

WIE ZUFRIEDEN BIST DU MIT DEINEM SEX?





DER ERSTE SCHRITT

Willkommen zu deinem ersten Schritt in Richtung mehr **sexueller Freiheit!**

Dieses Workbook ist nicht einfach nur eine Sammlung von Fragen
– es ist dein persönlicher Spiegel.

Hier wirst du erkennen, wo du gerade stehst und was dir wirklich fehlt,
um das Liebesleben zu führen, das du dir wünschst.

Nimm dir die Zeit, ehrlich zu sein. Es geht nicht darum, perfekt zu sein,
sondern darum, dich selbst besser zu verstehen und den Weg in die Richtung
zu lenken, die dich wirklich erfüllt.

Also, los geht's – du hast nichts zu verlieren, außer alte Gewohnheiten!

Viel Spaß beim Ausfüllen!

TESTE DICH

Auf einer Skala von 1 (nicht zufrieden) bis 10 (sehr zufrieden), wie zufrieden bist du derzeit mit deinem Sexualleben? Woran machst du das fest?



Wie spontan bist du in deinem Sexualleben? Planst du alles oder lässt du dich von Momenten mitreißen?

TESTE DICH



Fühlst du dich beim Sex spielerisch leicht oder eher unter Druck? Wann hast du das letzte Mal einfach Spaß beim Sex gehabt, ohne nachzudenken?

Erlaubst du dir, dich sexuell zu verlieren, oder hältst du immer die Kontrolle?

TESTE DICH



Wie stark fühlst du dich begehrt?

Wie groß ist dein Spielraum, wenn es um Sex geht? (beispielsweise im Bezug auf Fantasien, neue Praktiken, andere Rollen)

TESTE DICH

Gelingt es dir, dich deiner Partnerin hinzugeben?



Welche Themen begegnen dir immer wieder und ziehen dich an?
(z.B. Bondage, BDSM, Cuckolding, Gangbang usw.)

TESTE DICH



Unabhängig von einer Frau - was würdest du gerne einmal ausprobieren?

Wie sprichst du deine sexuellen Wünsche derzeit an?

TESTE DICH

Je mehr Sterne du markierst, desto mehr stimmst du der Frage zu.

Wie zufrieden bist du mit der Häufigkeit beim Sex?



Wie gut schätzt du deine Fähigkeiten ein?



Wie gut kannst du eine aktive Rolle beim Sex übernehmen?



Wie gut kannst du eine passive Rolle beim Sex übernehmen?



Wie viel Nähe und Zuwendung bekommst du beim Sex?



TESTE DICH

Wie zufrieden bist du mit der Qualität deines Sex?



Wie gut kannst du beim Sex auch mal nur etwas für dich nehmen?



Wie sicher fühlst du dich im Umgang mit Frauen beim Sex?



Wie gut kannst du über deine sexuellen Wünsche sprechen?



Wie leidenschaftlich wünschst du dir dein Sexleben?



Wie wichtig sind dir Küsse?



DAS WÜNSCHE ICH MIR

Woran würdest du erkennen, dass dein Sexleben sich verbessert hat?

Notiere deine Gedanken hier!

15 horizontal light blue bars for writing.

BRING 'S MIT!



Wenn du wirklich etwas verändern möchtest, dann bring diesen Bogen gerne mit zur **kostenfreien Situationsanalyse**.

Gemeinsam schauen wir uns an, was in deinem Leben noch mehr Lust, Freiheit und Erfüllung verdient hat – und was konkret der nächste Schritt für dich sein kann.

Also, worauf wartest du?

Lass uns gemeinsam herausfinden, wie du endlich das Liebesleben lebst, das du verdienst!

Jetzt kostenfreies
Vorgespräch buchen!

