

Worksheet Modul 3

Sex im Flow

Heya Tigerin, heya Tiger,

auf ins große Finale mit Modul 3.

Die guten Nachrichten: Sex endet nicht. Lasst uns das Nach-Glühen erforschen, dein erotisches Leuchten im Alltag.

Hier ist der Plan:

1. Impuls | Neue Wege

Welche neuen Wege hast du erforscht und entdeckt, um dich deiner einzigartigen Lust und Sexualität zuzuwenden?

Wie fühlt sich mittlerweile das Wort Sex an? Sind deine Assoziationen zum Thema Sexualität andere geworden? Notiere gerne die Veränderungen, die du bemerkst.

TIPP:

Wenn du dich nach noch mehr Weichheit und Freiheit von starren Konzepten sehnst, forsche insbesondere mit der Solo-Sex-Audioreise aus diesem Modul.

2. Impuls | Forschen

Bei welchen Gefühlen oder Themen fällt es dir schwer, dein Herz offen zu halten und damit von anderen gesehen zu werden?

Forsche damit, explizit die Gefühle und Themen in deine Praxissequenzen einzuladen, die du gerne vor dir oder vor anderen verbergen möchtest.

Notiere dir vorher in deinem Notizbuch, mit welchem Gefühl oder Thema du ins Rennen gehst und überprüfe danach, ob oder wie sich etwas daran verändert hat.

3. Impuls | Sexuelle Begegnungen enden nie

Wie ist die Vorstellung für dich und deine*n Partner*in, dass sexuelle Begegnungen niemals enden werden? Wie verändert dieser Aspekt dein Erleben von Solosex, Partnersex und Alltag?

Forsche und experimentiere insbesondere dazu mit der Solo- und Partner-Sequenz aus diesem Modul.

Tauscht Euch gerne VOR und NACH der Reise zu folgenden Punkten aus:

- Welche Empfindungen und Gefühle sind präsent?
- Wie ist euer Energielevel?
- Wie ist euer Level an Selbstliebe und Verbundenheit miteinander: vor, während und nach dem (Solo)Sex?

All das ist erst der Anfang! Denn die Forschung und dein Finden enden nie.

DANKE für deinen und euren Mut!