

E-book

my favourite
Pleasure
Practices



JOSEFINE ROSS



*josfine ross - sexual breathing + mentoring
- all rights reserved*

01

THE ART OF TOUCH

Sinnliche Massage für mehr Empfindsamkeit

02

SEXUAL BREATHING

Meine eigens kreierte Methode für mehr Lust,
Zugang zu deiner Sexualität und Steigerung der
Orgasmusfähigkeit.

03

PELVIC PLEASURE

Der Beckenboden dient auch unsere Lust.
Beckenbodentraining Teil I.

04

EMBRACE INTIMACY

Beckenbodentraining Level II

The Art of Touch Sensual Massage

Eine sinnliche Massage ist eine wunderbare Möglichkeit, um deine Leidenschaft und Lustempfindungen zu steigern. Diese Praxis ermöglicht es dir, dich auf deinen Körper und deine Sinne zu konzentrieren, während du gleichzeitig Entspannung und Vergnügen erlebst.

- Um eine sinnliche Massage durchzuführen, solltest du einen ruhigen und entspannten Raum schaffen.
- Verwende ein hochwertiges Massageöl oder ein angenehm duftendes Gleitmittel, um deine Haut sanft zu berühren und zu verwöhnen.
- Beginne mit langsamen und sanften Bewegungen, um deine Muskelspannung zu lösen und deine Sinne zu wecken.
- Während du dich massierst, sei achtsam und spüre jede Berührung intensiv.
- Erkunde verschiedene Bereiche deines Körpers, wie deine Brüste, den Bauch, die Oberschenkel und den Nacken.
- Experimentiere mit unterschiedlichem Druck und Tempo, um herauszufinden, was dir am besten gefällt.
- Nimm dir Zeit. Mach Musik an. Schließe die Augen. Atme. Spüre die Berührung. Deine Nervenrezeptoren geben diese Empfindungen an dein Gehirn weiter, die Luststeigerung und Durchblutung wird angeregt.

Sexual Breathing

Sexuelle Energie lenken

Meine Entwickelte Breathworkmethode **Sexual Breathing** ist eine kraftvolle Praktiken, um deine Leidenschaft und Lustempfindungen zu steigern. Durch bewusste Atmung kannst du deine Energie lenken und dich tiefer mit deinem Körper verbinden.

- Finde einen ruhigen und komfortablen Ort, an dem du dich entspannen kannst.
- Beginne mit einigen tiefen Atemzügen, indem du langsam und bewusst einatmest und ausatmest.
- Fühle, wie sich dein Bauch beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen zusammenzieht.
- Wenn du dich mit deinem Atem verbunden fühlst, lenke deine Aufmerksamkeit auf deine sexuelle Energie. Stelle dir vor, wie diese Energie durch deinen Körper fließt und sich in deinem Beckenraum sammelt. Mit jedem Einatmen verstärkst du diese Energie und lässt sie sich in deinem Körper ausbreiten.
- Spüre, wie sich die sexuelle Energie in deinem Körper bewegt und sich in Form von Lust und Leidenschaft manifestiert. Du kannst deine Hände auf bestimmte Energiezentren legen, wie beispielsweise den Bauch oder das Becken, um die Energie noch intensiver zu spüren.

Diese Atemarbeit und Energielenkung kann alleine oder mit einem Partner durchgeführt werden. Sie hilft dir dabei, deine sexuelle Energie zu aktivieren und zu lenken und du kannst sie gerne in Verbindung mit deinem Beckenbodentraining üben.

Beckenbodentraining

Der Beckenboden ist ein wichtiger Teil unseres Körpers, der eine entscheidende Rolle bei unserer Lustempfindung spielt. Durch das Training und die Stärkung des Beckenbodens können wir unsere sexuelle Empfindsamkeit steigern und intensivere Lustgefühle erleben.

Die Beckenbodenmuskulatur befindet sich im unteren Teil des Beckens und umfasst die Muskeln um die Vagina herum. Diese Muskeln sind für die Kontrolle der Blase, den vaginalen Ton und die Unterstützung der Beckenorgane verantwortlich. **Wenn der Beckenboden stark und gut durchblutet ist, erhöht sich auch die Empfindsamkeit und das sexuelle Vergnügen.**

Eine Übung, die dir dabei hilft, deinen Beckenboden zu stärken und die Lustempfindungen zu steigern, ist das **Beckenbodentraining**. Dabei geht es darum, bewusst die **Beckenbodenmuskeln anzuspannen und zu entspannen**:

- Finde eine bequeme Position, sei es sitzend oder liegend.
- Beginne damit, deine Aufmerksamkeit auf deinen Beckenboden zu lenken. Stelle dir vor, dass du einen Aufzug in deinem Beckenraum hast.
- Wenn du einatmest, lass den Aufzug langsam nach oben fahren und spüre, wie sich deine Beckenbodenmuskeln sanft anspannen.
- Beim Ausatmen lässt du den Aufzug langsam nach unten fahren und entspannst deine Beckenbodenmuskulatur.
- Wiederhole diese Übung mehrmals, während du bewusst auf deine Atmung achtest. Spüre die Kraft und Stärke deines Beckenbodens bei jeder Anspannung und die Entspannung und Lockerheit bei jeder Entspannung.

Pelvic Pleasure

Beckenbodentraining

Diese Beckenbodenübung kann regelmäßig in deinen Alltag integriert werden, sei es beim Sitzen am Schreibtisch, beim an der Ampel stehen, beim Yoga oder beim Liegen im Bett.

Indem du deinen Beckenboden trainierst und die Durchblutung in diesem Bereich erhöhst, wirst du eine gesteigerte Lustempfindung und ein intensiveres sexuelles Vergnügen erleben.

Neben dem Beckenbodentraining kannst du auch andere praktische Maßnahmen ergreifen, um deine Beckenregion zu entspannen und die Lustempfindungen zu steigern.

Eine Möglichkeit ist die Verwendung von Crystal Toys oder Massagegeräten, die gezielt den Beckenboden stimulieren und massieren. Mehr dazu bald

Indem du dich deinem Beckenboden widmest und ihn in dein sinnliches Erleben einbeziehst, wirst du eine neue Dimension der Lust und Freude entdecken. Nutze diese Übungen, um deine Lustempfindungen zu steigern und eine tiefere Verbindung zu deiner sinnlichen Seite herzustellen.

Embrace Intimacy

Beckenbodetraining Vol.II

Eine weitere effektive Übung, um deinen Beckenboden zu stärken und deine Lustempfindungen zu steigern, sind die sogenannten "**Vaginal Sips**". Diese Übung ermöglicht es dir, eine **direkte Verbindung zu deinem Beckenboden herzustellen und deine sexuelle Empfindsamkeit zu verbessern.**

Embrace Intimacy - how to Vaginal Sips:

Um mit den Vaginal Sips zu beginnen, finde eine bequeme Position, sei es sitzend oder liegend. Nimm dir einen Moment, um dich zu entspannen und dich auf deine Atmung zu konzentrieren.

- Gib etwas Gleitmittel auf deinen Finger oder einen Crystal Toy, das dafür entwickelt wurde. Beginne sanft und vorsichtig, indem du deinen Finger in deine Vagina einführt und ihn dort ruhen lässt.
- Nun atme tief ein und lass deinen Bauchraum expandieren, während du gleichzeitig deinen Beckenboden und deine Vaginalmuskulatur entspannst. Stelle dir vor, dass sich deine Vagina mit jedem Einatmen öffnet und entspannt.
- Wenn du ausatmest, ziehe sanft deine Beckenbodenmuskeln zusammen, als ob du deinen Finger in deine Vagina "hineinsaugen" möchtest. Spüre die Kraft und Anspannung in deinem Beckenboden, während du ausatmest.
- Wiederhole diese Bewegung mehrmals, während du bewusst auf deine **Atmung und die Empfindungen in deinem Beckenboden achtest. Konzentriere dich darauf, deine Vaginalmuskulatur bewusst anzuspannen und zu entspannen.**

Embrace Intimacy

Beckenbodetraining Vol. II

Mit der Zeit kannst du die Intensität dieser Übung steigern, indem du einen Finger oder ein größeres Spielzeug verwendest.

Experimentiere mit Rhythmen, um herauszufinden, was für dich am angenehmsten ist.

Die Vaginal Sips sind eine großartige Möglichkeit, um deine **Beckenbodenmuskulatur gezielt zu trainieren** und gleichzeitig deine Lustempfindungen zu steigern.

Denke daran, dass jeder Körper einzigartig ist, und es ist wichtig, auf deine eigenen Grenzen und Bedürfnisse zu achten. Führe diese Übung mit Achtsamkeit und Respekt für deinen Körper durch.

Du kannst alle hier genannten Übungen natürlich auch kombinieren und auch während des Sexual Breathing anwenden.

Josefine Ross

Work with me Sexual Breathing



Du bist eine Frau, die weiß, dass so viel mehr geht? Du weißt, dass Du noch nicht auf Deine volle weibliche Kraft zugreifen kannst? Du weißt, dass Du zu oft in einer männlichen Macherqualität festhängst, anstatt in Deiner zutiefst empfangenden Weiblichkeit? Und Du willst das ändern?!

Dann sind meine Sexual Breathing Angebote für dich.

Melde dich gerne auch per Email für ein individuelles Gespräch

hallo (at)josefineross.de

**Sexual Breathing
Masterclass**
monatlich

**Sexual Breathing
THAT WOMAN**
Live

Gruppenprogramm

**1:1 Sexual Breathing +
Emotional Release
Session**

Meine Geschichte

Vom hektischen Hamsterrad zur ekstatischen und sinnvollen Lebensweise

Hallo, ich bin Josefine Ross, 36 Jahre alt und Sexual Breathing Gründerin. Nach dem Abschluss meines BWL und VWL Diploms in Marketing und Unternehmensführung und 10 Jahren des Anpassens an Unternehmensstrukturen, während ich mich mit Boni, zwanglosem Sex und Parties von meiner Unzufriedenheit ablenkte, habe ich mein Leben komplett neu gestaltet.

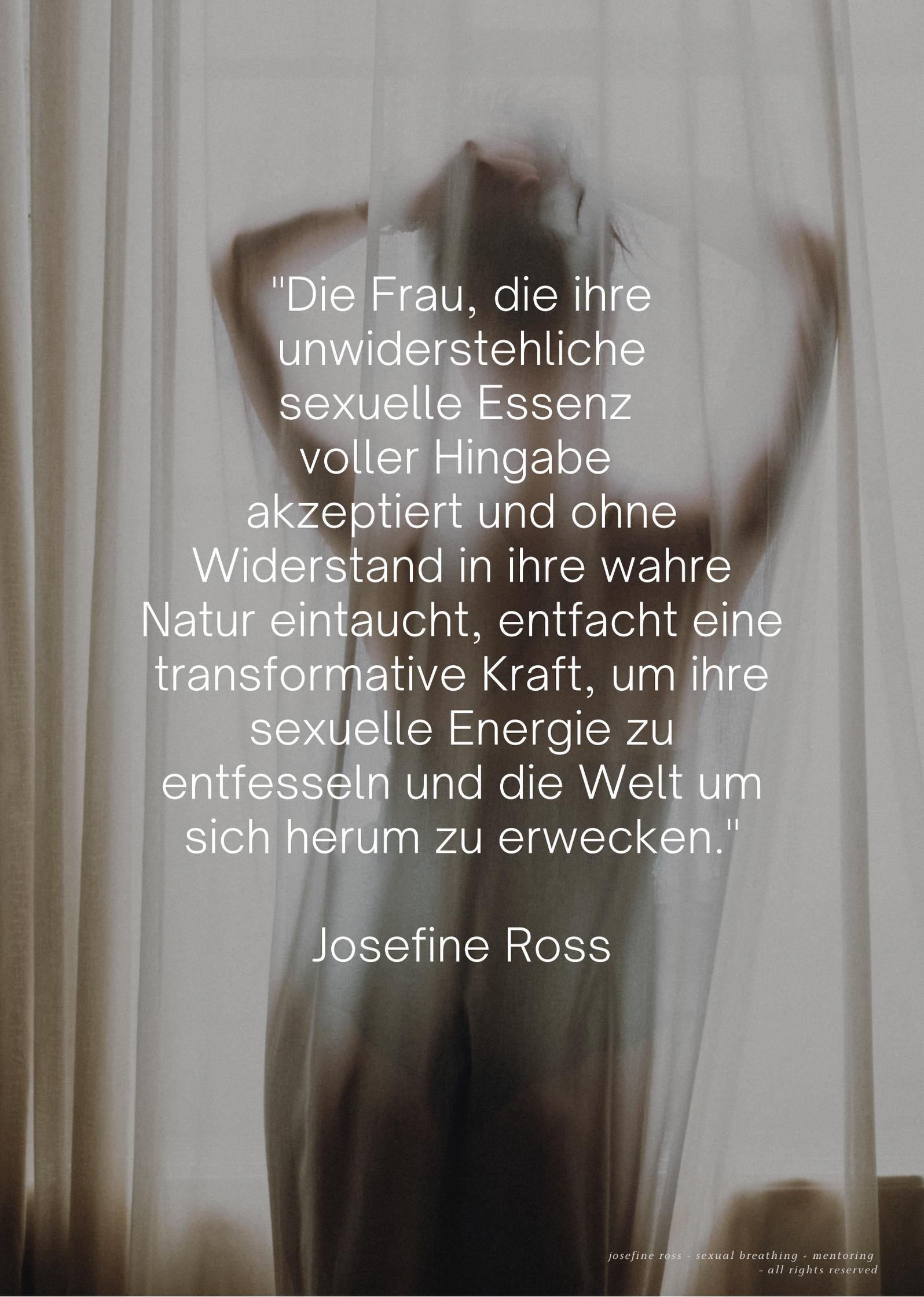
Auf meiner Suche nach Antworten auf dem Weg der Selbstentdeckung stieß ich auf Breathwork und bewusste Sexualität und erlebte mit 35 Jahren meinen ersten Ganzkörperorgasmus.

Heute lebe ich den Orgasmus täglich, ich strahle, bin kreativ, selbstbewusst, voller Energie und sehe und fühle mich jünger denn je. Nun habe ich es mir zur Mission gemacht, zu teilen, wie ich hierher gelangt bin. Unsere Gesellschaft kämpft mehr denn je mit Intimität. Ich habe das, was ich während meiner Zeit in der Geschäftswelt gelernt habe, genutzt, um die Art von Sexerziehung zu entwickeln, die wir alle nicht nur für großartigen Sex, sondern auch für erfülltes Leben brauchen.

Ich habe über 1500 Frauen begleitet, um ihre Weiblichkeit zu erwecken, tiefere Orgasmen zu erleben und ein erfülltes Leben zu führen. Meine Arbeit geht jedoch über die reine Sexualität hinaus. Sie berührt alle Bereiche des Lebens und zeigt, wie wir unsere Körperweisheit nutzen können, um eine sinnliche und erfüllende Existenz zu führen. Ich glaube fest daran, dass jeder Mensch das Potenzial hat, eine tiefere Verbindung zu sich selbst und anderen zu erleben.



x Josefine Ross



"Die Frau, die ihre unwiderstehliche sexuelle Essenz voller Hingabe akzeptiert und ohne Widerstand in ihre wahre Natur eintaucht, entfacht eine transformative Kraft, um ihre sexuelle Energie zu entfesseln und die Welt um sich herum zu erwecken."

Josefine Ross

Haftungsausschluss

Der Verstoß, die nachstehenden Bestimmungen einzuhalten, führt zu einer Strafe. Handlung im Sinne des Urheberrechtsgesetzes.

Bitte um sorgfältiges Lesen, um Fehler zu vermeiden:

Dieses E-Book ist nur für den Nutzen und die Verwendung der Person gedacht, die es im Zusammenhang mit dem Kurs gekauft hat. Du hast keine Berechtigung, Teile zu verbreiten, zu teilen oder weiterzuleiten – egal in welcher Größe – an Freunde, Mitarbeiter, Follower oder Verwandte, es sei denn, sie haben auch ein Exemplar gekauft.

Du kannst das Cover oder den Kauflink des E-Books oder Kurses in sozialen Medien teilen. Allerdings nur mit einem Verweis meiner Person, welcher offensichtlich zu lesen ist: @josefineross.

Der Text ist Eigentum der Autorin Josefine Ross.

Beim Herunterladen und Lesen des E-Books bist du dafür verantwortlich, alle Informationen vertraulich zu behandeln. Jeder Verstoß hiergegen führt zum Haftungsausschluss.

Du bist nicht berechtigt, Originalmaterial in Social-Media-Feeds zu teilen oder durch jede andere Form der Kommunikation, auch wenn ein Verweis angegeben wird.

1. Auflage Juli 2023

Text und Design. Autor, Herausgeber, Redaktion, Satz, Gestaltung, Texte, Titelbild: Josefine Ross