

# BREATH + PLEASURE RITUAL

## VORBEREITUNG

SCHAFFE DIR EINEN SICHEREN,  
UNGESTÖRTEN RAUM. KOMM IN RUHE AN,  
VERBINDE DICH GERNE MIT DEINEM  
KÖRPER BEVOR DU BEGINNST - ZB  
DURCH TANZEN, MEDITIEREN, SPAZIEREN  
GEHEN, BADEN...

1. Verbinde dich mit deinem natürlichen Atemrhythmus. Lass deinen Atem immer tiefer werden, atme in deinen Bauch / Solarplexus.

2. Experimentiere mit deinem Atem - atme zB durch deine Chakren von unten nach oben und von oben nach unten, oder mach den Orgasmic Breasts Breath (*Shameless Pleasure*) und das Pussy Flower Breathing (*Pussy Portal*) aus den vergangenen Monaten.

3. Beginne, dich zu berühren, dir Pleasure zu schenken und atme dabei ganz bewusst tief - verteile deine Lust / deine Energie durch deinen Atem in deinem gesamten Körper.

4. Auch wenn du dich zum Orgasmus bringen möchtest, atme besonders hier tief und bewusst anstatt flach und schnell.

5. Spür für mind. 2 Minuten nach - in deinen Körper, deine Energie, deinen Atem.

