

Die Liebesschlüssel

Wo fühle ich mich in meinem Körper zuhause?
Ich verankere mich in meinem eigenen Körper,
nehme den Lebensstrom nach unten und innen
(Brüste / Perineum).

Augenkontakt

mit einem empfänglichen Blick –
spüre ich mein Herz?

Entspannung

Wo im Körper kann ich noch bewusster loslassen?
Weib: ist meine Vulvina entspannt?
Mann: ist mein Anus entspannt?

Bewegung

Wann werde ich mechanisch?
Die Folge von bewusstem Bewegen ist Langsamkeit

Langsamkeit

Wenn ich langsamer werde, was fühle ich dann?

Kommunikation

Ich teile mein Jetzt
Was öffnet mich? Was verschließt mich?

Lippenküssen

Mit weichen Lippen

Atmen

Tief und langsam in Richtung der Genitalien

Berühren und Streicheln

Nicht um zu erregen, sondern um Kontakt aufzunehmen

HUMOR

...denn lachen ist gesund!

Wenn du präsent in deinem Körper bist,
wird das Lieben nie langweilig!