



„Die weibliche Brust - der Schlüssel zur Lust“

© Erika Boschan, Ausbilderin FfF, Februar 2015



„Fest in den Händen die Brüste,
hab' ich die Tür zum
Mysterium aufgestoßen.
Tiefrot die Blüte dort.“
Yosano Akiko

Die weibliche Brust ist einzigartig

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!

Brüste nähren: Das Mondprinzip

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 hingegeben. In Afrika wird das Mondprinzip noch mehr verehrt als bei uns, und so sind vom Stillen ausgezehrt 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 Ge-

bärmutter 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 Mann als 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.

Brüste locken: Das Venusprinzip

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 Eisprung, 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 (falls sie ihre Tätigkeit gerne und ohne Zwang ausübt).

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

Die Brüste als sexuelles Organ

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. Die Brüste sind der Schlüssel zu tiefstem orgasmischem Erleben!

Es gibt allerlei Synonyme für Brüste, einige möchte ich erwähnen: Äpfelchen, Birnchen, Pfirsiche, Balkon, Buchteln, Krapfen, Hügel, Wonnegebirge, goldene Berge, Liebesfrüchte, Glocken, Milchladen, Protztitten, Scheinwerfer, Schwalben...

und auch für die Brustwarzen gibt es schönere Begriffe: Brustknospe, Blütenspitze, Himmelsbeere, Himbeere, Erdbeere, Klingelknopf, Lustauge, Nippel, Knusperchen...

Die eigenen Brüste annehmen

Das Verhältnis, das eine Frau zu ihrer Brust hat, wird oft und auch von den Medien bestimmt, welche Frauen 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 eine Brust zu klein, kann sich die Frau als Mangelwesen empfinden. Ist sie zu groß, so ist sie eine Provokation. Sind die Brüste zu schlaff, zu faltig, zu alt? Sind sie unterschiedlich groß? – Ganz zu schweigen von den Brustknospen!

Die eigene ablehnende Haltung den Brüsten gegenüber kann eine Frau 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 dem innersten Empfinden. Sie machen Frauen das Leben schwer. Doch man kann einfach damit aufhören. Es geht um Selbstakzeptanz. Es geht darum, sich selbst und die Brüste so anzunehmen, wie sie sind.

Eine heilsame Methode kann das Ausziehritual sein, bei dem sich eine Frau vor anderen Frauen oder ihrem Partner zeigt, sich nackt macht und bewusst auf ihre ‚Schwachstellen‘ hindeutet., indem sie über ihre Brüste spricht, ihre Gefühle ihnen gegenüber ausdrückt, ihre Freude und ihre Ängste anspricht. 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 man lernt, sich mehr zu lieben und anzunehmen, so wie man ist. Erst dann, wenn eine Frau sich traut, dem Partner ihre Urteile und Vorurteile über ihre Brüste mitzuteilen und ihre Brüs-

te so zeigt, wie sie wirklich sind, kann tiefes Vertrauen und Intimität entstehen.

Die eigenen Brüste berühren und erforschen

Frauen können und sollten sich regelmäßig an den Brüsten berühren, um zu erforschen, wie viel Lust sie bereiten können und welche Empfindungen dort möglich sind. Die Brüste haben für das sexuelle Erleben einer Frau eine besondere Bedeutung.

Diana Richardson spricht in ihrem Buch „Zeit für Weiblichkeit“ von elektromagnetischen Polaritäten: Leicht nachzuvollziehen ist, dass der Penis des Mannes positiv ist: Da wird etwas abgegeben, da strahlt etwas aus – der Samen, Energie. Die Yoni (das weibliche Geschlecht) 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 Liebespiel wird dem weiblichen Geschlecht, der Yoni, viel mehr Bedeutung beigemessen als den Brüsten. Dabei ist die Yoni „nur“ ein Empfangsorgan und wirkt wie ein negativer, also aufnehmender Pol. Die Yoni als Minuspol öffnet sich erst in ihrer Zeit. Und zwar besonders dann, wenn der Pluspol gestärkt wurde, d.h. 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 ihr Körper streckt sich ihm entgegen – sie will, sie 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 Liebespiel, wenn die Frau sexuell erblühen will. Und dann kommt auch der Orgasmus leichter – das ist für viele Frauen ja ein wichtiges Thema.

Den sexuellen Strom in den Brüsten aktivieren

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

Brustmeditation

Dazu legt man sich bequem auf den Rücken, vielleicht eine Rolle unter die Knie, damit es so richtig bequem ist. Die Hände liegen wie Schalen ganz leicht auf den Brüsten. Nun werden die Brüste nur still gehalten, ohne etwas zu tun. Die Handflächen berühren die Blütenaugen der Brust. Der Atem sollte tief, aber sanft sein. Mit Hilfe von etwas Konzentration wird nun der Atem innerlich in die Brüste, bis zu den Brustknospen geleitet.

„Lass den Atem durch alle Zellen und Poren strömen, wie ein helles wärmendes und heilendes Licht. Lass den Energiestrom Deine Brust von innen ganz sanft lieblosen und streicheln. Fühle das innere Strömen. 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 sie fühlen?“

Durch wiederholtes Üben stellt sich dieses Feinfühlen allmählich ein. Manche Frauen spüren die Wirkung direkt in ihrer Yoni. Die antwortet darauf mit prickelnder Lust. Denn von den Brustknospen führt direkt ein feiner innerer Strom zur Klitoris.

Am Anfang reichen 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 erstarrt 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 an ihn angelehnt mit dem Rücken und er hat lange Zeit meine Brüste nur gehalten. Das Bitzeln in seinen Händen beschrieb er, wie wenn er an einen Trafo gefasst hätte – so stark war das!“

Die Himmelsbeeren ähneln der Eichel des Penis. Auch er sendet spürbare Energie aus. Deshalb sollten die Brustspitzen im Vordergrund der Aufmerksamkeit stehen. Eine Frau sollte es nicht zulassen, dass sie wie Knöpfe behandelt werden, an denen ein Mann unsensibel herumschraubt. Sie werden sonst abstumpfen, ihre Empfindsamkeit verlieren, oder sich verschließen. Es ist möglich, dass sie dann gar nicht mehr berührt werden wollen. Vielleicht entsteht sogar Abscheu gegen Sex.

Viele Frauen sind gepanzert durch Kummer, Wunden aus der Kindheit und lieblosem, nicht-frauenfreundlichem Sex. Wenn diese sich ihren Brüsten zuwenden, dann kommt vielleicht viel Traurigkeit oder Tränen. Diese Tränen dürfen strömen. Das reinigt und befreit von der unguuten Vergangenheit. Der positive Pol beginnt überzufließen. Heilung beginnt. Der Körper begrüßt es immer, wenn ihm Bewusstheit geschenkt wird. Die Eisenringe um das Herz werden gesprengt oder schmelzen dahin.

Wie werden die Brüste vom Partner beim Liebesakt bespielt?

Wenn ein Mann auf Brüste steht, so dient es meist seiner eigenen Stimulierung. Dann küsst, drückt und knetet er sie meist recht grob und heftig. Viele Männer sind gierig und grapschend beim Küssen und Anfassen der Brüste. Oftmals gehen sie sehr schnell zur Sache und versuchen, die Frau 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 Liebespiel. Es ist viel schöner, wenn ein Mann unsere Brüste nur hält, einfach die Hände darauf legt,

ganz still. Das geht gut, wenn die Frau in seinen Armen liegt. Und dabei erwacht die Lust der Frau, er braucht nichts weiter zu tun. Und, die gute Nachricht: Gleichzeitig wird sein Penis gestärkt. So könnte jedes Liebespiel beginnen!

Eine Frau sollte den Mut haben, ihrem Partner ganz genau zu zeigen, wie er ihre Brüste halten soll. Und ihm sagen, wie schön es ist, wenn sie nur gehalten werden. Man kann von den Empfindungen bei der Brustmeditation erzählen, wie das Strömen und Wachsen erlebt wird. Ein Mann, der immer meint, aktiv sein zu müssen, wird es anfangs schwer haben. Aber wenn er hört, was seine Frau ihm sagt, dann wird er verstehen. Die Frau kann ihm zum Beispiel sagen: „Bitte halte Deine Hand still. Es ist für mich so viel schöner, was ich dabei erlebe“ – Auch ich muss es meinem Partner, nach Jahren des Zusammenseins, immer wieder sagen. Er scheint es zu vergessen. Deshalb sollte sich die Frau nicht ärgern – sondern für sich sorgen!

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. Ich brauche 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.“

Eine Frau kann es den Mann am eigenen Leib erleben lassen, indem sie seinen Penis lange Zeit nur hält – das ist ganz gemütlich im Bett. Ich liege so oft mit meinem Liebsten, wir plaudern oder schweigen. Meine Hand ruht dabei auf seinem Zauberstab. Ein Mann, der so berührt wird, und nichts leisten muss, kommt vielleicht auf den Geschmack. Auch wenn er sieht, dass seine Frau viel offener für ihn wird, wenn es zur Penetration geht, oder wie feucht sie davon wird. Durch die magnetische Verbindungslinie reagieren die Drüsen in der Scheide bei den meisten Frauen mit reichlich Sekretion.

Das ist viel wirkungsvoller, als wenn das Vorspiel direkt am Geschlecht, an der Yoni beginnt. So kann das liebevolle Berühren der Brüste ein elegantes Vorspiel sein. Das einfache Gehaltenwerden, ohne Hindrängen auf ein zielorientiertes Liebespiel, 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. Als Frau kann ich ihn um Unterstützung bitten. Oder mit ihm verhandeln: An einem Abend darf er sich etwas wünschen, am nächsten Abend habe ich einen Wunsch frei. Jeder 15 Minuten. So macht es vielleicht beiden Spaß.

Und wenn sich der Mann trotzdem verweigert?

Das macht nichts und kommt immer mal wieder vor. Denn Mann und Frau müssen ja gemeinsam umlernen. Für Frauen ist es wichtig, dass es in erster Linie um sie selbst geht, und auch darum, sich für sich selbst einsetzen zu lernen. Es geht um die weibliche Erlebnisfähigkeit, um Vielfältigkeit, ja sogar um orgasmisches Sein.

Eine Frau kann ihren inneren Körper durch die Brustmeditation erwecken. Und sie wird dann auch beim normalen Sex andere Empfindungen haben. Sie kann beim Sex ihre Brüste selbst halten, oder

innerlich mit ihrer Aufmerksamkeit in den Brüsten sein. So gut es eben geht, denn es ist schwer, wenn wir abgelenkt werden.

Sie braucht sich nicht von einem Nein ihres Partners abhalten zu lassen. Sie kann die Verantwortung für ihre sexuelle Erfüllung wahrlich selbst in die Hand nehmen. Dazu muss sie erst einmal herausfinden, was sich für sie gut anfühlt. Um sich zu erforschen, kann sie sich selbst berühren oder mit anderen Frauen zusammen lernen.

Wichtig ist es, darauf zu achten, dass die Körperenergie expandiert: Das ist ein Gefühl, wie wenn man sich ausdehnt. Es passiert am Leichtesten, wenn man hauchfein berührt wird. Das Gefühl der Ausdehnung ist der Maßstab für Berührung und für Sex! Bei gezielter Stimulation zieht sich alles zusammen und steuert auf ein Gipfelerlebnis zu. Aber wenn Ausdehnung geschieht, kommt man zu ganz anderen – ich möchte sagen – spirituellen orgasmischen Erfahrungen, in Zustände von Weite, Erfüllt sein, Stille, Wunschlosigkeit, ins Schweben.

Und dort wird Sexualität als erfüllend erlebt. Von dem Rein-Raus-Spiel, von den Gipfelorgasmen – wenn man sie denn im Liebesakt erlebt – blieb ich immer unbefriedigt. Das ist der Unterschied zwischen Sex und ‚Liebe-Machen‘.

Es kann jede Gelegenheit zum Liebe-Machen genutzt werden. Es sollte nichts mehr aufgeschoben werden, nicht noch länger gewartet werden. Von allein ändert sich nichts. Es ist Zeit, dass Frauen die Verantwortung für die Sexualität in die Hand nehmen – und es werden beide, Mann und Frau, davon profitieren. Der Mann kann diese Verantwortung nicht tragen. Er ist in der männlich-dominierten Routine noch stärker gefangen. Die Frau ist für die Gestaltung der Sexualität zuständig. Und wenn sie es so macht, dass es ihr und ihrem Körper sehr gut geht, dann wird das Paar miteinander glücklich.

So oft eine Frau sich am Tag an ihre Brüste erinnert, sollte sie daran denken, sie innerlich zu spüren. Ob das beim Busfahren ist, beim Frisör, beim Sitzen am Schreibtisch, beim Gang durch die Stadt ... sie kommt dadurch mit ihrer weiblichen Natur mehr in Kontakt und in Fluss. Sie wird eleganter, anmutiger, liebevoller, weiblicher.

Eine weitere Möglichkeit, den Brüsten Aufmerksamkeit zu schenken ist:

Die sinnliche Brustmassage

Es gibt einen großen Fundus von Berührungen im Rahmen einer sinnlichen Brustmassage, die man entweder selbst anwenden kann oder sich vom Partner oder einer Freundin, schenken lassen kann.

Es handelt sich um langsame, feine, sich langsam steigernde Berührungen, die immer so zart sein sollen, dass die Frau ihre Brüste von innen spüren kann. Das sollte der Maßstab werden. Man achte auf Langsamkeit und Zartheit, und bitte darum, dass es fein genug ist. Die Berührungen, die von außen kommen, sollen der Wahrnehmungsverfeinerung dienen. Dadurch wird der innere Körper erfahrbar.

Ein Mann, der solch 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. drei 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. Dies kann mit der Vorstellung verbunden werden, die Brüste von innen zu begrüßen, zu lieblosen, 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: Das Mamma-Carcinom. 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 lassen nach einer Brust-Amputation oder die sich tätowieren lassen, 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 wie vorher, meist 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.



*Erika Boschan, Jahrgang 1958,
Fff Seminarleiterin und Ausbilderin,
vorwiegend in Berlin tätig*

Literatur-Hinweise

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 €

Download-Hinweise

Lust fördern durch die Brüste: Hilfreiche Sofort-Downloads

Hier kann man direkt schriftliche Anleitungen zur Brustmassage, zur Erweckung der Brüste oder Filmclips mit detaillierter Anleitung für viele Brustberührungen downloaden, sowie die Anleitung zum heilsamen und befreienden Ausziehritual.

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. <http://befree-tantra.de/tantra-download/tantra-filme.html>, Preis: 19,95 €

Die Tantramassage der Brust

Schriftliche Anleitung einer ausführlichen Brustmassage mit Bildern, <http://befree-tantra.de/tantra-download/tantra-massage-anleitungen.html>, Preis: € 7,00

Ritual: 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.

<http://befree-tantra.de/tantra-download/tantra-ritual-anleitung.html>,

Preis: 7,00 €

Ritual: Ja zum Körper – Das 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. <http://befree-tantra.de/tantra-download/tantra-ritual-anleitung.html>, Preis: 7,00 €

Alle von Regina Heckert zur Verfügung gestellten Trainingsmaterialien dürfen nur für die persönlichen Zwecke der jeweils angemeldeten Frau benutzt werden. Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil der Unterlagen darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von Regina Heckert reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Das Trainingsmaterial darf nicht an andere Frauen weitergegeben werden.

IMPRESSUM

Text: © Erika Boschan, Ausbilderin FfF, Februar 2015

© Herausgeber und V.i.S.d.P.:

FfF – Bundesweites Frauen-Netzwerk Lust & Orgasmus
Regina Heckert – Am Viehtriftweg 17, 67374 Hanhofen/Speyer
Fon 0 63 44 / 95 41 60, Fax 0 63 44 / 95 41 61
info@fff-frauen.de, www.fff-frauen.de

Unsere Bürozeiten: Di. und Do. von 8.30 - 12.30 Uhr

Bildrechte: Three generations of women smiling at camera on white background, 8919687, © wavebreak-media – Couple lying in bed, 1088098, © SimpleFoto – Business woman presenting laptop, 2264597, © AndreyPopov. Alle aufgelisteten Bilder sind von photodune.net.

Alle Fotos wurden ausschließlich zu Illustrationszwecken eingesetzt. Bei den dort abgebildeten Personen handelt es sich um Fotomodelle, die in keinerlei persönlicher Verbindung zu den hier dargestellten Inhalten stehen.

Design: www.moellhoff-grafikdesign.de