

EINSTIEG INS SISSY TRAINING

**DIE ERSTEN 10 AUFGABEN
FÜR DEINE SISSY-AUSBILDUNG**



Lilly Mayer

Inhaltsverzeichnis

[Titel](#)

[Weitere Bücher von Lilly Mayer](#)

[Kostenloses Zusatzgeschichte](#)

[Disclaimer](#)

[Vorwort](#)

[Einleitung: Sissy sein - Was ist eine Sissy?](#)

[Aufgabe 1 - Dein Sissy-Name](#)

[Aufgabe 2 - Google/Gmail-Konto einrichten](#)

[Aufgabe 3 - Wordpress-Blog einrichten](#)

[Exkurs: Urheberrecht bei einem öffentlichem Blog](#)

[Aufgabe 4 – Deine Ziele und Wünsche als Sissy.](#)

[Aufgabe 5 - Shoppen](#)

[Exkurs: Damenhöschen - Eine Guide durch den Höschen-Dschungel](#)

[Exkurs: Der Sissy-BH-Guide: Die richtige Wahl für jeden Look](#)

[Aufgabe 6 - Die Höschenwoche](#)

[Aufgabe 7 - Deinen eigenen Lippenbalsam besorgen](#)

[Exkurs: Lippenbalsam: Ein unverzichtbarer Begleiter für gesunde Lippen](#)

[Aufgabe 8 - Fingern](#)

[Exkurs: Analvergnügen und Ballaststoffe: Warum eine ballaststoffreiche Ernährung wichtig ist](#)

[Aufgabe 9 - Dildo besorgen](#)

[Aufgabe 10 - Clitty Masturbation](#)

[Bonusaufgabe](#)

[Impressum](#)

Einstieg ins Sissy Training
Die ersten 10 Aufgaben
für deine
Sissy-Ausbildung

von
Lilly Mayer

<https://seisissy.wordpress.com>

Weitere Bücher von Lilly Mayer



Ausbildungslehrbuch “Orales Training”

Die Kunst der oralen Befriedigung als Schlüssel
zur Perfektionierung der Sissy-Identität

Lilly Mayer

„Sissy Ausbildungslehrbuch “Orales Training”:
Die Kunst der oralen Befriedigung als Schlüssel zur
Perfektionierung der Sissy-Identität“



„Das große Make-up-Buch für Crossdresser, Transgender & Sissies: Ein umfangreicher Ratgeber für die Mann-zu-Frau-Verwandlungskunst durch Schminken“



12 Sexgeschichten aus dem Leben einer Sissy: Sissy Stories

Kostenlose Sissy-Sexgeschichte

Hallo meine liebe Sissy,

du bist auf der Suche nach aufregenden und erotischen Sissy-(Sex)Geschichten?

[Melde dich jetzt zu meinem Newsletter an und sichere dir eine zusätzliche und kostenlose Sissy-Sexgeschichte.](#)



<https://bit.ly/3nrgdDf>

Aber nicht nur das erwartet dich in meinem Newsletter. Ich werde dir unregelmäßig Spannendes aus der Sissy-Welt präsentieren. Von Styling und Mode bis hin zu praktischen Tipps und Tricks, die dich als Sissy einfach unwiderstehlich machen werden.

Und das Beste daran: Du kannst ihn jederzeit kündigen, ganz einfach und ohne Haken.

Worauf wartest du noch, meine liebe Sissy? [Melde dich jetzt für meinen Newsletter an](#) und entdecke deine sinnliche Seite!

xoxo Lilly

Disclaimer

Dieses Buch repräsentiert ein fiktives Werk und dient ausschließlich der Unterhaltung. Die Darstellungen und Inhalte des Buches sind nicht dazu konzipiert, in der realen Welt adaptiert oder angewandt zu werden. Sowohl der Autor als auch der Verlag lehnen jegliche Haftung für jegliche Art von Schäden oder Verlusten ab, die infolge der direkten oder indirekten Anwendung der in diesem Buch bereitgestellten Informationen entstehen könnten. Dies umfasst, ist aber nicht beschränkt auf, direkte oder indirekte Schäden, Folgeschäden, entgangenen Gewinn oder Schäden aufgrund von Fahrlässigkeit oder anderem Fehlverhalten.

Das vorliegende Buch ist urheberrechtlich geschützt. Jede Form der unautorisierten Vervielfältigung, Verbreitung, öffentlichen Zugänglichmachung oder sonstigen Nutzung ist verboten und kann rechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.

Bitte beachten Sie, dass der Autor und der Verlag keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der in diesem Buch enthaltenen Informationen übernehmen. Es liegt in der Eigenverantwortung des Lesers, die Korrektheit und Angemessenheit der bereitgestellten Informationen eigenständig zu überprüfen.

Es obliegt der Eigenverantwortung jedes Individuums, sich seiner persönlichen Gesundheit und Sicherheit gewahr zu sein und alle erforderlichen Schritte zur Vermeidung jeglicher gesundheitlicher oder persönlicher Risiken zu unternehmen. Jeder Leser, der beschließt, die in diesem Buch bereitgestellten Informationen, Rezepte oder Anweisungen zu nutzen, tut dies auf eigene Gefahr und übernimmt die alleinige Verantwortung für seine Sicherheit und Gesundheit.

Vorwort

Liebe Leserin,

herzlich willkommen zu deiner aufregenden Reise in die Welt der Sissy-Ausbildung! Mit großer Freude präsentiere ich dir diesen Einführungsband. Es erwarten dich zehn fesselnde Sissy-Aufgaben und weiterführende Texte, die dich in die zauberhafte Welt der Sissy-Frauen einführen und dir helfen, deine femininen Seiten voller Selbstbewusstsein zu entdecken.

Dieses Trainingsbuch ist als erster Schritt in deine neue, feminine Welt konzipiert. Es soll dir zeigen, wie die folgenden Bände dieser Reihe aufgebaut sind, aber gleichzeitig auch die Grundlagen für deine Ausbildung zur perfekten Sissy legen.

Doch bereits in diesen ersten Aufgaben, möchte ich dich anleiten, deinen eigenen Stil, deine Wünsche, deine Träume, und deine Ziele in diese Aufgaben einfließen zu lassen. Die Aufgaben sind mehr Vorschläge, wie du dich zu der Sissy entwickeln kannst, die du sein möchtest. Sie können dich an die Hand nehmen oder auch in Richtung Sissy schubsen. Das hängt von dir ab.

Deswegen werden diese Bücher auch meistens einen offenen und freundlichen Ton haben. Eine Sissy zu sein, mag zwar mit Demütigung und vielleicht auch etwas „Schmerz“ verbunden sein; das ist ja meistens der Kick.

Aber mein Ziel ist es, dass diese Bücher mehr sind als eine Wichsfantasie. Auch wenn sie als solche dienen können!

Nun wünsche ich dir bei deinen ersten Schritten zur Sissy, mit diesen Aufgaben und Exkursen viel Spaß. Ich drücke dir die Daumen, dass du all deine Wünsche, Träume und Ziele als Sissy erreichen wirst.

Solltest du Anmerkungen oder Wünsche für dieses oder die kommenden Bücher haben oder Fehler finden, dann schreibe mir gerne eine eMail an lillymayerdo@gmail.com.

In femininer Verbundenheit,

xoxo Lilly

Einleitung:

Sissy sein - Was ist eine Sissy?

Für Begriff "Sissy" gibt es keine einheitliche Definition. Schaut man in der Online-Lexikon Wikipedia nach, so wird eine Sissy dort, nach dem Soziologen Robert Heasley als eine von sechs Typen der „Straight-Queer Masculinities“ beschrieben:

„Straight sissy-boys, auf deutsch ungefähr: Hetero-Tunte; heterosexuelle bzw. präheterosexuelle Jungen, die in ihrer Jugend und Kindheit Verhaltensweisen zeigen, die eher Mädchen zugeschrieben werden – z. B. Unsportlichkeit, Interesse für Puppen, Nähen etc. – und daher bei ihren Altersgenossen als schwul gelten und möglicherweise verspottet werden.“

Übertragen auf das Erwachsenenalter würde dies in etwa bedeuten, dass sich ein heterosexueller Mann mit weiblichen Dingen beschäftigt, bzw. weibliche Eigenschaften zeigt.

Im Allgemeinen beschreibt der Begriff Sissy aber einen, meist heterosexuellen Mann, der dem Wunsch nachgeht, sich selbst zu feminisieren. Dies kann von außen, beispielsweise durch die Partnerin oder aber aus eigenem Interesse geschehen.

Auf die sexuellen Neigungen einer Sissy werde ich in einem späteren Ausbildungsbuch noch einmal gesondert eingehen. An dieser Stelle sei nur gesagt, dass eine Sissy nicht zwangsweise bi- oder homosexuell sein muss.

Schaut man sich die vielen Beiträge, Bilder und Videos um Internet und auf Social Media an, kann man schwer leugnen, dass der Begriff der Sissy unweigerlich mit einer sexuellen Unterwürfigkeit, vor allem gegenüber Männern assoziiert ist. Und auch wenn die aller meisten Sissys, mich eingeschlossen, sich als Mann absolut nicht zu Männern als Ganzes hingezogen fühlen, lässt sich nicht leugnen, dass mindestens ein gewisses sexuelles

Interesse an ihnen besteht. Ich denke, dies gehört sogar unweigerlich dazu, um sich eine Sissy nennen zu können. Denn genau das grenzt eine Sissy von normalen Crossdressern ab: die sexuelle Unterwerfung.

Deswegen kleidet sich eine Sissy gerne ultraweiblich, schon fast bimbohaft und kultiviert ihre weiblichen Eigenschaften. Sowohl ihren Körper, also auch weibliche Verhaltensweisen. Sie ist gerne schwach und möchte am liebsten dominiert werden und von anderen gesagt bekommen, was sie zu tun hat. Dabei lässt sie sich gerne erniedrigen. Denn das passt ihrem niedrigen Selbstwert am besten.

Aber wie eingangs erwähnt, wird jede Sissy da draußen für sich eine eigene Definition haben. Und das ist vollkommen in Ordnung! Es kann aber für sie selbst ziemlich verwirrend sein. Und genau da kommt diese Buchreihe ins Spiel. Sie soll dich an die Hand nehmen und dir Wege aufzeigen, um dich als Sissy weiterzuentwickeln.

Aufgabe 1 - Dein Sissy-Name

Liebe angehende Sissy!

Ein wichtiger Schritt in deiner Transformation ist es, einen weiblichen Namen zu wählen, der deiner neuen Persönlichkeit entspricht. Dieser Name wird ein Teil deiner Identität und ein Symbol für deine Hingabe an das Sissy-Dasein sein. Daher ist es wichtig, dass du einen Namen wählst, der sowohl ansprechend als auch authentisch ist. Vermeide Namen von Pornodarstellerinnen, da sie oft unrealistisch und stereotype Vorstellungen von Weiblichkeit vermitteln.

Warum ist diese Aufgabe wichtig?

Die Wahl eines weiblichen Namens hilft dir, dich in deiner neuen Rolle als Sissy wohler zu fühlen und sie besser anzunehmen. Es ist eine Möglichkeit, deine feminine Seite auszudrücken und dich von deinem männlichen Selbst zu lösen. Ein ansprechender und natürlicher Name kann dir auch dabei helfen, von anderen ernst genommen und respektiert zu werden.

Hier sind einige Möglichkeiten, wie du deinen perfekten weiblichen Namen finden kannst:

- Durchstöbere Babynamen-Listen: Suche im Internet oder in Büchern nach Listen mit weiblichen Vornamen. Achte darauf, Namen auszuwählen, die zu deinem kulturellen Hintergrund passen und zeitlos sind.
- Lass dich von berühmten Frauen inspirieren: Denke an Schauspielerinnen, Sängerinnen, Schriftstellerinnen oder historische Persönlichkeiten, die du bewunderst. Vielleicht gibt es einen Namen, der sowohl schön als auch bedeutungsvoll für dich ist.

- Kombiniere Namen: Wenn du zwei oder mehr Namen gefunden hast, die dir gefallen, kannst du sie zu einem einzigartigen Namen kombinieren. Zum Beispiel könntest du "Sophie" und "Lena" zu "Sophiena" kombinieren.

Nimm dir Zeit, um den richtigen Namen für dich zu finden. Du kannst sogar einige Tage lang verschiedene Namen ausprobieren, um herauszufinden, welcher sich am natürlichsten anfühlt. Sobald du deinen idealen Namen gefunden hast, führe ihn stolz und genieße das Gefühl der Weiblichkeit, das er dir verleiht.

Aufgabe 2 - Google/Gmail-Konto einrichten

Bei dieser Aufgabe geht es darum, dir zu deinem neuen weiblichen Namen eine E-Mail-Adresse bei Googles Gmail einzurichten. Warum Gmail? Weil du mit einem Google-Konto gleichzeitig Zugang zu vielen anderen Plattformen hast und dich auch auf einem Android-Smartphone anmelden kannst.

Die Erstellung einer eigenen eMail-Adresse ist wichtig, weil sie dir dabei hilft, deine Sissy-Identität auch online zu festigen. Eine separate E-Mail-Adresse ermöglicht es dir, Sissy-relevante Dinge von deinem alltäglichen E-Mail-Verkehr zu trennen und deine Privatsphäre zu schützen. Außerdem erleichtert es den Zugang zu verschiedenen Online-Ressourcen und -Communities, die für deine Sissy-Transformation nützlich sein können.

Hier sind einige Schritte, um deine Sissy-Gmail-Adresse einzurichten:

1. Gehe zu gmail.com und klicke auf "Konto erstellen".
2. Gib deinen gewählten weiblichen Vornamen und Nachnamen ein.
3. Wähle einen einzigartigen Benutzernamen, der deinen Sissy-Namen repräsentiert. Zum Beispiel meine Mailadresse: lillymayerdo@gmail.com.
4. Erstelle ein sicheres Passwort und bestätige es.
5. Gib die erforderlichen persönlichen Informationen ein und folge den Anweisungen von Google, um dein Konto zu erstellen.

Nachdem du deine Gmail-Adresse eingerichtet hast, kannst du sie nutzen, um dich bei verschiedenen Plattformen und Diensten anzumelden. Dazu kommen wir aber in den nächsten Aufgaben.

Mit deiner neuen Sissy-Gmail-Adresse kannst du noch einen Schritt weitergehen, um deine Privatsphäre zu schützen, indem du dich damit an einem zweiten, vielleicht auch schon älteren Smartphone anmeldest. Dieses separate Gerät bietet dir die Möglichkeit, alle Sissy-bezogenen Aktivitäten von deinem Haupt-Smartphone zu trennen. So kannst du verhindern, dass du versehentlich hübsche Bilder von dir oder andere persönliche Informationen an die falschen Personen sendest.

Das Anmelden mit deiner Sissy-Gmail-Adresse auf einem zweiten Smartphone hilft dir auch dabei, deine Online-Aktivitäten besser zu organisieren. Du kannst spezielle Apps und Tools installieren, die für deine Sissy-Transformation nützlich sind, ohne sie auf deinem Hauptgerät haben zu müssen. Auf diese Weise kannst du dich voll und ganz auf dein Sissy-Dasein konzentrieren, wenn du das zweite Smartphone verwendest.

Ich empfehle dir wirklich, ein eigenes Smartphone für deine Sissy-Aktivitäten und die Ausbildung zu benutzen. Solltest du keines haben, findest du sicher schon wir unter 50€ ein geeignetes Handy auf (eBay)Kleinanzeigen oder anderen Plattformen.

Aufgabe 3 - Wordpress-Blog einrichten

Die heutige Aufgabe soll dir über deine gesamte Sissy-Ausbildung hinweg dabei helfen, deine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen während deiner Reise zur Sissy besser zu verstehen, auszudrücken und deine Entwicklung für dich festzuhalten.

Du wirst einen Blog auf [Wordpress.com](https://www.wordpress.com) erstellen und nun regelmäßig über Deinen Weg zur Sissy, Deine Ausbildung, Deine Gefühle, Gedanken, Wünsche und Ziele schreiben. Jedes Mal, wenn Du eine Aufgabe abschließt, wirst Du dort einen Beitrag verfassen.

Das Schreiben während deiner Sissyausbildung und das Festhalten Deiner Gefühle, Gedanken, Wünsche und Ziele auf einem Blog können Dir auf verschiedene Weisen helfen:

- **Selbstreflexion und Selbstentdeckung:** Indem Du Deine Erfahrungen und Emotionen in Worte fasst, ermöglicht Dir das Schreiben eine tiefere Selbstreflexion. Du wirst bewusster über Deine eigenen Gedanken und Gefühle und kannst dadurch eine tiefere Verbindung zu Dir selbst herstellen. Du wirst entdecken, wer Du wirklich bist und was Dich antreibt.
- **Klarheit und Fokus:** Das Schreiben erlaubt es Dir, Deine Gedanken zu sortieren und zu strukturieren. Es kann Dir helfen, Klarheit über Deine Ziele und Wünsche zu gewinnen und Dich auf das Wesentliche zu fokussieren. Durch das Verfassen von Blogbeiträgen kannst Du Deinen eigenen Fortschritt verfolgen und Deine Ziele immer im Blick behalten.
- **Selbstakzeptanz und Selbstliebe:** Indem Du Deine Reise zur Sissy öffentlich machst, stärkst Du Deine Selbstakzeptanz. Du lernst, Dich selbst so anzunehmen, wie Du bist, und erkennst, dass es wichtig ist, Deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu verfolgen. Das Schreiben über Deine Erfahrungen kann dazu

beitragen, ein Gefühl der Selbstliebe und des Stolzes für das zu entwickeln, was Du erreicht hast.

- **Gemeinschaft und Unterstützung:** Durch das Teilen Deiner Geschichten und Erfahrungen auf Deinem Blog kannst Du eine Gemeinschaft von Menschen aufbauen, die ähnliche Erfahrungen machen oder sich für das Thema interessieren. Du wirst Unterstützung, Ermutigung und Ratschläge von anderen Sissies oder Menschen, die Dich verstehen, erhalten. Das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein, kann sehr ermutigend und motivierend sein.

Du musst deinen Blog auch nicht öffentlich machen. Wordpress bietet die Funktion, dass die einzelnen Beiträge nicht öffentlich auffindbar oder lesbar sind. Auf der anderen Seite ist Wordpress eines der besten Tools, um in der heutigen Zeit ein Tagebuch zu führen.

Außerdem kannst du viele wunderbare Themes für deinen Blog nutzen und dich nicht nur schriftlich, sondern auch visuell ausdrücken.

Tagebuch

Natürlich kannst Du auch ein physisches Tagebuch verwenden, um Deine Gedanken, Gefühle, Wünsche und Ziele während Deiner Sissyausbildung festzuhalten. Es gibt wundervolle Möglichkeiten, ein Tagebuch zu gestalten, die besonders girly sind und Deinem persönlichen Stil Ausdruck verleihen können.

Wähle ein Tagebuch mit einem hübschen, femininen Cover. Du kannst nach Tagebüchern suchen, die mit Blumenmustern, Pastellfarben oder süßen Illustrationen verziert sind. Das Aussehen des Tagebuchs sollte Dich inspirieren und Dich daran erinnern, dass es ein spezieller Ort ist, an dem Du Deine innigsten Gedanken und Träume festhalten kannst.

Verwende farbige Stifte, Glitzerstifte oder sogar Washi-Tapes, um Deine Einträge zu gestalten. Du kannst verschiedene Farben verwenden, um bestimmte Themen oder Emotionen hervorzuheben. Lass Deiner Kreativität freien Lauf und schmücke die Seiten mit

kleinen Zeichnungen, Stickern oder anderen Dekorationselementen, die Dir gefallen.

Ein weiterer Tipp ist die Verwendung von kleinen Notizzetteln oder Post-its, um wichtige Zitate, inspirierende Nachrichten oder persönliche Affirmationen hinzuzufügen. Du kannst diese Zettelchen in das Tagebuch kleben oder als Lesezeichen verwenden, um besonders bedeutsame Seiten leicht wiederzufinden.

Das Girly-Aussehen Deines Tagebuchs soll Dir Freude bereiten und Dich dazu ermutigen, regelmäßig hineinzuschreiben. Es ist ein persönlicher und intimer Raum, in dem Du Deine eigene Geschichte als Sissy festhältst und Dich mit Deinen Träumen und Zielen verbindest. Nutze dieses physische Tagebuch als einen weiteren wunderbaren Weg, um Deine Sissyausbildung zu dokumentieren und Deinen Fortschritt zu verfolgen.

Das Schreiben über Deine Sissyausbildung und das Teilen Deiner Gefühle, Gedanken, Wünsche und Ziele auf einem Blog ermöglichen es Dir also, Dich selbst besser kennenzulernen, Dich auf Deine Ziele zu konzentrieren, Dich selbst anzunehmen und Unterstützung von anderen zu erhalten. Es ist eine kraftvolle Methode, um Deine Reise zur Sissy zu dokumentieren und Dein persönliches Wachstum zu fördern.

Exkurs:

Urheberrecht bei einem öffentlichem Blog

Urheberrechtlicher Schutz und der respektvolle Umgang mit dem geistigen Eigentum anderer sind entscheidende Aspekte, die du bei der Erstellung und Pflege eines Blogs nach deutschem Recht beachten solltest. Hier sind einige wichtige Punkte, die du bezüglich des Urheberrechts in Deutschland beachten solltest:

Eigene Inhalte erstellen

Verfasse und erstelle eigene Inhalte für deinen Blog. Dadurch stellst du sicher, dass du das Urheberrecht an deinen eigenen Beiträgen besitzt. Schreibe originelle Texte, erstelle eigene Grafiken oder Fotografien und teile deine einzigartigen Gedanken und Ideen.

Quellenangaben und Zitate

Wenn du Informationen oder Zitate aus anderen Quellen in deinem Blog verwendest, stelle sicher, dass du korrekte Quellenangaben machst. Verwende Zitatmarkierungen oder Blockzitate, um die Verwendung fremder Inhalte zu kennzeichnen. Gib den Namen des Autors, die Quelle und gegebenenfalls das Veröffentlichungsdatum an. Dies gilt auch für Bilder, Grafiken oder andere Mediendateien, die du von anderen Quellen beziehst.

Urheberrechtlich geschütztes Material vermeiden

Vermeide die Verwendung urheberrechtlich geschützter Inhalte wie Bilder, Musik, Videos oder Texte, ohne die entsprechenden Genehmigungen oder Lizenzen zu besitzen. Suche nach lizenzfreien oder Creative Commons-lizenzierten Inhalten, die du legal in deinem Blog verwenden kannst. Plattformen wie Unsplash, Pixabay oder Creative Commons bieten eine große Auswahl an kostenfreien und rechtfreien Medien.

Einholen von Erlaubnis

Wenn du dennoch bestimmte Inhalte verwenden möchtest, die urheberrechtlich geschützt sind, solltest du vorher die Erlaubnis des Urhebers einholen. Kontaktiere den Rechteinhaber und frage nach einer schriftlichen Genehmigung oder einer entsprechenden Lizenzvereinbarung, bevor du das Material auf deinem Blog verwendest.

Urheberrechtliche Schranken

Das deutsche Urheberrecht sieht bestimmte Schrankenregelungen vor, die es in bestimmten Fällen erlauben, urheberrechtlich geschütztes Material ohne Erlaubnis des Urhebers zu verwenden. Dazu gehören beispielsweise das Zitatrecht, das Recht auf Privatkopie oder die Nutzung im Rahmen von Unterricht und Wissenschaft. Es ist wichtig, die Voraussetzungen und Grenzen dieser Schrankenregelungen zu kennen und einzuhalten.

Gastautoren und externe Beiträge

Wenn du Gastautoren oder andere Personen dazu einlädst, Beiträge für deinen Blog zu schreiben, achte darauf, dass diese ihre eigenen Inhalte erstellen oder dir ausdrücklich die Erlaubnis zur Veröffentlichung geben. Stelle sicher, dass du über ihre Rechte als Urheber informiert bist und entsprechende Vereinbarungen über die Nutzung der Inhalte triffst.

Impressum und Urhebervermerke

Stelle sicher, dass du auf deinem Blog ein Impressum hast, in dem du als verantwortlicher Betreiber genannt wirst und gegebenenfalls weitere erforderliche Angaben gemäß § 5 Telemediengesetz (TMG) machst. Zudem ist es wichtig, Urhebervermerke zu setzen, insbesondere wenn du Inhalte Dritter verwendest, für die du die entsprechenden Nutzungsrechte erhalten hast. Gib klar an, wer der Urheber des jeweiligen Inhalts ist und dass du über die erforderlichen Rechte zur Veröffentlichung verfügst.

Haftungsausschluss

Füge auf deinem Blog einen Haftungsausschluss hinzu, der besagt, dass du nicht für Urheberrechtsverletzungen verantwortlich bist, die von Dritten begangen werden. Kläre deine Leser darüber auf, dass du nicht die volle Kontrolle über die Inhalte hast, auf die verlinkt oder von denen zitiert wird, und dass du bei Verstößen gegen das Urheberrecht unverzüglich reagieren wirst.

Regelmäßige Überprüfung und Aktualisierung

Es ist wichtig, deinen Blog regelmäßig auf mögliche Urheberrechtsverletzungen zu überprüfen. Gehe sicher, dass alle Inhalte, die du verwendest, legal und in Übereinstimmung mit dem Urheberrecht sind. Aktualisiere deine Inhalte bei Bedarf und entferne oder ersetze Materialien, bei denen du Zweifel bezüglich des Urheberrechts hast.

Rechtsberatung

Das deutsche Urheberrecht kann komplex sein, und es ist ratsam, bei Unsicherheiten oder konkreten Fragen einen Rechtsanwalt für Urheberrecht zu konsultieren. Ein spezialisierter Anwalt kann dir eine individuelle Beratung geben und sicherstellen, dass dein Blog den geltenden urheberrechtlichen Bestimmungen entspricht.

Beachte, dass dieser Text nur als allgemeine Richtlinie dient und keine Rechtsberatung darstellt. Das Urheberrecht kann komplex sein und kann sich zudem ändern. Daher ist es wichtig, immer auf dem aktuellen Stand der gesetzlichen Bestimmungen zu bleiben und bei rechtlichen Fragen einen Fachexperten zu konsultieren.

Aufgabe 4 – Deine Ziele und Wünsche als Sissy

Nun, da du deinen eigenen Sissy-Blog oder ein girly Tagebuch hast, ist es an der Zeit, deine Gedanken, Gefühle und Ambitionen als Sissy zu formulieren. Schreibe als nächste Aufgabe einen ausführlichen ersten Beitrag darüber, wie genau deine Ziele und Wünsche als Sissy aussehen.

Deine Sissy-Ziele

Was möchtest du als Sissy erreichen?

Vielleicht möchtest du dich femininer kleiden, deine Make-up-Fähigkeiten verbessern, eine höflichere und unterwürfigere Haltung entwickeln, oder du hast das Ziel, eine Sissy-Maid zu werden. Deine Ziele können so vielfältig und individuell sein wie du selbst. Schreibe sie auf und sei dabei so detailliert wie möglich.

Deine Wünsche und Träume

Neben deinen konkreten Zielen, welche tiefsten Wünsche und Träume hast du als Sissy?

Vielleicht träumst du davon, eine vollkommen feminine Ausstrahlung zu haben, oder du wünschst dir, von anderen als Sissy anerkannt zu werden. Vielleicht träumst du davon, dich vollständig in die Rolle einer Sissy einzufühlen und diese Rolle in allen Aspekten deines Lebens zu leben. Teile diese Träume und Wünsche in deinem Beitrag.

Dein Weg zur Sissy

Wie stellst du dir deinen Weg zur Erreichung dieser Ziele und Wünsche vor? Welche Schritte planst du zu unternehmen? Welche Herausforderungen erwartest du und wie planst du, sie zu überwinden? Zeichne ein Bild von deinem Weg, der vor dir liegt.

Indem du deine Ziele und Wünsche aufschreibst, bringst du Klarheit in dein Streben und setzt den Grundstein für deine persönliche

Sissy-Reise. Das Aufschreiben hilft dir, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren und dient als ständige Erinnerung an das, was du erreichen möchtest. Zudem ermöglicht es dir, deinen Fortschritt zu verfolgen und zu reflektieren.

Verschiedene Möglichkeiten, wie du diese Aufgabe angehen kannst, sind zum Beispiel das Schreiben in Form eines Briefes an dich selbst, in dem du deine Ziele und Wünsche darlegst, oder das Erstellen einer Art Sissy-Vision-Board in deinem Blog oder Tagebuch, auf dem du Bilder und Texte hinzufügst, die deine Ziele und Wünsche repräsentieren.

Vergiss nicht, beim Schreiben ehrlich zu dir selbst zu sein. Es gibt kein Richtig oder Falsch in deinem Sissy-Weg. Es geht darum, wer du sein möchtest und was du dir wünschst. Sei mutig, offen und vor allem - sei du selbst!

Aufgabe 5 - Shoppen

Heute wirst du dich auf eine kleine Shoppingtour begeben. Deine Aufgabe besteht darin, vier verschiedene Arten von Damenhöschen und zwei BHs zu kaufen.

Du wirst einen normalen Slip, einen Brazilian, einen Hipster und einen Tanga kaufen. Zusätzlich wirst du gleich noch einen normalen Bügel-BH und einen Sport-BH dazu kaufen.

Dazu wirst du natürlich in die Stadt fahren und durch verschiedene Bekleidungsgeschäfte schlendern. Nicht irgendetwas online bestellen. Es muss ja auch nicht direkt ein Fachgeschäft für Dessous sein. Denn es wird nicht die erste Aufgabe sein, in der du etwas einkaufen sollst. Und da kannst du dich jetzt schon mal an das Gefühl gewöhnen.

Für den Kopf

Wenn du damit Probleme haben solltest, dann kannst du dir dabei einfach folgenden Dinge sagen, die es dir vielleicht einfacher machen:

- *"Ich kaufe diese Unterwäsche als Geschenk für meine Partnerin/Freundin."*
- *"Ich arbeite an einem Kostüm für eine Theateraufführung und brauche weibliche Unterwäsche als Teil der Kostümausstattung."*
- *"Ich bin Teil einer Kunstprojektgruppe und wir verwenden weibliche Unterwäsche als Material für unsere Installation."*
- *"Ich habe eine Wette mit meinen Freunden abgeschlossen und muss weibliche Unterwäsche kaufen, um die Wette zu gewinnen."*

Vergiss nicht, es geht nicht darum, was andere Leute denken könnten. Es geht darum, was du willst und was dir dabei hilft, dich

wie eine Sissy zu fühlen. Sei mutig und genieße diese neue Erfahrung!

Exkurs:

Damenhöschen - Eine Guide durch den Höschen-Dschungel

Wenn es um Damenhöschen geht, kann die Vielfalt der Stile und Schnitte wirklich überwältigend für eine Sissy sein. In der weiten Welt der Damenhöschen gibt es so viel zu entdecken. Aber keine Sorge, ich helfe dir dabei, die Unterschiede zu verstehen und den perfekten Stil für dich zu finden. Du wirst bald ein echter Kenner sein und dich wie ein Fisch im Wasser in der Unterwäsche-Abteilung fühlen.

Briefs

Beginnen wir mit dem Klassiker: den Briefs. Briefs sind die vertrauenswürdigen Arbeitstiere der Dessous-Welt. Sie haben eine normale Taille und bieten eine vollständige Bedeckung des Gesäßes. Sie sind bequem, bieten eine gute Unterstützung und sind ideal für den täglichen Gebrauch. Ob du zur Arbeit gehst, eine lange Reise machst oder dich einfach nur entspannen möchtest, mit Briefs bist du immer gut bedient. Briefs passen gut unter den meisten Kleidungsstücken und bieten ein gutes Maß an Komfort und Sicherheit. Du kannst sie in einer Vielzahl von Farben und Materialien finden, also zögere nicht, deine persönliche Auswahl zu treffen.

Hipster

Der Hipster ist ein moderner Schnitt, der eine niedrige Taille und eine vollständige Bedeckung des Hinterns bietet. Hipsters sind bequem, stilvoll und passen gut zu fast allem in deinem Kleiderschrank. Sie sind ideal für den Alltag, aber auch für sportliche Aktivitäten. Sie sind auf Komfort ausgelegt und bieten gleichzeitig eine ansprechende Ästhetik. Wenn du dich für eine lässige, aber

dennoch feminine Silhouette entscheidest, sind Hipsters genau das Richtige für dich.

Tanga

Der Tanga ist ein knapper Schnitt, der eine schmale Rückseite und eine minimale Bedeckung des Gesäßes bietet. Tangas sind perfekt, wenn du eine glatte Silhouette unter eng anliegender Kleidung wünschst. Sie sind ideal für formelle Kleidungsstücke, Abendkleider oder enge Jeans, da sie keine sichtbaren Linien hinterlassen. Sie können ein bisschen gewöhnungsbedürftig sein, wenn du sie zum ersten Mal trägst, aber sobald du dich daran gewöhnt hast, wirst du die Freiheit und das Gefühl von Sexyness lieben.

Boysshorts

Boysshorts sehen aus wie kurze Shorts und bieten eine vollständige Bedeckung des Gesäßes. Sie sind bequem, sportlich und ideal für die Tage, an denen du dich vollkommen wohl fühlen möchtest. Sie sind großartig für den täglichen Gebrauch und bieten ein hohes Maß an Komfort. Boysshorts sind auch ideal für sportliche Aktivitäten, da sie eine vollständige Bedeckung und Unterstützung bieten. Sie sind perfekt für Tage, an denen du dich aktiv fühlen und dennoch modisch aussehen möchtest.

High-Waist

Der High-Waist-Schnitt ist ein Retro-inspirierter Stil, der über die Taille hinausgeht und den Bauchbereich bedeckt. Sie sind ideal für Tage, an denen du ein wenig Extra-Unterstützung und Formgebung möchtest. High-Waist-Höschen sind perfekt für Kleider und Röcke mit hoher Taille und verleihen deinem Look einen Hauch von Vintage-Glamour. Sie können dir helfen, eine Sanduhr-Silhouette zu erzeugen und deinen Körper auf schmeichelhafte Weise zu betonen.

String

Der String ist ein minimalistischer Schnitt mit einem dünnen Band an der Rückseite. Strings sind perfekt für Kleidungsstücke, bei

denen du absolut keine sichtbaren Linien haben möchtest. Sie sind ideal für eng anliegende Kleidung, formelle Outfits und Abendkleider. Sie mögen etwas einschüchternd erscheinen, wenn du sie noch nie getragen hast, aber du wirst überrascht sein, wie bequem und sexy sie sich anfühlen können.

Brazilian

Der Brazillian-Schnitt liegt zwischen einem Tanga und einem Bikini und bietet eine moderate Bedeckung des Gesäßes. Sie sind sexy und modisch, bieten aber auch ein angemessenes Maß an Komfort. Brazillians sind ideal für die Tage, an denen du dich ein wenig gewagt fühlen möchtest, aber auch Komfort und Unterstützung benötigst. Sie passen gut zu den meisten Outfits und sind eine vielseitige Wahl für deine Unterwäsche-Kollektion.

Bikini

Als nächstes haben wir den Bikini. Bikinis haben eine niedrigere Taille und bieten eine moderate Bedeckung des Gesäßes. Sie sind sexy, modisch und trotzdem bequem. Bikinis sind ideal für die Tage, an denen du dich ein bisschen gewagt fühlst und dein Selbstvertrauen zeigen möchtest. Sie passen gut zu niedrig sitzenden Jeans und Hosen und können dir helfen, unerwünschte Unterwäsche-Linien zu vermeiden. Auch Bikinis gibt es in vielen Farben und Designs, also lass deiner Fantasie freien Lauf!

Seamless

Zuletzt kommen wir zu den Seamless-Höschen, die ohne sichtbare Nähte auskommen. Sie sitzen glatt und unsichtbar unter der Kleidung und bieten eine hohe Bequemlichkeit. Seamless-Höschen sind ideal für eng anliegende Kleidung, da sie keine sichtbaren Linien hinterlassen. Sie sind bequem und praktisch, machen aber auch optisch etwas her. Sie sind die ultimative Wahl, wenn du das Beste aus beiden Welten möchtest: Komfort und Stil.

Zum Abschluss sei daran erinnert, dass es keine "richtige" Wahl gibt, wenn es um Damenhöschen geht. Wähle das, was dir am besten

gefällt und dich am wohlsten fühlen lässt. Deine Unterwäsche sollte ein Ausdruck deiner Persönlichkeit und deines Stils sein, also zögere nicht, ein bisschen zu experimentieren und verschiedene Arten auszuprobieren. Vergiss nicht, dass du die Königin deines Kleiderschranks bist und das Recht hast, dich jeden Tag schön und selbstbewusst zu fühlen!

Exkurs:

Der Sissy-BH-Guide: Die richtige Wahl für jeden Look

Bei der riesigen Auswahl an BH-Schnitten kann die Entscheidung für den richtigen BH eine Herausforderung für eine unerfahrene Sissy sein. Hier lernst du nun, wie du den idealen BH für deine Bedürfnisse auswählst.

Vollschalen-BH

Beginnen wir mit dem Vollschalen-BH. Wie der Name schon sagt, umschließt dieser BH deine Brust vollständig. Er bietet ausgezeichneten Halt und ist daher eine gute Wahl für Frauen mit größerer Oberweite. Mit seiner vollen Abdeckung und Unterstützung kannst du dich den ganzen Tag über wohl und sicher fühlen. Der Vollschalen-BH ist ideal für den Alltag, besonders wenn du einen langen Tag vor dir hast und Komfort und Unterstützung brauchst. Er eignet sich auch hervorragend für geschäftliche Anlässe, da er eine glatte und runde Form unter der Kleidung bietet.

Halbschalen-BH

Als nächstes haben wir den Halbschalen-BH. Er bedeckt nur die untere Hälfte der Brust und lässt die obere Hälfte frei. Dieser BH ist ideal, wenn du ein wenig mehr Haut zeigen möchtest, ohne auf Unterstützung zu verzichten. Der Halbschalen-BH ist perfekt für tiefer ausgeschnittene Oberteile und Kleider, da er ein natürliches Dekolleté betont, ohne zu viel zu zeigen. Mit seinem subtilen Stil und Komfort ist er eine ausgezeichnete Wahl für romantische Abende und besondere Anlässe.

Bügel-BH

Der Bügel-BH ist ein weiterer Klassiker. Er hat eingearbeitete Bügel unter den Cups, die zusätzliche Unterstützung und

Formgebung bieten. Dieser BH ist besonders geeignet für Frauen mit größerer Oberweite, da er die Brust anhebt und eine schöne Form gibt. Der Bügel-BH ist ideal für den täglichen Gebrauch, aber auch für besondere Anlässe, da er eine schöne Silhouette unter der Kleidung erzeugt. Er ist eine gute Wahl für enge Oberteile und Kleider, da er eine glatte und runde Form bietet.

T-Shirt-BH

Der T-Shirt-BH ist ein nahtloser BH, der sich nicht unter enganliegender Kleidung abzeichnet. Er ist die ideale Wahl, wenn du enge oder körperbetonte Kleidung trägst. Der T-Shirt-BH ist perfekt für den Alltag, besonders wenn du ein glattes und nahtloses Aussehen unter deiner Kleidung bevorzugst. Er ist auch eine gute Wahl für formelle Anlässe, da er unter schicken Kleidern und Oberteilen unsichtbar ist.

Balconette-BH

Der Balconette-BH hat tief ausgeschnittene Cups, die die Brust von unten anheben und ein schönes Dekolleté formen. Dieser BH ist ideal, wenn du ein tief ausgeschnittenes Oberteil oder Kleid trägst und deine Brust betonen möchtest. Der Balconette-BH ist perfekt für romantische Abende und besondere Anlässe, da er ein attraktives und verführerisches Aussehen bietet.

Push-Up-BH

Der Push-Up-BH ist bekannt für seine Fähigkeit, das Dekolleté zu betonen. Durch spezielle Polsterung oder Gel-Einsätze hebt dieser BH die Brust an und sorgt für ein volleres Aussehen. Er ist perfekt für Frauen, die ihre Brust optisch vergrößern wollen oder ein Kleidungsstück mit tiefem Ausschnitt tragen möchten. Der Push-Up-BH ist ideal für besondere Anlässe oder Abende aus, bei denen du vielleicht ein bisschen mehr Aufmerksamkeit auf dein Dekolleté lenken möchtest.

Minimizer-BH

Wenn du auf der anderen Seite das Volumen deiner Brust optisch verringern möchtest, ist der Minimizer-BH die richtige Wahl für dich. Durch sanfte Kompression lässt dieser BH die Brust kleiner und flacher erscheinen. Er ist ideal für Frauen mit größerer Oberweite, die eine proportioniertere Silhouette wünschen. Der Minimizer-BH ist eine gute Wahl für alltägliche Outfits, besonders wenn du dich in körperbetonter Kleidung wohler fühlen möchtest.

Sport-BH

Für sportliche Aktivitäten ist der Sport-BH unverzichtbar. Er wurde speziell entwickelt, um während des Trainings Halt und Unterstützung zu bieten. Er minimiert das Bewegen der Brust während des Trainings, was nicht nur bequemer ist, sondern auch das Risiko von Brustschäden reduziert. Der Sport-BH ist ideal für alle Arten von körperlichen Aktivitäten, ob du ins Fitnessstudio gehst, Yoga machst oder einen Marathon läufst. Er ist ein absolutes Muss in der Garderobe jeder sportlichen Frau.

Bandeau-BH

Der Bandeau-BH ist ein trägerloser BH, der um die Brust herum verläuft. Er ist ideal für trägerlose Kleider oder Oberteile, bei denen normale BH-Träger unerwünscht wären. Auch wenn er nicht so viel Halt bietet wie andere BHs, ist er eine gute Wahl für Outfits, bei denen Träger nicht gewünscht sind. Der Bandeau-BH ist perfekt für Sommerkleider, trägerlose Tops und andere Outfits, bei denen du deine Schultern zeigen möchtest.

Neckholder-BH

Zum Schluss haben wir noch den Neckholder-BH. Bei diesem BH laufen die Träger im Nacken zusammen, was den Hals entlastet und einen gewissen Push-Up-Effekt erzeugt. Dieser BH ist ideal für Oberteile oder Kleider mit tiefem Rückenausschnitt oder wenn du die Schultern betonen möchtest. Der Neckholder-BH ist eine ausgezeichnete Wahl für Sommerkleidung oder besondere Anlässe, bei denen ein gewöhnlicher BH-Träger stören würde.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Auswahl des richtigen BHs stark von deinem persönlichen Stil, deinen Bedürfnissen und der Art der Kleidung, die du trägst, abhängt. Ob du Unterstützung, Komfort, eine bestimmte Form oder einfach nur ein bestimmtes Aussehen suchst - es gibt einen BH, der perfekt zu dir passt.

Aufgabe 6 - Die Höschenwoche

Diese Aufgabe wird dir helfen, dich mit deiner weiblichen Seite zu verbinden und deine Sissy-Komfortzone zu erweitern. In den nächsten 7 Tagen wirst du jeweils eines der Damenhöschen und der BHs tragen. Und zwar jedes Teil für mindestens 24 Stunden lang.

Im Anschluss daran wirst du deinem Tagebuch deine Gefühle und Erfahrungen niederschreiben. Dies wird dir ermöglichen, deine Empfindungen zu reflektieren und eine tiefere Verbindung zu deiner femininen Seite herzustellen.

Warum ist diese Aufgabe wichtig?

Das Tragen weiblicher Unterwäsche ist ein wichtiger Schritt bei der Sissy-Ausbildung, da es dir hilft, deine weibliche Identität zu erforschen und anzunehmen. Es eröffnet dir die Möglichkeit, dich in deine feminine Seite hineinzusetzen und das Gefühl von Weiblichkeit hautnah zu erleben. Durch dein Tagebuch kannst du deine Emotionen, Gedanken und Erfahrungen festhalten, was dir wiederum ermöglicht, dich selbst besser kennenzulernen und dein Wachstum zu dokumentieren.

Aufgabe 7 - Deinen eigenen Lippenbalsam besorgen

Für den ersten Teil dieser Aufgabe wirst du dir einen Lippenbalsam kaufen. Es sollte ein kleiner Behälter mit dem femininsten Lippenbalsam sein, den du finden kannst, etwas wirklich Feuchtigkeitsspendendes. Entscheide dich nicht für einen Unisex-Lippenbalsam, da du dir sonst das feminine Gefühl, mit einem Fingerspitzengefühl in deinen Lippenbalsam zu tupfen und ihn auf deinen Lippen zu verteilen, verweigerst.

Es gibt auch Lippenbalsm, der deinen Lippen eine leichte Farbe verleiht. Wenn du mutig genug bist, kannst du auch jetzt schon einen solchen Stift-Lippenbalsam wählen. Wir werden sowieso später dahin kommen!

Der zweite Teil deiner Aufgabe besteht darin, deinen neuen Lippenbalsam zu benutzen.

Abends, nach dem Zähneputzen vor dem Schlafengehen, trage etwas Lippenbalsam auf deine Lippen auf, damit er über Nacht einwirken kann. Verwende nachts keinen getönten Lippenbalsam, da er dein Kissen stark verfärben kann.

Wenn du morgens aufstehst, trage nach dem Zähneputzen wieder Lippenbalsam auf.

Während des Tages sollst du Lippenbalsam auftragen, nachdem du etwas gegessen oder getrunken hast, damit du die feuchtigkeitsspendende Textur deines Lippenbalsams auf deinen Lippen den ganzen Tag spüren kannst.

Benutze deinen Lippenbalsam ab jetzt jeden Tag!

Beginne diesen Teil deiner Aufgabe abends vor dem Schlafengehen, damit du die weichen, femininen Effekte deines Lippenbalsams spüren kannst, während du schläfst.

Schon nach einer Woche wirst du feststellen, dass du das Gefühl weicher, feuchter Lippen nicht missen möchtest. Benutze weiterhin

jeden Tag deinen Lippenbalsam, genau wie Frauen auf der ganzen Welt.

Exkurs:

Lippenbalsam: Ein unverzichtbarer Begleiter für gesunde Lippen

Deine Lippen sind eine der empfindlichsten Stellen des Körpers und benötigen deshalb besondere Pflege. Lippenbalsam, auch Lippenpflegestift oder Lippencreme genannt, ist ein wichtiges Mittel, um die Lippen vor Austrocknung, Rissen und Schäden durch Wettereinflüsse zu schützen.

Was ist Lippenbalsam?

Lippenbalsam ist ein Pflegeprodukt, das speziell für die empfindliche Haut der Lippen entwickelt wurde. Es enthält in der Regel eine Kombination aus Fetten und Ölen, die dazu dienen, die Lippen zu befeuchten und ihre natürliche Barrierefunktion zu unterstützen. Viele Lippenbalsame enthalten auch weitere Zutaten wie Wachse, um die Feuchtigkeit einzuschließen, sowie Vitamine und andere Nährstoffe, um die Gesundheit der Lippen zu fördern.

Warum ist Lippenbalsam wichtig?

Die Haut der Lippen ist dünner als die Haut an anderen Körperstellen und sie enthält weniger Talgdrüsen. Das bedeutet, dass sie weniger natürliches Öl produziert, um sich selbst zu befeuchten und vor schädlichen Umwelteinflüssen zu schützen. Deshalb können die Lippen leicht austrocknen und rissig werden, besonders bei kaltem, windigem Wetter oder wenn Du viel Zeit in trockenen Innenräumen verbringst.

Lippenbalsam hilft dabei, die Lippen mit Feuchtigkeit zu versorgen und zu pflegen, um Trockenheit und Rissen vorzubeugen. Außerdem kann er als Schutzschicht fungieren und die Lippen vor schädlichen Einflüssen wie Kälte, Wind und Sonnenstrahlen schützen.

Wie wählt man den richtigen Lippenbalsam aus?

Es gibt viele verschiedene Arten von Lippenbalsamen auf dem Markt, und die Auswahl des richtigen kann manchmal verwirrend sein. Hier sind einige Faktoren, die Du berücksichtigen solltest:

- **Inhaltsstoffe:** Achte auf Lippenbalsame mit natürlichen, pflegenden Inhaltsstoffen wie Bienenwachs, Shea-Butter, Kakaobutter, Kokosöl oder Jojobaöl. Vermeide Produkte mit potenziell irritierenden Substanzen wie Parfüm oder Menthol, besonders wenn Deine Lippen empfindlich oder bereits gereizt sind.
- **Sonnenschutz:** Wenn Du viel Zeit im Freien verbringst, ist ein Lippenbalsam mit LSF (Lichtschutzfaktor) eine gute Wahl. Er schützt Deine Lippen vor schädlichen UV-Strahlen, die zu Sonnenbrand und langfristigen Hautschäden führen können.
- **Formel und Textur:** Es gibt Lippenbalsame in verschiedenen Formen, einschließlich Stiften, Tuben und Tiegeln. Wähle die Form, die Du am bequemsten findest und die Deine Bedürfnisse am besten erfüllt.

Halte Deine Lippen gesund und gepflegt mit einem hochwertigen Lippenbalsam. Durch das richtige Pflegeprodukt kannst Du Austrocknung und Rissen vorbeugen und gleichzeitig Deine Lippen vor Umweltbelastungen schützen. Achte darauf, dass Dein Lippenbalsam natürliche Inhaltsstoffe aufweist und gegebenenfalls einen Lichtschutzfaktor enthält, um vor schädlichen UV-Strahlen zu schützen. Wähle die Form, die Dir am meisten zusagt und lass Deinen Lippenpflegestift zu Deinem unverzichtbaren Begleiter werden!

Aufgabe 8 - Fingern

Bei deiner heutigen Aufgabe sollst du dich mit deinen Fingern zärtlich an deinem Hintern zu streicheln. Natürlich ist es wichtig, dass du dich zuvor gründlich wäschst, um eine hygienische Umgebung zu schaffen.

Indem du dich selbst im Bereich des Analspiels erforschst, kannst du deine sexuellen Grenzen erweitern und neue Formen der Lust entdecken. Die Stimulation des Anus kann für viele Menschen äußerst erregend sein und zu intensiven Empfindungen führen. Außerdem ist es das zentrale Sexualorgan einer Sissy!

Beginne damit, deinen Anus mit deinen Fingern sanft zu streicheln. Achte darauf, dass deine Nägel kurz und glatt sind, um Verletzungen zu vermeiden. Nutze diesen Moment, um dich auf deine Atmung zu konzentrieren und dich in einen entspannten Zustand zu versetzen.

Wenn du dich bereit fühlst, kannst du auch vorsichtig einen Finger einführen. Es ist wichtig, dass du dabei genügend Gleitmittel verwendest, um ein angenehmes und reibungsarmes Erlebnis zu gewährleisten. Am Anfang reicht auch einfach viel Spucke..

Nimm dir Zeit und spüre bewusst in deinen Körper hinein. Beachte deine eigenen Empfindungen und reagiere darauf, wie es sich für dich anfühlt. Gehe behutsam vor und höre auf deinen Körper. Wenn du Schmerzen oder Unwohlsein verspürst, solltest du einen Schritt zurückgehen oder die Stimulation vorerst beenden.

Spiele mindestens 30 Minuten an dir herum. Du darfst dich dabei natürlich auch selbst befriedigen. Dieses Mal zumindest!

Denke daran, dass es wichtig ist, bei allen Aktivitäten im Analbereich auf Sauberkeit und Sicherheit zu achten. Wasche dich vorher gründlich und reinige die verwendeten Spielzeuge sorgfältig.

Respektiere immer deine eigenen Grenzen und Sorge für ein angenehmes und sicheres Umfeld.

Genieße diese Aufgabe als Möglichkeit, dich selbst besser kennenzulernen und deinen Körper auf neue Weise zu erkunden. Indem du dich auf deine eigenen Empfindungen einlässt, kannst du eine neue Ebene der Intimität und Freude erleben.

Exkurs:

Analvergnügen und Ballaststoffe: Warum eine ballaststoffreiche Ernährung wichtig ist

Ballaststoffe sind unverdauliche Bestandteile unserer Nahrung, die vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Sie sind für unseren Körper unerlässlich und tragen zu einer gesunden Verdauung bei. Aber wusstest du, dass Ballaststoffe auch für Analpraktiken, wie sie in deinem Sissy-Leben zum Einsatz kommen, von großer Bedeutung sind?

Zunächst einmal, warum sind Ballaststoffe so wichtig für unseren Körper? Sie helfen bei der Verdauung, indem sie die Darmtätigkeit anregen und so Verstopfungen vorbeugen. Wenn du ausreichend Ballaststoffe zu dir nimmst, sorgst du für einen regelmäßigen und gesunden Stuhlgang, was auch dazu beiträgt, dass du dich insgesamt besser fühlst.

Jetzt fragst du dich vielleicht, was das alles mit Analpraktiken zu tun hat? Nun, es ist einfacher, als du denkst. Ein gesunder Stuhlgang ist von entscheidender Bedeutung für ein angenehmes und sauberes Analvergnügen. Ein regelmäßiger und formfester Stuhl erleichtert das Reinigen und Vorbereiten auf Analpraktiken und reduziert das Risiko von unangenehmen Überraschungen.

Es gibt viele Lebensmittel, die reich an Ballaststoffen sind und die du in deine Ernährung integrieren kannst. Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse sind ausgezeichnete Quellen. Du solltest jedoch darauf achten, dass du nicht plötzlich zu viele Ballaststoffe zu dir nimmst, da dies zu Blähungen und Unwohlsein führen kann. Beginne langsam und steigere die Menge schrittweise.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, den du beachten solltest, ist die ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Ballaststoffe binden Wasser, und ohne genügend Flüssigkeit können sie Verstopfungen verursachen. Daher ist es wichtig, viel Wasser oder andere kalorienarme Getränke zu trinken, wenn du deine Ballaststoffaufnahme erhöhst.

Eine hervorragende Methode, um deine Ballaststoffaufnahme zu erhöhen, sind geschrotete Leinsamen. Leinsamen sind reich an Ballaststoffen und gleichzeitig eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die für die allgemeine Gesundheit wichtig sind. Geschrotete Leinsamen haben den Vorteil, dass sie vom Körper besser aufgenommen werden können als ganze Samen.

Du kannst ganz einfach zweimal täglich einen Teelöffel geschrotete Leinsamen mit einem Glas Wasser einnehmen. Dies hilft, deine Verdauung zu regulieren und sorgt für einen gesünderen und regelmäßigeren Stuhlgang. Außerdem sind Leinsamen sehr vielseitig und können auch zu Joghurt, Müsli oder Smoothies hinzugefügt werden. Sie sind eine einfache und effektive Möglichkeit, deiner Ernährung mehr Ballaststoffe hinzuzufügen und so dein Analvergnügen zu verbessern.

Um es zusammenzufassen: Ballaststoffe tragen zu einem gesunden Stuhlgang bei und können somit das Analvergnügen verbessern. Sie sollten ein wichtiger Bestandteil deiner Ernährung sein, vor allem, wenn du regelmäßig Analpraktiken durchführst. Denke daran, langsam zu beginnen und genügend zu trinken, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Indem du auf deine Ernährung achtest und genügend Ballaststoffe zu dir nimmst, sorgst du nicht nur für deine allgemeine Gesundheit, sondern machst auch deine Analpraktiken angenehmer und sicherer. So kannst du dein Sissy-Leben in vollen Zügen genießen!

Aufgabe 9 - Dildo besorgen

Nachdem du in der letzten Aufgabe nun deine ersten Erfahrungen mit deinem Hintern gemacht hat, wird es Zeit, dir ein richtiges Spielzeug zu besorgen.

Kaufe dazu einen Dildo und ein Gleitgel, welches speziell für die anale Anwendung geeignet ist. Beim Besorgen des Dildos und Gleitmittels kannst du einfach bei Amazon oder einem Erotikversandhändler schauen. Dabei würde ich dir empfehlen, einen Durchmesser von 3cm vorerst nicht zu überschreiten.

Das Besorgen eines Dildos und Gleitmittels ist ein wichtiger Schritt auf deiner Reise als Sissy. Es wird dir ermöglichen, deine analen sexuellen Erfahrungen zu vertiefen und in eine ganz neue Art von Sexualität einzutauchen. Ein Dildo kann dir helfen, deinen Körper besser kennenzulernen, deine sexuellen Vorlieben zu erforschen und dich auf die körperliche Intimität mit einem Partner vorzubereiten.

Für Anfängerinnen empfehle ich zunächst kleinere Dildoarten, um sich behutsam an das Erlebnis heranzutasten. Hier sind einige Optionen, die für dich geeignet sein könnten:

Klassischer Dildo: Dies ist eine traditionelle Wahl mit glatter Oberfläche und realistischer Form. Er ist in verschiedenen Größen erhältlich, sodass du die für dich passende wählen kannst.

Silikon-Dildo: Silikon ist ein beliebtes Material für Dildos, da es sich angenehm anfühlt und leicht zu reinigen ist. Achte darauf, dass der Dildo eine angemessene Größe hat und eine gebogene Spitze für eine gezielte Stimulation besitzt.

G-Punkt-Dildo: Ein G-Punkt-Dildo ist speziell geformt, um den G-Punkt zu stimulieren und intensivere Orgasmen zu ermöglichen. Diese Art von Dildo kann eine aufregende Entdeckung für dich sein.

Vergiss nicht, dass es wichtig ist, in einer sicheren und diskreten Umgebung einzukaufen. Achte darauf, deine Privatsphäre zu wahren und den Versand oder die Einkäufe diskret zu behandeln, um dich wohl und geschützt zu fühlen. Erstelle mit deiner neuen Sissy-eMail-Adresse einfach einen neuen Account bei Amazon oder dem Erotikversandhändler deiner Wahl. Dann ist auch in Zukunft deine Sissy-Seite von deinem normalen Leben getrennt.

Aufgabe 10 - Clitty Masturbation

In deiner heutigen Aufgabe geht es darum, dich wie eine Frau selbst zu befriedigen. Du wirst lernen, dich auf eine Weise zu stimulieren, die für viele Frauen sehr erregend ist: Indem du deine Clitty reibst oder klopfst. Und Ab sofort wird dies die einzige Variante sein, wie du dich selbst stimulierst und befriedigst. Also ab sofort kein wichsen mehr!!

Um dich selbst wie eine Frau zu befriedigen, kannst du folgende Schritte befolgen:

1. Schaffe eine entspannte Atmosphäre: Suche dir einen ruhigen und gemütlichen Ort, an dem du ungestört bist. Du kannst leise Musik abspielen oder Kerzen anzünden, um eine angenehme Stimmung zu schaffen.
2. Setze dich oder lege dich bequem hin: Wähle eine Position, in der du dich wohl fühlst. Du kannst auf einem Stuhl sitzen, dich auf das Bett legen oder eine bequeme Position auf einer weichen Unterlage einnehmen.
3. Visuelle Stimulation: Schließe deine Augen und stelle dir eine sinnliche Situation vor, die dich erregt. Lasse deine Fantasie spielen und visualisiere, wie du von einem attraktiven Partner verwöhnt wirst. Du kannst auch einen Porno anmachen und dich nur auf die geilen Geräusche konzentrieren. Ab und zu hinschauen, sei dir auch noch einmal erlaubt! ;)
4. Streichle und erkunde deinen Körper: Beginne damit, deine Brüste und Brustwarzen sanft zu massieren. Verwende deine Hände, um über deinen Bauch, deine Oberschenkel und deinen Po zu streicheln. Spüre bewusst in deinen Körper hinein und genieße die Berührungen.
5. Konzentriere dich auf deine Clitty: Verwende deine Finger, um deine Clitty sanft zu reiben oder zu klopfen. Experimentiere mit

verschiedenen Druckstärken und Geschwindigkeiten, um herauszufinden, was dir am meisten Vergnügen bereitet. Achte darauf, dass deine Hände sauber und deine Fingernägel kurz geschnitten sind.

6. Erkunde weitere erogene Zonen: Wenn du erregt bist, kannst du auch deine anderen erogenen Zonen erforschen. Streichle deine inneren Oberschenkel, deinen Bauch oder deine Brüste. Entdecke, welche Berührungen dich zusätzlich erregen und in welchen Bereichen du besonders empfindsam bist.
7. Achte auf deine Atmung und Körperreaktionen: Während du dich stimulierst, achte auf deine Atmung und Körperreaktionen. Spüre in dich hinein und beobachte, wie sich deine Lust entwickelt. Verlangsame oder intensiviere deine Berührungen entsprechend deiner Empfindungen.
8. Stöhne dabei wie eine Frau, um deine Erfahrung noch intensiver und authentischer zu gestalten. Lass deine Lust durch stimmliche Ausdrücke hörbar werden und spüre, wie dies deine sexuelle Erfahrung bereichert.
9. Erlaube dir den Orgasmus: Wenn du merkst, dass sich der Höhepunkt nähert, erlaube dir, loszulassen und den Orgasmus zu erleben. Genieße die Wellen der Lust und lasse dich von den intensiven Empfindungen erfüllen.

Nach der Befriedigung nimm dir Zeit, um dich zu entspannen und deinen Körper zur Ruhe kommen zu lassen. Lass die Erfahrung auf dich wirken und spüre nach, wie du dich fühlst. Genieße diese intimen Momente der Selbstbefriedigung und schätze die Möglichkeit, deine weibliche Seite auf sinnliche Weise zu erkunden.

Indem du lernst, dich selbst wie eine Frau zu befriedigen, wirst du deine weibliche Seite weiter entfalten und eine tiefere Verbindung zu deiner Sexualität herstellen können. Indem du dich auf die Stimulation deiner Clitty konzentrierst, kannst du intensivere Empfindungen erleben und dich besser mit deinem weiblichen Selbst identifizieren. Außerdem wirst du feststellen, dass ein solcher Orgasmus nicht nur länger braucht, um sich aufzubauen, sondern

auch viel intensiver ist, als das schnelle Gewichse, was du sonst wohl gewöhnt bist.

Schreibe danach einen kleinen Bericht in dein Tagebuch oder deinen Blog. Beschreibe, wie es sich diese Art der Befriedigung angefühlt hat, was anders war und wie schön du es fandest.

Bonusaufgabe

Nachdem du nun in bei deinen letzten Aufgaben, zumindest aus meiner Sicht, viel zu viel Spaß gehabt hast, was heißt, dass du viel zu oft kommen durftest, erwartet dich nun eine vermutlich nicht so leichte Aufgabe.

Ab sofort wirst du diese unnötige und selbstsüchtige Sache namens Selbstbefriedigung ersteinmal sein lassen!

Aber keine Angst, ich bin ja gnädig: Deswegen erlaube ich dir einen Orgasmus in der Woche. Aber nur so, wie es in Aufgabe 10 beschrieben wurde. Kein Wichsen, kein Griff um den Penis. Einfach nur eine schöne, weichliche Masturbationssession mit dir selbst.

Im nächsten Buch werden wir genau an diesem Punkt anknüpfen und deine Ausbildung endlich ganzheitlich beginnen. Dieser kleine Band war ja nur für die Vorbereitung auf die eigentliche Ausbildung gedacht.

In den folgenden Büchern, werden wir deine Ausbildung in allen wichtigen Bereichen vorantreiben. Jedes Buch wird dir Aufgaben und weiterführende Exkurse für einen ganzen Monat bieten. Dabei werden die folgenden Bereiche des Sissy-Lebens bearbeiten:

- Weibliches Verhalten
- Fashion
- Make-up
- Keuschheit
- Sexualität (Oral/Anal/Sissy-Sex/Fetische)
- Ernährung
- Sport
- Sperma
- Soziales
- Hygiene
- Shopping
- Sissy-Maid / Wohnung

Ich denke, dass das erste Buch der Ausbildung im Juni 2023 erscheinen sollte und du dann mit deiner wirklichen Sissy-Ausbildung starten kannst. Bis dahin kann ich dir nur meine anderen „Ausbildungs-Bücher“ ans Herz legen:

- [„Sissy Ausbildungslehrbuch “Orales Training“: Die Kunst der oralen Befriedigung als Schlüssel zur Perfektionierung der Sissy-Identität“](#)

- [„Das große Make-up-Buch für Crossdresser, Transgender & Sissies: Ein umfangreicher Ratgeber für die Mann-zu-Frau-Verwandlungskunst durch Schminken“](#)

Ich freue mich sehr, mit dir diese Reise gemeinsam zu bestreiten. Bis dahin wünsche ich dir alles Liebe!

xoxo Lilly

Impressum

Wichtiger Hinweis:

Die im Buch veröffentlichten Fragen und Hinweise wurden vom Herausgeber sorgfältig erarbeitet und geprüft. Sie dienen der eigenverantwortlichen Anwendung durch die Leser. Eine Garantie oder Haftung kann daher nicht übernommen werden.

Einstieg ins Sissy Training - Die ersten 10 Aufgaben für deine Sissy-Ausbildung

Version: 1.0

Copyright © 2023 Daniel Siewert
Gildenstr. 26, 44263 Dortmund

Titelgestaltung: Daniel Siewert
Bildquellenangabe: Garin

Chadwick/<https://unsplash.com/de/fotos/1SKjtoZqwBo>

Alle Rechte der Vervielfältigung jeglicher Art (auch auszugsweise), der Verwendung oder Verbreitung in elektronischen, gedruckten, audiovisuellen oder akustischen Medien sowie das öffentliche Vortragen bleiben bei der Autorin.

Feedback, Korrekturen, Ergänzungen und Verbesserungsvorschläge gern direkt an den Autor unter lillymayerdo@gmail.com senden.