe und Freude in Deinem Leben.



VORTEILE DER BRUSTMASSAGE



Selbstliebe

Die Brustmassage ist im Wesentlichen eine Praxis der Selbstliebe. Regelmäßige Brustmassage wird Dir helfen, Dich aktiv für Selbstliebe zu entscheiden, in einer Welt, die sie nicht fördert.

Viele Frauen haben emotional gepanzerte Brüste mit verminderter Sensibilität.

Die Brustmassage bringt diesen Schmerz zum Schmelzen und entfernt den Schutzpanzer über dem Herzen. Das Ablegen dieses Panzers befreit Deine Fähigkeit, Liebe und Freude zu erfahren und zu empfangen, und schafft paradoxerweise mehr Sicherheit in Deinem physischen und emotionalen Körper. Dies geschieht durch die regelmäßige Anwendung der Brustmassage.

Die Art und Weise, wie Du Deine Brüste berührst, stimmt Dich auf eine bestimmte Art der Berührung ein. Indem Du Deine Brüste ehrst, konditionierst Du Deinen Körper positiv, so dass jede ungeliebte oder unbewusste Berührung nicht mehr akzeptiert wird. Weder von Dir selbst oder von anderen.

VORTEILE DER BRUSTMASSAGE



Gesundheit

Eine regelmäßige Massage fördert die Durchblutung und stimuliert das Lymphsystem. Sie hilft somit Deinem Körper, Giftstoffe auszuspülen und strafft das Bindegewebe.

Die erhöhte Blutzirkulation hilft Spannungen zu beseitigen und die Energieblockaden zu lösen.

Sie fördert sogar ein wenig das Wachstum der Brust.

Sie stimuliert die Durchblutung der Brustdrüsen, was das Stillen erleichtert. Die Brustmassage soll auch die Qualität der Milch verbessern und Schmerzen beim Stillen lindern.

Eine regelmäßige Massage stimuliert die Ausschüttung von Oxytocin für tiefere Verbindung, Einfühlungsvermögen, Vertrauen, Liebe und Intimität.

Geheim Tipp! Nur wenn der Oxytocin-Spiegel bei uns Frauen hoch genug ist, können wir einen Orgasmus erfahren. Schon alleine aus diesem Grund lohnt sich doch die regelmäßige Massage, oder?

VORTEILE DER BRUSTMASSAGE



Energetisch und Spirituell

Stell Dir vor, dass Deine Brüste wie Liebesantennen sind! Deine Brüste und Brustwarzen sind das erste, was in Deinem Körper den Raum betritt. Deine Brüste haben eine Yang- oder aktive Qualität, eine nach außen gerichtete, durchdringende Energie.

Deine Yoni hingegen hat Yin oder eine rezeptive Qualität. Das heißt, die weibliche Sexualenergie erwacht im Herzen, Deinem aktiven Pol, und fließt hinunter in den rezeptiven Genitalbereich.

Bei den Männern ist es umgekehrt - ihr aktiver Pol liegt in den Genitalien, der rezeptive im Herzen. Dies ermöglicht die Polarität durch einen kreisförmigen Energiefluss zwischen zwei Körpern.

Wir sind magnetische Lebewesen. Unsere sexuelle Konditionierung hat unsere ursprünglichen Polaritäten vernebelt. Wenn Deine ursprüngliche Essenz zum Beispiel überwiegend weiblich ist, hilft Dir die Brustmassage, sie fein zu justieren. Es erübrigt sich zu sagen, dass der Aufenthalt in unserem weiblichen Wesen das Spiel der Polarität zwischen dem Männlichen und dem Weiblichen in unserem Liebespiel und romantischen Beziehungen verstärkt.

VORTEILE DER BRUSTMASSAGE



Sexualität

Die Massage der Brüste ist der perfekte Einstieg in die Selbstliebe, oder das Liebesspiel. Die Brustwarzen sind Teil der weiblichen Schwellkörper. Ihre Massage aktiviert das endokrine System und hilft, die Yoni auf das Liebesspiel vorzubereiten.

Der Körper der Frau soll zuerst mit Liebe durchdrungen werden. Wenn Dein positiver Pol mit Liebe und Präsenz stimuliert wird, erwacht er. Dann fließt die Energie hinunter zur Yoni und bereitet sie darauf vor, zu empfangen und durchdrungen zu werden. Nicht andersherum!

Die Brust hat orgasmisches Potential. Wenn Deine Brust aktiviert ist, kannst Du alleine durch die Stimulation Deiner Brüste einen Orgasmus haben. Die Stimulation der Brüste während des Liebesspieles kann Deine Orgasmen verstärken.

Wenn Du die Beziehung zu Deinen Brüsten transformierst, sagst Du buchstäblich "Ich liebe mich" zu Deinem göttlichen Selbst. Auf diese Weise verwandelst Du den gesamten Ausdruck Deiner Weiblichkeit.

PRAXIS-TIPPS

Heiliger Raum

Schaffe Dir einen gemütlichen Raum, der Dir hilft Dich zu entspannen, in Deinem Körper anzukommen und in dem Du Dich rundum wohl fühlst. Du kannst ihn mit Blumen oder Kerzen dekorieren, eine schöne Musik anmachen. Räuchern oder ätherische Öle helfen auch die Stimmung zu verändern, so dass Du Dich ganz der Praxis hingeben kannst.

Für Vielbeschäftigte

Wenn Du wenig Zeit für die Brustmassage einplanen kannst, kannst Du sie auch im Bett durchführen, sobald Du aufwachst oder vor dem Schlafengehen. Du kannst sogar Deine eigene Duschversion kreieren oder es in Dein Eincreme-Ritual integrieren!

Die Kraft der Intention

Bei der Brustmassage ist nicht nur die Qualität der Berührung wichtig, sondern auch die Intention. Bevor Du mit der Massage beginnst, solltest Du ein paar Minuten in Stille verbringen und eine Absicht formulieren. Das kann alles sein, von einem Mantra der Selbstliebe (z. B. "Ich liebe mich und meine Weiblichkeit") bis hin zu etwas, woran Du gerade arbeitest (z. B. die Kultivierung Deine Weiblichkeit, Fülle oder die Heilung einer gesundheitlichen Störung). Bei der Brustmassage erzeugen wir Energie. Wir können diese Absicht mit unserer Energie aufladen.

Allgemeine Tipps

Dein Atem

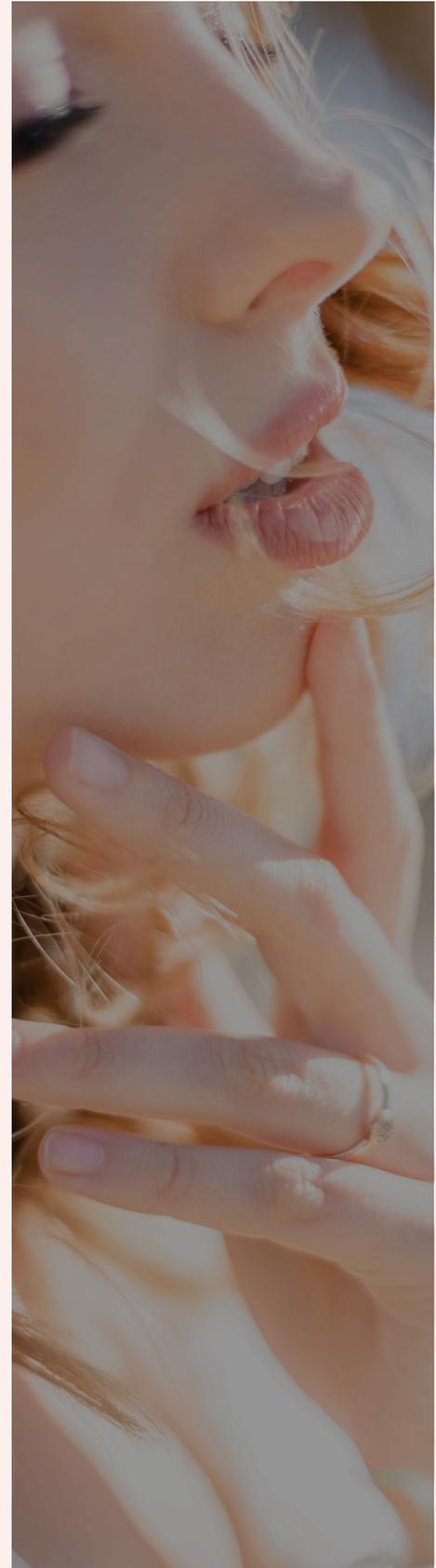
Konzentriere Dich auf Deinen Atem und vertiefe allmählich Deine Atemzüge. Beim Einatmen, rufe die Qualitäten herbei, die Du Dir wünschst. Beim Ausatmen, lasse alles los, was nicht zu Dir gehört. Du kannst das Loslassen auch durch einen Seufzer oder Töne verstärken.

Hochwertige Öle

Verwende hochwertige Öle wie Kokos- oder Jojobaöl. Wenn Du möchtest, kannst Du das Öl auch mit ätherischen Ölen anreichern um einen zusätzlichen positiven Effekt zu erzielen. Zur Öffnung des Herzraumes hat sich Rosenöl bewährt, Jasmin bringt Dich in Deine Weiblichkeit.

Bewusstsein

Versuche während der Berührung ganz bewusst zu sein und achte auf die Empfindungen, die sich einstellen: Ausdehnung, Kribbeln, Wärme Lust oder einfach nur Deine Finger auf Deiner Haut.



Allgemeine Tipps

Taubheit

Wenn sich Deine Brüste taub anfühlen, sei achtsam mit Dir. Lausche in diese Taubheit hinein und nimm sie liebevoll an.

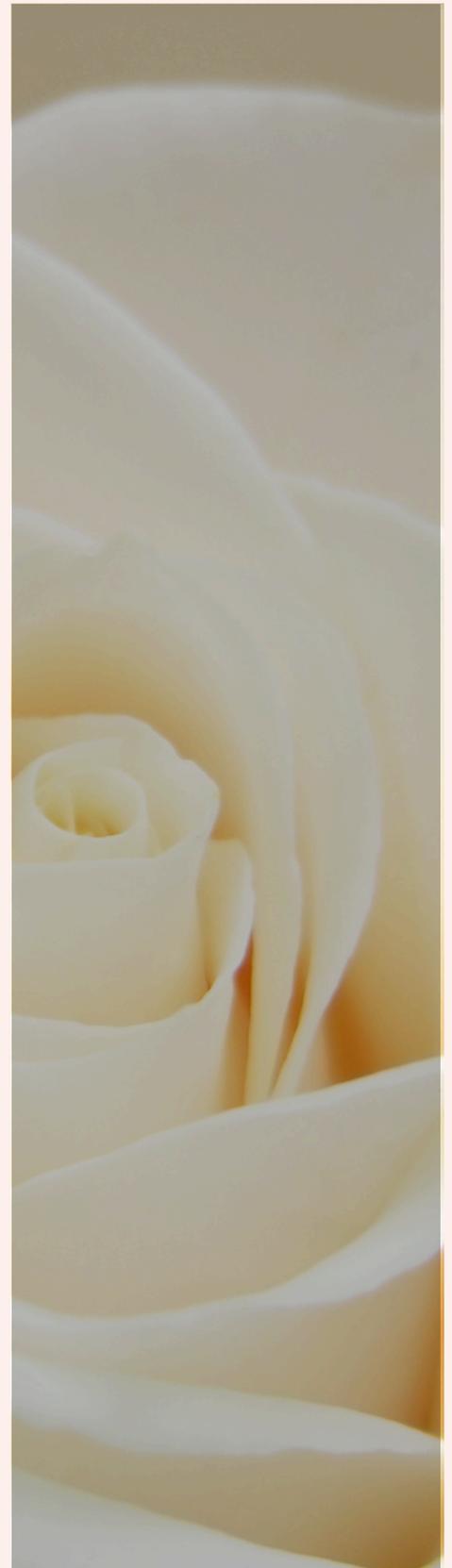
Was verbirgt sich hinter der Taubheit? Gibt es Gedankenmuster oder Emotionen, die das Herz panzern?

Sei spielerisch und neugierig

Spiele mit verschiedenen Richtungen, Druck und Tempo. Experimentiere mit den Fingern, der Handflächenmitte oder den ganzen Händen. Du kannst auch Deine/n Liebste/n bitten, eine Brustmassage bei Dir durchzuführen. Das bringt noch mal eine ganz andere Qualität mit sich und steigert die Intimität zwischen Euch.

Erregung und Lust

Wenn Du eine Erregungsenergie und Lust bemerkst, heiße sie willkommen - Vergnügen zu empfinden, steigert nur den Nutzen!



DIE MASSAGE TECHNIKEN

Brust-Meditation

Konzentriere Dich auf Deine beiden Brüste, identifiziere Dich mit ihnen, vergiss den restlichen Körper und die Welt. Übertrage Dein ganzes Bewusstsein in deine Brüste. Spüre sie von innen pulsieren. Verbinde Dich mit ihrem inneren Klang und stimme ihn an.

Chi sammeln

Lege die Mitte Deiner Handflächen über Deine Brustwarzen, ohne sie zu berühren, und spüre, wie das Chi, Deine Lebensenergie in diesem Raum aktiviert wird.

Ohne Deine Brüste zu berühren, kannst Du Mikrobewegungen mit Deinen Händen machen, die sich auf und ab bewegen und das Chi-Feld verstärken.

Bewege Deine Hände nun sanft von Deinen Brüsten weg - so weit wie möglich, während Du immer noch in das Energiefeld hineinspürst. Die Grenze an der Du das Energiefeld nicht mehr wahrnimmst, ist die Größe Deiner energetischen Brüste!

Diese Übung braucht ein wenig Geduld, vor allem, wenn Du Energien noch nicht so gut spüren kannst. Sei neugierig und gib Dir ein bisschen Zeit und Du wirst Veränderungen wahrnehmen.

Je mehr Du Dich Deinen Brüsten liebevoll widmest, desto größer und stärker wird ihr Energiefeld werden.

Halten

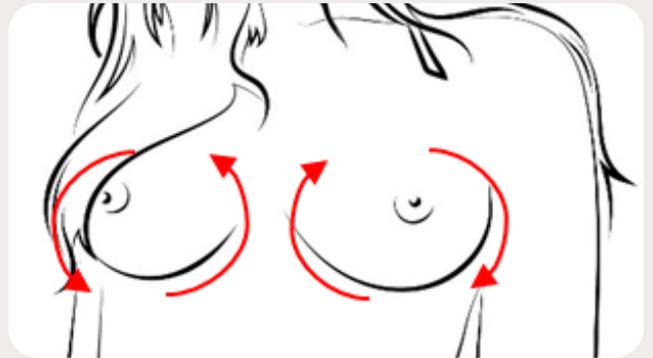
Zu Beginn der Massage ist es angenehm, wenn Du sanft Kontakt aufnimmst und Deine Hände liebevoll auf Deine Brüste legst. Nimm Dir Zeit Deine Brüste bewusst wahrzunehmen und dort hinein zu atmen. Halte mit leichtem Druck.

DIE MASSAGE TECHNIKEN

Große Kreise um beide Brüste

Mit beiden Handflächen ziehst Du große Kreise um die Brüste. Dabei gleitest du innen hoch und an der Seite wieder herunter. Die Brustwarzen dabei nicht bewusst berühren. Du massierst eher den Außenbereich der Brüste.

Diese Bewegung hilft Dir Dein Herz zu öffnen, Energie kann ins Fließen kommen.

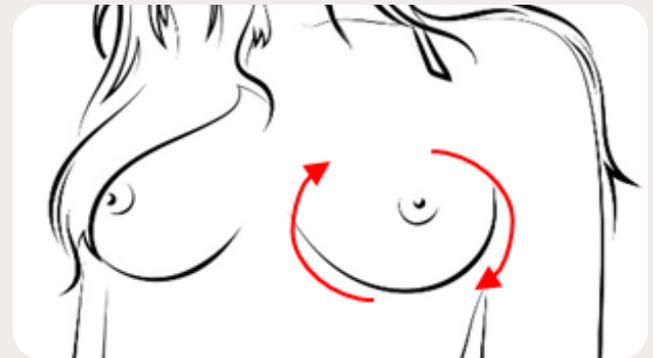


Kleine Kreise um eine Brust

Diese kreisende Bewegung verlagerst Du jetzt nur auf eine Brust. Nimm beide Hände und kreise wie in einer Endlosschleife um eine Brust. Die Brustwarzen nicht bewusst berühren.

Irgendwann überkreuzen sich die Hände, dann musst Du eine Hand kurz anheben, so dass die andere darunter durch gleiten kann.

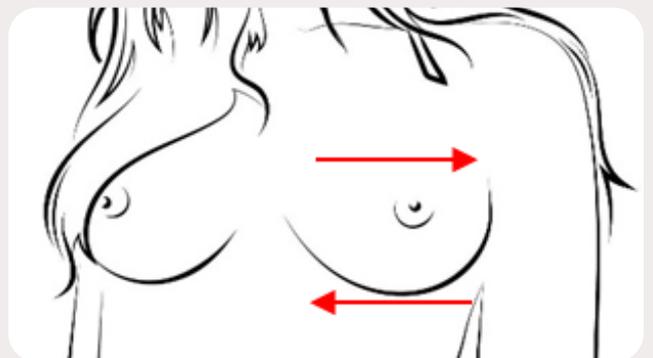
Nach einiger Zeit Wechsel auf die andere Brust.



Sanftes Feuer machen

Beginne mit einer Brust. Eine Hand legt Du von oben auf die Brust, die andere Hand fasst sie von unten. Beide Hände massieren die Brust in dem sie in die entgegengesetzte Richtung streichen. Du kannst die Hände gerade lassen oder sie leicht rund formen.

Nach einiger Zeit Wechsel auf die andere Brust.



DIE MASSAGE TECHNIKEN

Tao-Strich

Massiere mit beiden Handflächen nacheinander von den Rippen nach oben über die Brust. Wenn Du über die Brust massierst. Spiele ein wenig mit Druck und Geschwindigkeit und erforsche was Dir guttut und sich lustvoll anfühlt.

Nach einiger Zeit Wechsel auf die andere Brust.



4-Himmelsrichtungen

Ähnlich wie der Tao-Strich, nur dass Du die Brust nun nacheinander von allen 4 Himmelsrichtungen aus massierst.

Nach einiger Zeit Wechsel auf die andere Brust.

Alternativ kannst Du den Strich auch parallel an beiden Brüsten ausführen. Horizontal (West/Ost) arbeitest Du dann in entgegengesetzte Richtung. Beide Hände von innen nach außen und umgekehrt.



Spirale

Du legst beide Handflächen auf die Brustwarzen und lässt Deine Hände über die Brustwarzen kreisen. Diese Kreise kannst Du immer größer werden lassen, so dass Du über die ganze Brust kreist. Dann wieder kleiner werden und nur auf den Brustwarzen kreisen.



DIE MASSAGE TECHNIKEN

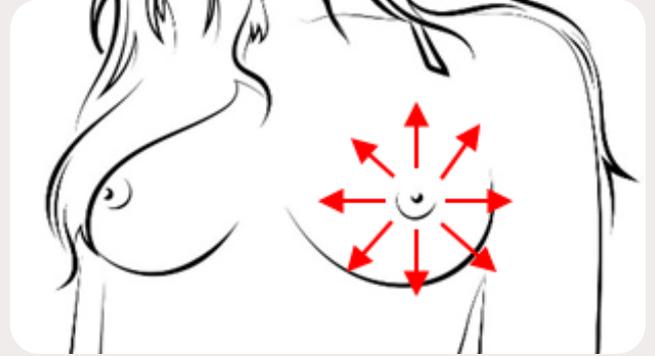
Oktopus

Nimm alle Finger und Daumen zusammen und setze sie an den Brustwarzen auf.

Gleite nun mit den Fingern an der Brust nach außen.

Du kannst immer nur in eine Richtung streichen, absetzen und bei den Brustwarzen anfangen. Oder du streichst in beide Richtungen, also von den Brustwarzen nach außen und wieder zurück. Du kannst auch gerne die Brustwarzen etwas zwirbeln und necken.

Sei auch hier wieder neugierig und erforsche Dich in Deiner Lust.



Freestyle

Jetzt ist Zeit um Dich zu erforschen und ein bisschen neugierig zu sein.

Experimentiere mit verschiedenen Berührungsqualitäten und Geschwindigkeiten.

Setze Deinen Atem bewusst ein um Energie aufzubauen oder in eine tiefe Entspannung zu kommen.

Abschluss

Zum Abschluss forsche ein bisschen und sei neugierig. Experimentiere mit verschiedenen Berührungsqualitäten und Geschwindigkeiten. Setze Deinen Atem bewusst ein, um Energie aufzubauen oder in eine tiefe Entspannung zu kommen.

*Mit Hilfe Deines Atems, Deiner Bewegung
und Deiner Stimme kannst Du alle
Sensationen intensivieren.*

DEIN COACH - SVENJA APPEL

Ich bin 42 Jahre, Mutter einer kleinen Tochter und lebe in einer wundervollen Beziehung.

Mit ganz viel Herzlichkeit, Achtsamkeit und Präsenz schaffe ich Transformationsräume in denen Frauen und Paare ihre ureigene Sexualität entfesseln können. Scham, Ängste oder Tabus gehören der Vergangenheit an und machen Platz für Leichtigkeit, Lust, Hingabe und Verbundenheit.



Ich war dort, wo Du bist. Ich kenne alle negativen Gedanken und Gefühle, die mit Sex und Intimität in Verbindung stehen. In jahrelanger Selbsterfahrung und im Rahmen vieler Ausbildungen (z.B. Zertifizierte Tantralehrerin, Zertifizierte Sexological Bodyworkerin, Zertifizierter NLP-Practitioner) habe ich es geschafft, mich von emotionalen Blockaden und hinderlichen Glaubenssätzen zu befreien und innere sowie sexuelle Freiheit zu finden.

Auch für Dich ist das möglich!

Intimität und Sexualität sind Fähigkeiten, die jeder erlernen kann!

Du willst wissen wie?

Auf meiner Homepage findest Du alle Angebote und wie Du mit mir arbeiten kannst. www.intimacy-life-coaching.com

Hast Du eine Frage? Willst Du Dich mit mir verbinden?

Klicke auf das jeweilige Symbol und Du wirst automatisch weitergeleitet.

