

The background of the entire page is a close-up, soft-focus image of several light pink roses. The petals are layered and delicate, with some showing subtle yellowing or aging. The lighting is warm and diffused, creating a romantic and gentle atmosphere.

Das Sexometer – Wo stehst Du in Deiner Sexualität?

© Tatjana Strobel

Das Sexometer – Wo stehst Du in Deiner Sexualität?

Im Monat der Sexualität lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf einen bedeutenden Aspekt des menschlichen Lebens - die Vereinigung zweier Menschen. In diesem Zusammenhang möchten wir Dich einladen, Dich mit Deinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen.

Die folgenden 5 Fragen dienen als Unterstützung, um Deine sexuelle Zufriedenheit zu reflektieren und mögliche Bereiche zu entdecken, in denen Du persönliche Weiterentwicklung oder Veränderungen anstreben möchtest.

Nimm Dir für diese Fragen etwas Raum und Zeit. Sie können Dein Wohlbefinden und Deine Sexualität auf ein neues Level heben. Vielleicht kannst Du das Sexometer auch nutzen um die Fragen zusammen mit Deinem Partner/Deiner Partnerin zu beantworten.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Entdecken!

1. Unser Körper ist unser Liebestempel

Wie geht es Dir mit Deinem Aussehen? Bist Du mit Deinem Körper zufrieden und fühlst Dich attraktiv und sexy? Wie fühlt sich Dein Körper an, lebst Du gerne in ihm? Liebst Du Dich selbst?

Das Körpergefühl spielt eine entscheidende Rolle in der Sexualität. Es umfasst das Bewusstsein und die Wahrnehmung unseres eigenen Körpers, unserer Sinnesempfindungen und unserer körperlichen Reaktionen während der Vereinigung.

Ein positives Körpergefühl kann zu einem gesunden und erfüllenden Sexualleben beitragen. Wenn wir uns in unserem Körper wohl und akzeptiert fühlen, können wir uns freier und selbstbewusster in sexuellen Begegnungen ausdrücken. Es ermöglicht uns, unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen und zu kommunizieren. Ein negatives Körpergefühl hingegen kann sexuelle Erfahrungen beeinträchtigen. Körperliche Unsicherheiten oder Scham können zu Angst, Hemmungen und einer eingeschränkten sexuellen Selbstakzeptanz führen.

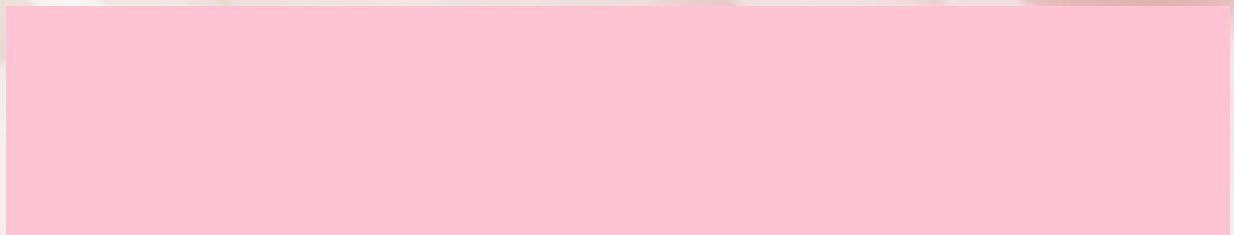
Um ein positives Körpergefühl in der Sexualität zu fördern, kann es hilfreich sein, sich mit dem eigenen Körper vertraut zu machen, sich selbst zu akzeptieren und zu lieben. Eine gesunde Lebensweise, körperliche Aktivität und eine ausgewogene Ernährung können ebenfalls dazu beitragen, dass wir uns in unserem Körper wohlfühlen.

Welche Veränderungen möchtest Du vornehmen?

2. Du und Deine Bedürfnisse sind der Schlüssel zu einer erfüllten Sexualität

Hast Du Dich mit Deinen sexuellen Wünschen und Bedürfnissen intensiv auseinandergesetzt? Was sind Deine Intimzonen? Welche Körperteile möchtest Du ins Liebespiel integriert haben?

Wie möchtest Du dort berührt oder stimuliert werden? Was erregt Dich? Was möchtest Du gerne ausprobieren? Welche Art von Orgasmus möchtest Du erleben bzw. hast Du schon erlebt?

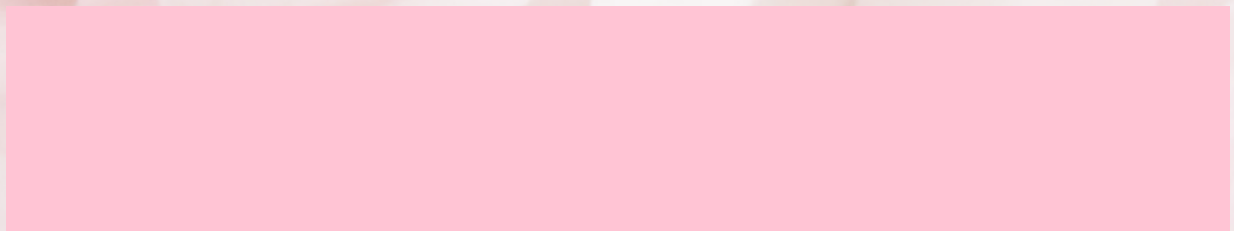


Die eigenen Bedürfnisse haben absolute Priorität, weil sie Ausdruck unserer persönlichen Wünsche, Vorlieben und Grenzen sind. Indem wir uns unserer eigenen Bedürfnisse bewusst sind und wir sie kommunizieren, können wir eine erfüllende und befriedigende sexuelle Erfahrung erleben.

Diese Erkenntnisse stärken unsere Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz. Wir können uns selbst besser verstehen und respektieren. Dies fördert eine gesunde Beziehung zu unserem eigenen Körper und unserer Sexualität.

Gleichzeitig können wir die identifizierten Bedürfnisse authentisch leben und damit unsere Lust und Leidenschaft entfalten und uns mit unserem Partner oder unserer Partnerin auf einer tieferen Ebene verbinden.

Wie sehen hier deine nächsten Schritte aus?



3. Kommunikation der Türöffner für Nähe und Intimität

Bist du in der Lage, offen und ehrlich mit deinem Partner/deiner Partnerin über deine sexuellen Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen zu kommunizieren?

Wie kommunizierst Du diese? Verbal oder nonverbal? Welche Rolle spielt die Sexualität, Eure Wünsche und Bedürfnisse in Euren Gesprächen?

Was hindert Dich über diese Themen zu sprechen? Wie könntest Du diese Hürden überwinden?

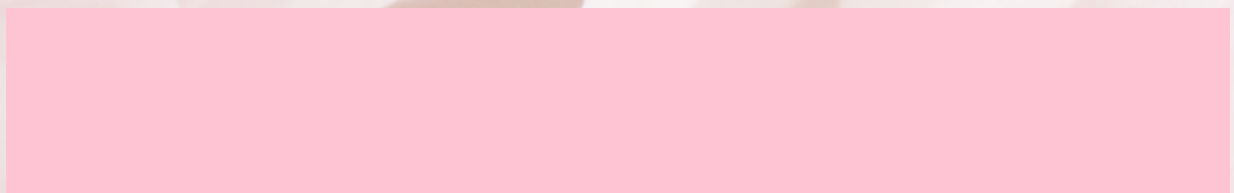


Es ist wichtig, mit dem Partner über die eigenen Wünsche in der Sexualität zu sprechen, da dies die Grundlage für eine gesunde und erfüllende sexuelle Beziehung schafft.

Durch die Offenheit und Kommunikation können Klarheit und Verständnis geschaffen werden, was für jeden in der Sexualität wichtig ist. Dies ermöglicht es euch, besser aufeinander einzugehen und die Bedürfnisse des anderen zu respektieren. Indem man seine sexuellen Wünsche teilt, fördert man die Intimität und schafft ein Gefühl von Vertrauen und Verbundenheit.

Offene und direkte Kommunikation hilft auch, Missverständnisse zu vermeiden und sicherzustellen, dass ihr auf derselben Seite seid. Zudem eröffnet sie die Möglichkeit, neue sexuelle Felder zu erkunden. Durch das Teilen der eigenen Wünsche werden auch Grenzen und persönliche Vorlieben deutlich gemacht, was zu einem respektvollen Umgang miteinander führt.

Was möchtest Du, wie kommunizieren?



4. Scham und Schuld – die unsichtbaren Genusskiller: Wie negative Emotionen die sexuelle Erfüllung beeinflussen

Kannst du frei über deine sexuellen Wünsche und Vorlieben sprechen? Lebst Du Deine Bedürfnisse ungeniert aus? Erlebst Du Freude an der Vereinigung? Hast Du Deinen Körper lusttechnisch schon erkundet? Was hindert Dich daran eine lustvolle Sexualität zu leben?



In unserer Gesellschaft fällt es vielen Menschen schwer, offen über ihre sexuellen Wünsche und Vorlieben zu sprechen. Oftmals werden wir von Scham und Schuldgefühlen daran gehindert, unsere Bedürfnisse ungeniert auszuleben. Doch warum ist das so?

Ein Grund dafür liegt in der Tatsache, dass wir oft nicht gelernt haben, offen über unsere sexuellen Bedürfnisse und Fantasien zu sprechen. Die Angst vor Ablehnung und Verurteilung hält uns zurück. Darüber hinaus können Körperbildprobleme und Unsicherheiten dazu führen, dass wir uns schämen und es uns schwer fällt, uns sexuell zu öffnen und während des Liebesspiels zu entspannen.

Auch soziale Normen und kulturelle Überzeugungen können Schuldgefühle auslösen, insbesondere wenn unsere sexuellen Wünsche oder Handlungen nicht den allgemein akzeptierten Erwartungen entsprechen.

Religiöse Erziehung und moralische Überzeugungen verstärken diesen Konflikt oft noch weiter, da viele sexuelle Handlungen als "unmoralisch" oder "sündhaft" angesehen werden.

Dieser innerliche Konflikt zwischen persönlichen Wünschen und Glaubensvorstellungen kann zu Scham und Schuldgefühlen führen und letztendlich zu einer unterdrückten Sexualität führen.

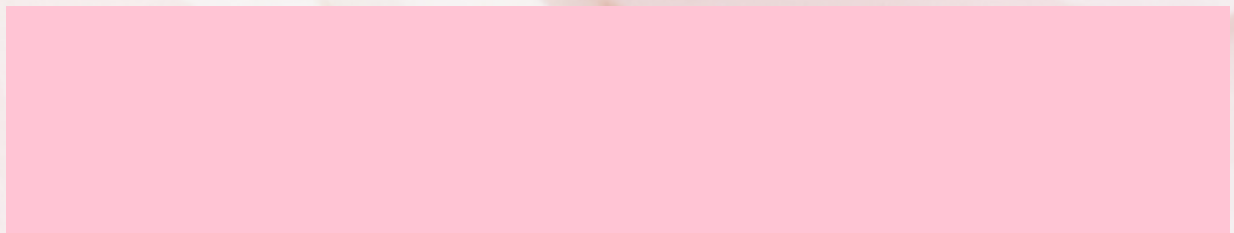


Traumatische Erfahrungen oder negative sexuelle Erlebnisse aus der Vergangenheit können ebenfalls das Vertrauen und das Selbstwertgefühl beeinträchtigen und uns daran hindern, uns in einer intimen Beziehung zu öffnen.

Es ist wichtig, sich dieser Scham- und Schuldgefühle bewusst zu werden und sie anzugehen, um eine erfüllende und lustvolle Sexualität leben zu können.

Dies kann durch eine offene Kommunikation mit dem Partner oder der Partnerin, aber auch durch professionelle Unterstützung erreicht werden. Es ist wichtig, sich selbst zu akzeptieren und zu lieben, um eine positive Einstellung zur eigenen Sexualität entwickeln zu können. Denn nur wenn wir uns von Scham und Schuld befreien, können wir unsere sexuellen Wünsche und Bedürfnisse frei und ungeniert ausleben.

Welche Schritte leitest Du aus diesen Fragen ab?



5. Die eigene Einstellung ist der Maßstab für alles!

Welche Einstellung hast du zur Sexualität? Wie erlebst du Lust? Betrachtetest du Sex als natürlichen Teil deines Lebens? Hast du Freude an der Vereinigung? Wie nutzt du die sexuelle Befriedigung? Welchen Stellenwert hat sie in deinem Leben, in deiner Beziehung?



Die eigene Einstellung zur Sexualität spielt eine entscheidende Rolle für ein erfülltes und lustvolles Sexualleben. Wer sie ablehnt, oder über sich ergehen lässt, wird wenig daran abgewinnen können und lehnt sich am Ende selbst ab.

Eine positive Einstellung beginnt mit der Akzeptanz und Liebe für sich selbst. Wenn wir uns selbst annehmen, wie wir sind, wissen wo und wie wir angefasst werden wollen, was uns Lust macht, können wir uns auch in sexuellen Momenten entspannen und offen sein.

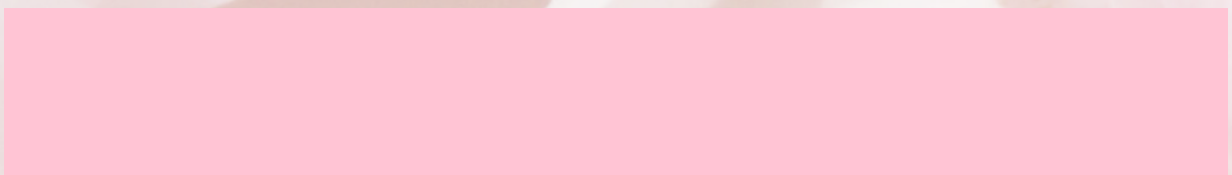
Selbstakzeptanz ermöglicht es uns, unsere sexuellen Wünsche und Bedürfnisse anzunehmen und auszuleben, ohne uns dafür zu schämen oder verurteilen zu müssen.

Wenn wir uns selbst und unsere sexuellen Vorlieben akzeptieren, fällt es uns leichter, darüber zu sprechen und unsere Bedürfnisse zu kommunizieren.

Offene Kommunikation ist entscheidend für eine erfüllende sexuelle Paarbeziehung, da sie es ermöglicht, auf die Wünsche und Bedürfnisse des Partners einzugehen, gemeinsam neue Erfahrungen zu machen, Lust und Genuss am sexuellen Erleben zu empfinden.

Insgesamt ist die eigene Einstellung die Grundlage von gutem und erfülltem Sex.

Welche Erkenntnisse ziehst Du daraus?





Auf unserer Reise des Lebens ist es wichtig, sich mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Nur wenn wir uns bewusst werden, wer wir sind und was wir brauchen, können wir uns weiterentwickeln und wachsen. Doch manchmal ist es nicht einfach, diese Erkenntnisse alleine zu erlangen.

In solchen Momenten ist es hilfreich, sich Unterstützung zu holen. Es gibt viele Möglichkeiten, um Hilfe zu erhalten. Von Freunden und Familie, die uns unterstützen und uns zuhören, bis hin zu professionellen Therapeuten und Beratern, die uns bei der Selbstreflexion und persönlichen Entwicklung begleiten.

Danke, gehst Du diesen Weg, gemeinsam mit uns!