

## Sex im Flow

### Modul 2

Lass uns in diesem Modul gemeinsam echten Flow in deinem Sex erforschen.

#### 1. Impuls | Erforschung

Welches deiner drei Sex-Stress-Themen hat sich in Modul 1 am meisten bewegt und verändert?

Beobachte, ob Erwartungen, Bilder und Kulturdefinitionen von Sex an Kraft verlieren.  
Lass mehr und mehr Raum entstehen für deine einzigartige Sexualität.

Wenn statt Klarheit und innerer Sicherheit viel mehr Verwirrung, Chaos und Fragezeichen da sind, ist das kein Drama, sondern ein gutes Zeichen.

Bleibe einfach dran und forsche insbesondere mit der *Solo Sex Reise* aus diesem Modul. Das Wichtigste dabei ist: Gib dir Zeit und bleibe weich und geduldig mit dir.

#### 2. Impuls | Partner\*in Reise

Wenn du dich bereit fühlst für mehr Kontakt mit der Außenwelt, forsche und experimentiere mit der *Partner\*in Sequenz* aus diesem Modul.

Tauscht euch vor und nach der Reise zu Folgendem aus:

- Welche Empfindungen und Gefühle sind präsent?
- Wie ist euer Energielevel?
- Wie ist euer Level an Selbstliebe und Verbundenheit miteinander?
- Nach der Reise: Was hast du gelernt? Worauf bist du neugierig geworden?

#### 3. Impuls | Audioreise

Praktiziere gerne weiterhin in deinem Alltag die Audioreise aus Modul 1.

**Shaking Up The Power Of Sexual Unlearning** findest du in deinem Kursbereich.

Hier geht es gezielt darum, alle Stressfaktoren zum Thema Sex Schritt für Schritt aus dem Nervensystem zu lösen.

Wie verändert sich durch diese Erfahrung deine Definition von Sex?  
Finde davon ausgehend deine persönliche Sexdefinition.

Und wenn du möchtest, teile sie gerne mit den anderen Teilnehmer\*innen auf homodea.

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

Zwei Sexdates pro Woche mit dir selbst bzw. deiner\*m Partner\*in sind großartig.