

## Sex im Flow

### Modul 1

Schön, dass du gewählt hast, im Abenteuer **Sex im Flow** dabei zu sein.  
Danke für dein Vertrauen und deinen Mut.

In diesem PDF erwartet dich ein Überblick, wie du das Modul in die Praxis bringen kannst.

Wir erforschen gemeinsam den Übergang von der stressigen Trance im Alltag in den eigentlichen Juice des Lebens, deine Ekstase.

#### Bitte beachte...

Für dein fantastisches Sexleben braucht es nur einen einzigen Menschen: dich selbst.

Bitte wirf dich mit Haut und Haaren in dein Potenzial.  
Egal, ob du gerade in einer Beziehung bist oder nicht.

Jedes Modul enthält zuallererst eine *Solo Sex Reise* nur für dich.

### 1. Impuls | Erforschung

Notiere mindestens drei typische Situationen oder Glaubenssätze, in denen dich das Thema Sex stresst oder du denkst, irgendwelchen Erwartungen entsprechen zu müssen.

Bitte nimm dir mit diesen Themen die nächste Woche jeden Tag etwas Zeit, um das Thema Sex zu erforschen. Auf diese Weise wird Sex immer mehr zu einer Quelle für Energie, Genuss und Selbstliebe. Erforsche deine Sexualität.

### 2. Impuls | Audioreise

Die Audioreise **Shaking Up The Power Of Sexual Unlearning** ist ein wunderbarer *Quickie* für eine kleine Lücke im Alltag, auch ohne den großen Raum für Sex. So kannst du immer etwas für mehr Ekstase in deinem Leben tun...

Du findest die Audioreise in deinem Kursbereich.

Du kannst jeden Tag dasselbe Thema aus deiner *Stress-Hitliste* nehmen und beobachten, wie es sich durch die Praxis verändert. Du kannst aber auch die Themen je nach Trigger abwechseln. Finde heraus, was für dich besser funktioniert.

### 3. Impuls | Beobachte dich

Notiere dir vor und nach jeder Praxis, die du in diesem Kurs machst, wie du dich fühlst:

- deine Empfindungen
- deine Gefühle
- dein Level an Energie und Selbstliebe

#### Für Partner\*in Sex...

Es ist wunderbar, wenn ihr euch vor und nach einer Partner\*insequenz austauscht:

- Was spürst du in deinem Körper?
- Was fühlst du?
- Wie ist dein Level an Verbundenheit? Mit dir selbst und mit deiner\*m Partner\*in?

#### Und nach dem Sex...

- Was hast du entdeckt oder gelernt?
- Worauf bist du neugierig geworden? Was möchtest du als Nächstes erforschen?

Teile deine Erfahrungen gerne mit Freund\*innen und hier auf homodea, sodass wir gemeinsam ein kraftvolles Lernfeld kreieren.

### 4. Impuls | Wie oft soll ich die Tools anwenden?

Am besten wendest du für die nächsten sieben Tage jeden Tag die Audiorise in deinem Kursbereich **Shaking Up The Power Of Sexual Unlearning** an und protokollierst, wie du auf diese Weise sexuell immer freier wirst.

Außerdem wäre es großartig, wenn du dir in dieser Woche zweimal die Zeit für ein Sexdate nehmen kannst. Entweder mit dir selbst oder deiner\*m Partner\*in.

**Entdecke deine sexuelle Einzigartigkeit.**