



Deine Art der Sexualität erleben!

Aufgaben für Deine siebente und letzte Körper-Woche:

1. Schreibe 15 Dinge auf, die Dir beim Sex wichtig sind und überprüfe anhand einer Skalierung von 0-10 (0 = überhaupt nicht, 10 = lebe ich komplett), inwieweit Du diese Dinge schon in Dein Sexleben integriert hast.
2. Überlege Dir, wie Du mit Deinem Sexpartner in den Austausch gehen kannst. Möchtest Du das in einem extra Gespräch tun, oder möchtest Du es ihm direkt beim Sex sagen, was Du Dir wünschst?
3. Achte auf Deine Bedürfnisse, wenn Du das nächste Mal Sex hast. Wenn Du noch nicht so weit bist, dann sag das und achte darauf, dass auch DU Alles bekommst, um wirklich Spaß dabei zu haben. Trau Dich offen zu sein. Und wenn der andere dann nicht mitmachen will, dann verschenke Dich auch nicht, nur um ihm zu gefallen.
4. Reflektiere nach einem Sexerlebnis, dass nach Deinem Geschmack war, was Du anders gemacht hast. Sei stolz auf Dich und vor Allem „Bleib dran!“

Sex ist Lebensfreude!