



Workshops - Seminare - Coaching

BDSM-Hypnose-Seminar

www.bdsm-hypnose-seminar.de

Wir empfehlen eine Induktion, die den Hypnotisanden nicht zu sehr entspannt, da am Anschluss eine Interaktion stattfinden soll.

Hier zunächst der „Rettungsanker“, ein Sicherheitstext, der genutzt werden kann, aber nicht muss. Bitte vorab klären.

Reise in die Vergangenheit und ähnliches - Rettungsanker

Konzentriere Dich ganz auf meine Stimme. Wir werden nun eine kleine Zeitreise machen und gemeinsam ein paar Jahre in eine ideale Vergangenheit zurückgehen. Weil Zeitreisen aufregende, aber auch unvorhersehbare Abenteuer sind und ich sicher gehen will, dass es Dir gut geht, möchte ich Dir drei einfache Rettungsanker geben, mit denen Du Dir helfen kannst, falls Du Hilfe brauchst.

Falls Du im Rahmen einer Zeitreise Angst bekommst, Dich an einem schlechten Ort wiederfindest oder Dich aus sonstigen Gründen unwohl fühlst und Du lieber wieder mit mir in der Gegenwart sein willst, wirst Du mir ein Zeichen geben und wir werden gleich gemeinsam in die Gegenwart zurückgehen.

Als Deinen **ersten Rettungsanker** und Dein erstes Zeichen dass Du sofort gemeinsam mit mir zurückgehen willst, wirst Du nach meiner Hand greifen und zweimal schnell drücken. Auch falls Du zu diesem Zeitpunkt körperlich ganz entspannt bist, oder Dich sehr müde fühlst, oder vielleicht glaubst, dass Du Dich nicht bewegen kannst, wirst Du mir immer problemlos mitteilen können dass Du zurückgehen willst, indem Du ohne Anstrengung nach meiner Hand greifst und zweimal schnell zudrückst.

Falls Du Dich entgegen unserer Erwartungen nicht gut bewegen kannst, wirst Du als **zweiten Rettungsanker** und Dein zweites Zeichen dass Du sofort gemeinsam mit mir in die Gegenwart zurückgehen willst, laut und deutlich „Stop“ sagen und wir werden anschließend sofort gemeinsam in die Gegenwart zurückkehren.

Dein **dritter Rettungsanker** ist für den unwahrscheinlichen Fall, dass Du das Gefühl hast, Du kannst mich nicht finden, kannst nicht mit mir kommunizieren und Du bist in einer Situation gefangen aus der Du nicht raus kannst. In diesem Fall wirst Du um Deinen Hals eine Kette mit einem kleinen Anhänger in der Form eines Hauses finden.

Sobald Du den Anhänger berührst oder auch nur intensiv daran denkst ihn zu berühren, wirst Du Dich wie durch Zauberhand sofort alleine an einen Ort wiederfinden, an dem Du Dich sicher fühlst und in dem Dir nichts passieren kann. Anschließend wird sich die Trance in der sich Dein Körper befindet, in einen normalen Schlaf verwandeln und Du wirst wenige Minuten später neben mir aufwachen und alles wird in Ordnung sein. und Du wirst Dich so fühlen wie Du Dich in der Anfangsphase unseres Spiels gefühlt hast, sicher und entspannt.

Suggestionstext „Mein erstes Mal“ (Wachtrance)

[Verändert den Text nach euren Bedürfnissen: passt ihn zum Beispiel an das Geschlecht oder die aktive/passive Neigung eures Hypnotisanden an, streicht unpassende Passagen etc.]

Lass uns beginnen. Konzentriere Dich auf meine Stimme. Ich werde nun von zehn bis eins rückwärts zählen. Jedesmal, wenn ich eine Zahl nenne, hast Du die Gelegenheit, einen Schritt in der Zeit zurückzugehen, einen Schritt innerhalb einer idealen Vergangenheit zurück zu machen. Dir stehen also zehn Zeitsprünge zur Verfügung. Ich möchte, dass Du innerhalb dieser zehn Zeitsprünge zu angenehmen Gefühlen in einer idealen Vergangenheit findest, die für unser heutiges Spiel geeignet sind.

Ich möchte, dass Du, während ich rückwärts zähle, zu einem oder mehreren Zeitpunkten in einer idealen Vergangenheit findest, wo Du zum ersten mal Erotik in einer Berührung wahrgenommen hast, zum ersten mal Schmetterlinge im Bauch hattest, zum ersten mal das seltsame Gefühl zwischen Deinen Beinen gefühlt hast, zum ersten mal das Bedürfnis hattest, Dich selbst „da unten“ zu berühren, oder zum ersten mal von jemand anderen dort berührt wurdest ...

Stell Dir vor, dass Du Dich langsam, während ich weiter mit Dir spreche, in einen Zustand in einer idealen Vergangenheit begibst, in dem Dein Körper noch nicht viel oder gar nichts von erotischen Berührungen wusste, aber Dein Kopf und Geist sich schon danach sehnten. Versuche Dich zu erinnern oder Dir vorzustellen, welche Gefühle durch den Körper einer Heranwachsenden/eines

Heranwachsenden rasen, wenn flüchtige und unbeabsichtigte Berührungen extreme Reaktionen hervorrufen. Wie der überwältigend süße Geruch der Freundin die einen umarmt den Wunsch hervorrufen, die Nase in ihrem Haar zu vergraben, der muskulöse Unterarm des süßen Barkeepers ein fast schmerzhaftes Ziehen im Unterleib auslöst, die flüchtige Berührung eines vorbeidrängenden Armes in der Menschenmenge so zittrig in den Beinen macht.

Ich möchte, dass Du Dich daran erinnerst, wie es war, als Du zum ersten mal jemandem erlaubt hast, Deinen nackten Körper zu betrachten. Als Du zum ersten mal jemanden erlaubt hast Deine Nippel zu streicheln, Deinen Hals zu küssen oder mit seinen Fingerspitzen die Feuchte zwischen Deinen Schamlippen/die verletzliche und pochende Härte zwischen Deinen Beinen zu berühren. Erinnere Dich an die Nervosität und die Angst und die Scham die Teil dieser aufregenden neuen Erfahrungen war.

Die unbeschreibliche Aufregung, zum ersten mal den eigenen Körper an einen anderen Körper zu pressen, zum ersten mal jemand anderen zu kosten, zu riechen und mit all deinen Sinnen wahrzunehmen. Zum ersten mal die geile Macht zu verspüren, ein sexuelles Wesen zu sein und mit dem eigenen Körper und dem eigenen Sein, sensationelle Reaktionen wie wildes Herzklopfen und keuchenden Atem bei einem anderen Menschen auszulösen.

Zum ersten mal die süße Ohnmacht zu verspüren, ein sexuelles Wesen zu sein und als solches benutzt und gehalten und in Besitz genommen zu werden. zum ersten mal begreifen wie es ist, jemand anders körperlich so nah zu kommen, dass kein Blatt Papier mehr dazwischen passt und das Wunder kennenlernen, dass man für Momente mit anderen Menschen zu einem einzigen atmenden und pulsierendem Wesen verschmelzen kann.

Ich möchte, dass Dein Körper sich an diese erste Male erinnert und diese erste Male hier im Rahmen unserer Traumreise wiedererleben kann. Wenn ich von zehn bis eins rückwärts zähle, wird mit jeder Zahl die ich ausspreche, Deine Sicherheit und Erfahrung in sexuellen Dingen immer weniger präsent, Deine Erfahrungen und Dein angesammeltes Wissen über Deinen Körper und was ihm gut tut, verschwindet immer mehr aus Deinem Fokus, scheint immer weniger Erinnerung und immer mehr Traum gewesen zu sein ...

Dein Wissen über meinen Körper, Dein Wissen über meine sexuellen Wünsche, auch dieses Wissen zieht sich immer mehr zurück ... Mit jeder Zahl die ich ausspreche, fühlst Du Dich mehr und mehr in die

charakteristische Unsicherheit eines Teenagers zurückgeworfen, Du weißt nicht was Du mit Deinen Händen tun sollst, und jede Berührung von mir treibt Dir die Schamesröte ins Gesicht. Wenn ich zu Ende gezählt habe, weißt Du zwar, dass Du etwas gegen dieses Pochen zwischen den Beinen unternehmen willst, aber Du bist viiiel zu schüchtern mich danach zu fragen und Du schämst Dich in Grund und Boden bei der Vorstellung, vor meinen Augen selbst Hand anzulegen.

Ich werde Dich nachher in den Arm nehmen, ich werde dafür sorgen, dass Du Dich ein wenig entspannen kannst und werde Dir alles zeigen, was Spaß macht. Innerhalb kurzer Zeit wirst Du Dich nicht mehr schämen, sondern lustvoll ausprobieren, was man so alles mit dem eigenen und anderen Körpern anstellen kann. und ganz neu entdecken, wie gut und aufregend sich das alles anfühlt. Ich zähle nun langsam von zehn bis eins. Wenn ich die letzte Zahl sage, dann bist du scheinbar hellwach, kannst die Augen öffnen und dich bewegen, und dabei wird alles, was ich Dir gesagt habe, genau so eintreten, wie ich es gesagt habe.

[Zählen ... Spaß haben ... und am Ende nicht vergessen, wieder zu vertiefen, alle Suggestionen aufzulösen (vielleicht bis auf die Rettungsanker), durch Zählen von eins bis zehn wieder in die Gegenwart zurückzukehren und anschließend sauber auszuleiten!]

© <http://bdsm-hypnose-seminar.de/>

Wir freuen uns über Feedback an info@bdsm-hypnose-seminar.de

Für unseren Newsletter könnt ihr euch hier eintragen:
<http://bdsm-hypnose-seminar.de/seminar-anmeldung/>

Viel Vergnügen wünschen
Undine & Jochen