

Fruchtbarkeitsmassage Schritt-für-Schritt-Anleitung

Diese Schritt-für-Schritt-Anleitung soll euch als Hilfestellung dienen, die Fruchtbarkeitsmassage bei euch selbst durchzuführen.

Selbstverständlich kann sie niemals einen richtigen Therapeuten ersetzen, der für diese Massage ausgebildet wurde. Dennoch bin ich der Meinung, dass jeder auch die Möglichkeit für zu Hause haben sollte, zuerst mal auszuprobieren, ob es gefällt.

Zudem kann man die Fruchtbarkeitsmassage auch toll gemeinsam mit dem Partner durchführen und kommt sich so noch einmal mehr nahe ;)

Schritt 1: Die inneren Geschlechtsorgane finden

Es beginnt mit ein paar Grundlagen der weiblichen Anatomie, denn um bei sich selbst eine Fruchtbarkeitsmassage durchführen zu können, muss man wissen, wo sie die inneren weiblichen Geschlechtsorgane befinden.

Die Gebärmutter findet man mit der „Merkel-Raute“. Bilde mit deinen beiden Händen eine Raute, in dem du jeweils die Daumen und die Zeigefinger aufeinander legst. Nun legst du die beiden Hände auf deinen Bauch. Die Daumen sind dabei auf dem Bauchnabel und die Zeigefinger zeigen in Richtung des Schambeins. Dort wo sich deine Zeigefinger treffen, dort befindet sich deine Gebärmutter.

Die Eierstöcke liegen ca. 7-10 cm links und rechts vom Bauchnabel. Also ungefähr so viel wie der Abstand zwischen Daumen und Zeigefinger.

Schritt 2: Stimulation der Fortpflanzungs- und Verdauungsorgane

Die nachfolgenden Anleitungen und alle Schritte zur Selbst-Fruchtbarkeitsmassage solltest du nur zwischen der Periode und dem Eisprung anwenden. Während des Eisprungs oder dem Zeitraum nach dem Eisprung bis zur nächsten Periode solltest du die Massage besser nicht durchführen.

Solltest du während der Massage Schmerzen oder andere Beschwerden verspüren, dann höre sofort auf. Es sollte dir nur guttun.

Für die Massage benötigst du: Massage (Olivenöl oder Mandelöl tun es auch), eine Handtuchrolle oder ein Kissen, eine Yogamatte oder andere bequeme Unterlage und deine Hände ;)

1. Lege dich auf eine angenehme aber nicht zu weiche oder harte Oberfläche. Für eine entspannte Position legst du dir am besten ein Kissen oder eine Handtuchrolle unter die Knie.
2. Reibe deine Hände ein paar mal aneinander, damit sie schön warm werden. Nimm gerne ein wenig Öl zwischen die Hände.
3. Schließe die Augen und atme tief und langsam dreimal ein und wieder aus
4. Stelle dir eine Umgebung vor, in der du dich wohl und entspannt fühlst.
5. Lege deine Handinnenfläche auf den Bauch direkt über dem Bauchnabel.
6. Mache drei-vier weitere tiefe Atemzüge und versuche dich mit dem Bereich deines Körpers vertraut zu machen.
7. Massiere nun sanft mit kreisenden Bewegungen deinen Bauch in dem du sanft und mit kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn vom Bauch zum Schambein und wieder zurück um deinen Bauchnabel kreist. Wiederhole diese Bewegung mindestens 30 Mal.
8. Lege nun deine Hände rechts und links unter deine Rippen und massiere nun sanft in Richtung Bauch. Streiche dabei immer sanft von oben nach unten. Wiederhole das ca. 30 Mal.

Schritt 3: Massage der Gebärmutter, Eierstöcke und Eileiter

Auch für diese Massage gilt: Bitte nur im Zeitraum zwischen der Periode und dem Eisprung anwenden und dann beenden, wenn es sich unangenehm oder gar schmerzhaft anfühlt.

Bevor du mit dieser Massage beginnst, stelle sicher, dass deine Blase entleert ist.

1. Reibe deine Hände ein paar mal aneinander, damit sie schön warm werden. Nimm ein wenig Öl zwischen die Hände.
2. Bestimme die Position deiner Gebärmutter wie in Schritt 1 beschrieben
3. Drücke mit deinen Fingerspitzen vorsichtig mit etwas Druck am oberen Rand der Gebärmutter entlang
4. Beginne nun einen mäßigen bis tiefen Druck auf diese Punkte auszuüben. Fühle, wo sich Bereiche befinden, die sich eng oder verspannt anfühlen und massiere diese sanft mit kreisenden Bewegungen. Die Bewegungen sollten immer im Uhrzeigersinn erfolgen.
5. Atme dabei tief ein und aus und entspanne deinen Unterleib. Versuche dir vor deinem inneren Auge vorzustellen, wie eine positive und helle Energie oder ein Licht in deinen Unterleib strömt und deine Gebärmutter, Eierstöcke und Eileiter sanft umschließt.
6. Öffne deinen Mund und entspanne deinen Kiefer und atme langsam ein „a“ aus, das hilft zusätzlich Verspannungen zu lösen und deinen Unterleib zu entspannen.
7. Beende die Massage, indem du vorsichtig 20 Mal von oben nach unten deinen gesamten Bauch ausstreichst.

Schritt 4: Der „Uteruslift“

Dieser Teil der Massage soll dafür sorgen, die Gebärmutter wieder in ihre natürliche Position zu bringen. Durch unseren sitzenden Lebensstil und den oft vorherrschenden Bewegungsmangel rutscht die Gebärmutter bei vielen Frauen aus ihrer eigentlichen Position.

1. Leg dich auf eine angenehme aber nicht zu weiche oder harte Oberfläche. Für eine entspannte Position legst du dir am besten ein Kissen oder eine Handtuchrolle unter die Knie.
2. Reibe deine Hände ein paar mal aneinander, damit sie schön warm werden. Nimm ein wenig Öl zwischen die Hände.
3. Schließe die Augen und atme tief und langsam dreimal ein und wieder aus
4. Stelle dir eine Umgebung vor, in der du dich wohl und entspannt fühlst.
5. Lege vorsichtig deine Finger auf das Schambein. Dieses befindet sich direkt unter der oberen Schamhaar-Linie.
6. Ausgehend von dieser Linie übst du sanft mit deinen Fingerspitzen Druck nach unten aus und beginnst mit der Massage
7. Jetzt ziehst du sanft deine Gebärmutter nach oben in Richtung Bauchnabel. Halte diese Position und zähle bis 10 bevor du wieder loslässt und dich entspannst. Wiederhole dies mindestens dreimal.

Schritt 5: Die Fruchtbarkeitsmassage der Eierstöcke

Mit diesem Schritt soll sauerstoffreiches Blut in die Eierstöcke gebracht werden. Durch die Verbesserung der Durchblutung sollen Blockaden gelöst werden und die Selbstheilungsprozesse der Fortpflanzungsorgane angeregt werden.

1. Leg dich auf eine angenehme aber nicht zu weiche oder harte Oberfläche. Für eine entspannte Position legst du dir am besten ein Kissen oder eine Handtuchrolle unter die Knie.
2. Reibe deine Hände ein paar mal aneinander, damit sie schön warm werden. Nimm ein wenig Öl zwischen die Hände.
3. Schließe die Augen und atme tief und langsam dreimal ein und wieder aus
4. Stelle dir eine Umgebung vor, in der du dich wohl und entspannt fühlst.
5. Bestimme die Position deiner Eierstöcke (siehe Schritt 1)
6. Massiere nun die Bereiche deiner Eierstöcke auf beiden Seiten mit sanften, aber bestimmten, kreisförmigen Bewegungen der Fingerspitzen im Uhrzeigersinn.
7. Wenn du in diesen Regionen Verspannungen spürst, massiere noch ein bisschen tiefer, in dem du den Druck langsam erhöhst und wieder ablässt.
8. Beende die Massage mit einem tiefen Atemzug und bleibe noch eine Weile entspannt liegen.
9. Stell dir dabei vor, wie deine Eierstöcke und Eileiter frei von jeglichen Blockaden und Verspannungen sind.

Die einzelnen oben beschriebenen Schritte können entweder am Stück oder aber abwechselnd und mal abends und mal morgens durchgeführt werden. Mit jeder Massage kannst du deinem Ziel einen Schritt näher kommen und immer ein bisschen mehr für einen positiven Effekt sorgen.

Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg bei der Fruchtbarkeitsmassage.

Die Anleitung als PDF zum Ausdrucken findest du hier.

Frei aus dem Englischen übersetzt (Quelle: <https://www.curejoy.com/content/self-fertility-massage/>)