

REWILD YOUR SEX

WORKBOOK

LIEBES - UND LEBENSSCHULE - LAURA BALMER

Unser Ziel ist Frieden und in harmonischer Resonanz mit anderen Menschen zu leben. Wenn der Orgasmus einer Frau den ganzen Raum durchflutet, baden alle in dieser nährenden Frequenz.

Zwei oder mehrere Nervensysteme verbinden sich auf der ehrlichsten Ebene, ohne Verstrickung.

DEIN EROTISCHES SELBST IST ENDLOS, GEHÖRT NUR DIR UND SCHENKT DIR DEINEN AUTHENTISCHEN AUSDRUCK.

Deine sexuelle Identität und Geschichte erkunden:
«Wer bin ich, wie wurde ich geprägt, was habe ich erlebt, woher komme ich und wohin will ich

Was war die Botschaft deine Mutter als du ein kleines Mädchen warst?

Welche Botschaften, Prägungen hast du im Alter von ca. 7 Jahren mitbekommen?

1. In deinem Wunsch frei und unabhängig zu sein?

2. Kontakt mit anderen Menschen zu pflegen?

3. Abenteuer zu erleben?

4. Deine Fantasie und Kreativität auszuleben?

5. Wie waren deine ersten Erfahrungen mit Kontrolle, Macht und Autorität?
Wie beeinflussen sie dich heute noch?

Was finde ich an mir erotisch, schön und besonders?

Wann verspüre ich spontan Lust? Welche Stimmung und welcher Grundvoraussetzungen brauchst du, um Lust zu empfinden?

Über welchen deiner Sinne bist du am empfänglichsten?

- Sehen
- Hören
- Schmecken
- Tasten
- Riechen

Beschreibe hier einen der angenehmsten, sinnlichen Momente die du je erlebt hast:

Was möchtest du beim Sex erleben, fühlen? (Gerne auch mehrere Antworten ankreuzen)

Zärtlichkeit, auf einander eingehen, Dominanz, Aggression, Geben und Nehmen, Verführung, Hingabe, Genommen werden, Spirituelle Verbundenheit, Seelenberührung, Unterwerfung, Freiheit, Wildheit, Zweisamkeit, Intensität, Nähe, Abenteuer, Leidenschaft, Was noch

_____/ _____/ _____...

Was turnt dich an? Wie lebst du deine Leidenschaft am liebsten aus?

Welche Hauptbotschaft haben deine Eltern in Bezug auf Sex vorgelebt? Was haben sie dir weitergegeben? Was hast du übernommen?

Was für eine Liebhaberin bist du? Beschreibe dich. Und wie merkt dein Partner deine EIGENART als Liebhaberin? Wie zeigst du dich?

Welches ist deine grösste Herausforderung im Sex und was tust du, damit es dir besser geht?

Welchen Bezug hast du zu deinem Körper und Nacktheit?

Welchen Körperbereich ist bei dir am meisten empfänglich für Lust?

Wie oft möchtest du Sex in deinem Alltag erleben?