



16 FRAGEN FÜR DEIN SEXUELLES REIFEN

Nur wenn du dir einer Sache bewusst bist, kannst du sie aktiv verändern und gestalten. Die Entwicklung unserer Sexualität und die Wiederverbindung zu unserem "drive", unserer Lebensenergie, "Essenz" (oder wie auch immer Du es nennen willst!) ist für die meisten Menschen ein lebenslanger Lernprozess.

Wo stehst du auf dem Weg, deine ungebremste, neugierige und unschuldige Lust for Life zu erleben? **Bekommst dein Körper genau das, was er will?** Was er braucht um zu schwingen und zu klingen? Was ihn - wie auch immer - erregt und anregt? Freude schenkt?

Inspiriert durch Ruby May möchte ich mit Dir 16 Fragen teilen, die dich unterstützen eine Bestandsaufnahme deiner bisherigen sexuellen Entwicklungsreise zu machen und zu reflektieren, ob und welche Schritte du im neuen Jahr aktiv gehen willst, um die körperliche Lust und Lebendigkeit in dein Leben zu bringen, die du verdienst.

Beginne zunächst damit, nach größeren, sich wiederholenden Mustern, den *bigger patterns*, Ausschau zu halten. Gibt es Dinge, Erfahrungen, Situationen in Bezug auf deine Sexualität, die sich wiederholen?

Was waren **MEILENSTEINE** in deinem Leben, in Bezug auf deine sexuelle Reifung?

◆ ▲ 2019 ▲ ◆

- 1) Was hast du, dein Körper, in diesem letzten Jahr sexuell erfahren oder gelernt?
- 2) Was war dein SCHÖNSTER AUGENBLICK in Bezug auf deine Körperlichkeit / Sinnlichkeit / Sexualität ? (Egal ob mit dir allein oder mit jemand anderem geteilt, in einem sexuellen oder nicht-sexuellen Kontext)
- 3) Welche BESTE Entscheidung hast du dieses Jahr in Bezug auf Deine sexuelle Zufriedenheit und Freude getroffen?
- 4) Welche HINDERNISSE in der Entfaltung deiner Sexualität sind dir begegnet? Und wie bist du damit umgegangen?
- 5) Was war das GRÖSSTE (positive oder negative) RISKO, dass du in Bezug auf deine Sexualität eingegangen bist?

6) In welchem Moment warst du am meisten mit deiner SEXUELLEN ENERGY & POWER verbunden?

7) WELCHE MENSCHEN oder Anlässe haben deine sexuelle Entwicklung in diesem Jahr beeinflusst und welche GESCHENKE haben sie in dein Leben gebracht?

◆ ▲ WO STEHST DU HEUTE ▲ ◆

8) Was beschäftigt dich aktuell in Bezug auf deine Sexualität? Hast du etwas, das du momentan aktiv ÜBST und LERNST?

9) Gibt es etwas, das sich vom letzten Jahr noch unvollständig anfühlt? Eine sexuelle BAUSTELLE?

◆ ▲ 2020 ▲ ◆

10) Wie willst du deine SEXUELLE ZUFRIEDENHEIT im kommenden Jahr unterstützen?

11) Was ist dein größter WUNSCH diesbezüglich?

12) Um dorthin zu gelangen: welche FÄHIGKEITEN und EIGENSCHAFTEN musst du dafür in dir entwickeln? Und wie planst du dies umzusetzen?

13) Welche Art von UNTERSTÜTZUNG wirst Du benötigen, um besser in Deinen sexuellen Flow zu kommen?

14) Gibt es etwas in Bezug auf Deine Sexualität womit du in 2020 gerne FRIEDEN SCHLIESSEN willst? (also im Sinne von akzeptieren?)

15) Was bereitet dir SINNESFREUDE & KÖRPERLICHEN GENUSS und wie wirst du mehr davon im neuen Jahr in dein Leben holen?

16) Nenne 3 WORTE, die beschreiben, wie du dir dein 2020 in Bezug auf Sex, Körperlichkeit und Sinnlichkeit wünschst.

Ich heiße Britta. Als Sex Coachin, langjährige Tantramasseurin und ausgebildete Sexological Bodyworkerin begeite ich Männer, Frauen und Paare in eine erfüllte Sinnlichkeit & Sexualität. Schreib mir bei Fragen, oder wenn du dir Unterstützung auf deinem Weg wünschst.

Foto: Elisabeth Mochner

