

Arbeitsblatt: Gas & Bremse der Lust

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, dein sexuelles Erleben besser zu verstehen. Finde heraus, was dein Gaspedal (Erregung) aktiviert und was deine Bremse (Hemmung) auslöst.

1. Eine positive sexuelle Erfahrung

Beschreibe eine Situation, in der du dich sexuell besonders verbunden und erfüllt gefühlt hast:

Was hat dazu beigetragen? (Gefühle, Umgebung, Verhalten, Beziehung)

2. Eine herausfordernde sexuelle Erfahrung

Beschreibe eine Situation, die sich nicht stimmig oder erfüllend angefühlt hat:

Was hat möglicherweise deine Lust gebremst?

3. Dein Gaspedal – Was aktiviert deine Lust?

Welche Faktoren fördern deine Erregung?

4. Deine Bremse – Was hemmt deine Lust?

Welche Faktoren bremsen dich aus?

5. Konkrete Schritte

Was kannst du tun, um dein Gaspedal häufiger zu aktivieren?

Was kannst du reduzieren oder verändern, um deine Bremse zu lösen?

Reflexion: Was nimmst du aus diesem Arbeitsblatt für dich mit?
