



# ENTFESSELT

DEIN SEXY JAHRESRÜCKBLICK FÜR  
KLARHEIT (& WACHSTUM) IM BETT

*... und darüber hinaus*

*Britta*KUNZE

# D I E B A S I S

FÜR DEIN SEXUELLES WACHSTUM

**Nur wenn du dir einer Sache bewusst bist, kannst du sie aktiv verändern und gestalten.**

Eine erfüllte Sexualität mit sich und anderen zu entfalten, ist für die meisten Menschen ein **lebenslanger Lernprozess**.

Wo stehst du auf deinem Weg, deine ungebremste sexuelle Kraft zu entfesseln? Erlebst du in deiner Sexualität aktuell das, wonach du dich sehnst? Was dich - wie auch immer - nährt, erregt, anregt... Dich lebendig fühlen und wachsen lässt?

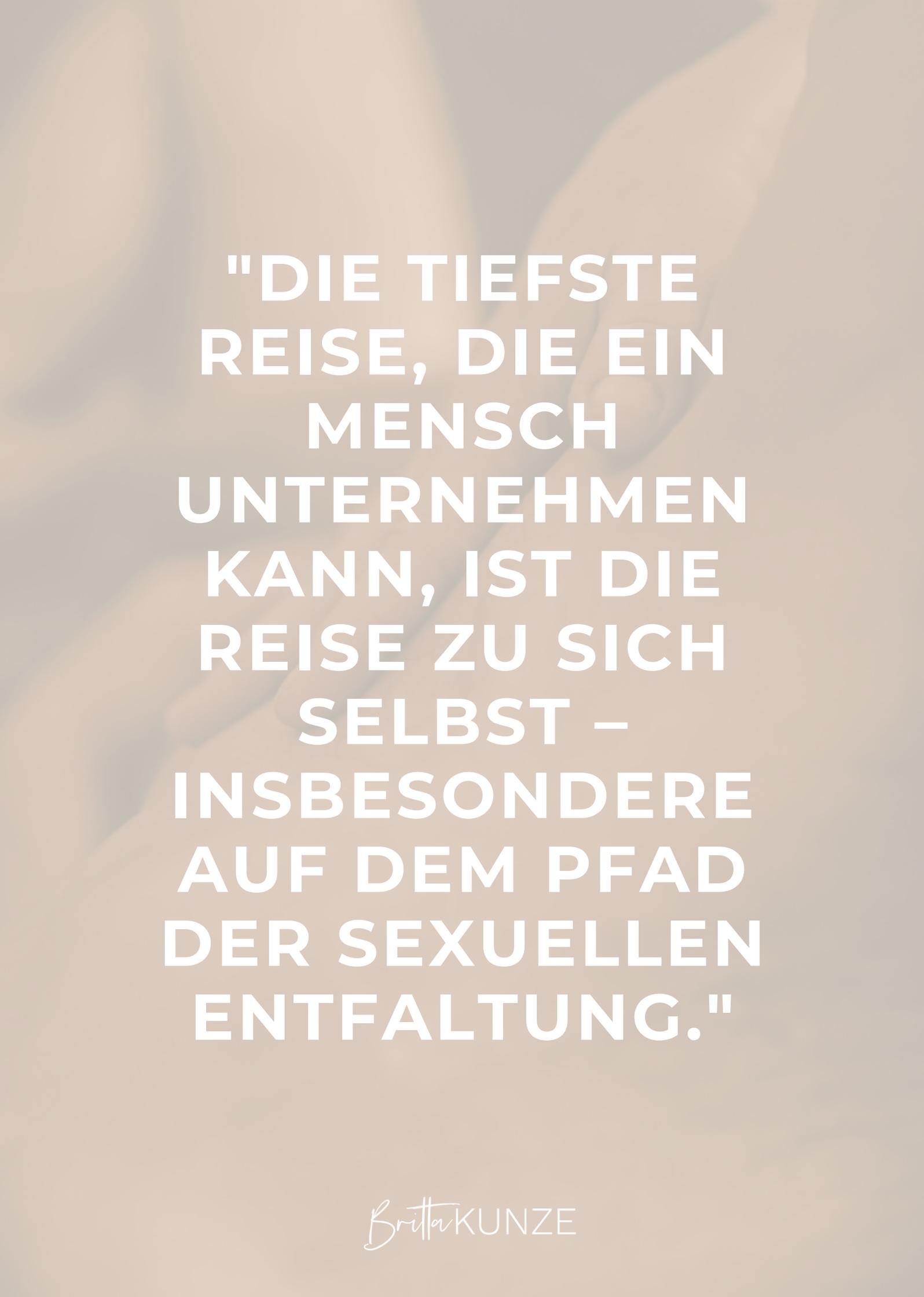
Die Quelle unserer wichtigsten Lernimpulse liegt im Vergangenen. Indem du innehältst und dir die Zeit nimmst, genau hinzuschauen, erkennst du, wo du heute sexuell stehst, was du am liebsten wiederholen oder in Zukunft bleiben lassen und verändern möchtest.

Die Fragen in diesem sexy Jahresrückblick werden dich unterstützen, ganz ehrlich auf **deine derzeitige sexuellen Entwicklungsreise** zu schauen. Und dir helfen, dich bei Bedarf neu auszurichten.

Lass Dich überraschen, wie viele Erkenntnisse, Entdeckungen und Erfahrungen Dich erwarten. Und ob - bzw. **welche Schritte du ab jetzt** aktiv gehen willst, um GENAU DIE Sexualität in dein Leben zu bringen, die du dir wünschst.

Mein Tipp: Gönn dir die Zeit, für diese Reflexion. Du und dein erfülltes Liebesleben sind es wert!

*Viel Spaß dabei!*



**"DIE TIEFSTE  
REISE, DIE EIN  
MENSCH  
UNTERNEHMEN  
KANN, IST DIE  
REISE ZU SICH  
SELBST –  
INSBESONDERE  
AUF DEM PFAD  
DER SEXUELLEN  
ENTFALTUNG."**

*Britta*KUNZE

# DEINE SEXUALITÄT *im alten Jahr*

1/3

## *Rückblick*

Wann hast du dich in den vergangenen 12 Monaten in deiner Sexualität so richtig **lebendig und erfüllt** gefühlt?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was war **dein schönster Augenblick, eine Art sexuelle Sternstunde** ★ ?

*(Unabhängig davon, ob mit dir alleine oder mit jemand anderem geteilt / in einem sexuellen oder nicht-sexuellen Kontext)*

---

---

---

---

---

---

**Was war es ganz konkret,** das diese Situationen und Erlebnisse so besonders gemacht hat? Welche Qualität oder Umstände waren es?

---

---

---

# DEINE SEXUALITÄT *im alten Jahr*

2/3

Welche **beste Entscheidung** hast du in den letzten 12 Monaten in Bezug auf dein sexuelle Zufriedenheit, dein sexuelles Wachstum getroffen?

---

---

---

---

Was war das **größte Risiko** (bzw. der grösste Mutschritt), den du in Bezug auf deine Sexualität in diesem Jahr eingegangen bist?

---

---

---

Welche Menschen oder Anlässe haben deine sexuelle Entwicklung in diesem Jahr beeinflusst? Und welche konkreten Geschenke haben sie in dein Leben gebracht?



# DEINE SEXUALITÄT *im alten Jahr*

3/3

**Welche Hindernisse** in der Entfaltung deiner Sexualität sind dir begegnet? Und: Wie bist du damit umgegangen?

---

---

---

---

Welche **Vorstellung(en) oder Überzeugungen**, die du von dir, deiner Sexualität, deiner Lust- und Genussfähigkeit, deinen (sexuellen) Beziehungen hast, haben Dich 2023 (noch) **klein gehalten**, weil sie dich in Bezug auf dein sexuelles Erlblühen ausgebremst haben?

---

---

---

**Was waren deine 3-5 wichtigsten Learnings rund um Sexualität:**



Von diesen Überzeugungen, Glaubenssätzen, Illusionen und Denk-Gespinnsten, die mir Angst gemacht und die mich sexuell klein gehalten haben, will ich mich befreien – sie sollen bewusst ihren Einfluss auf mich und mein Tun im neuen Jahr verlieren:



LOS-LASS-RITUAL

# DEINE SEXUALITÄT

*hier & heute*

*Jetzt*

Deine derzeitige Sexualität in einem Satz (z.B. ein Buch-/Filmtitel):

Was **bereitet dir** Sinnesfreude, Lust und körperlichen Genuss?

---

---

---

---

Gibt es etwas, das du momentan rund um Sexualität **aktiv übst und lernst**? Zum Beispiel....

- Körperlich:
- Gefühlsebene:
- Kommunikation & Grenzen:
- Intimitäts-Skills:
- .....

# DEINE SEXUALITÄT im neuen Jahr

FRAGEBOGEN 1/2

## In Zukunft

Gibt es etwas in Bezug auf deine Sexualität, womit du im neuen Jahr gerne **Frieden schließen willst** (also im Sinne von akzeptieren)?

Was ist für die kommende Zeit **dein größter Herzenswunsch** in Bezug auf deine Sexualität? Was lädst du ein?



Um dir diesen Wunsch zu erfüllen:

1) **Welche Fähigkeiten und Eigenschaften** darfst bzw. musst du entwickeln?

---

---

---

2) Welche **Art von Unterstützung** wirst du benötigen, um besser voranzukommen?

---

---

---

# DEINE SEXUALITÄT *im neuen Jahr*

FRAGEBOGEN 2/2

*In Zukunft*

**Welche 3 Begriffe** beschreiben, wie du dir dein neues Jahr in Bezug auf Sex wünschst?

.....  
.....  
.....

Formuliere zum Abschluss einige (1-3) ganz **konkrete Schritte**, die du innerhalb der nächsten 72 Stunden unternimmst, um deinen Herzenswunsch in Bezug auf deine Sexualität wahr werden zu lassen:

Schritt 1:

---

Schritt 2:

---

Schritt 3:

---

*Herzlichen Glückwunsch!*

# MEINE ANGEBOTE FÜR DICH



## Feel & Play

Lerne beim live Workshop in Berlin, wie du dein Sexleben ab sofort ehrlich, spielerisch und selbstbewusst gestaltest!

INTENSIV: 23.-25. Februar /2,5 Tage auf dem Land

LEVEL 1: 23.-24. März (5 freie Plätze)

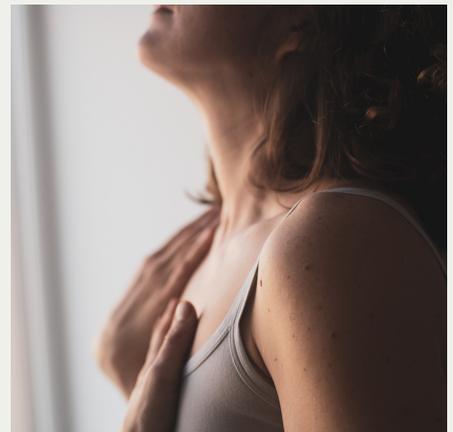
LEVEL 2: 1.-2. Juni 10-11 (11 freie Plätze)

>>> [www.brittakunze.de/live-workshop-in-berlin](http://www.brittakunze.de/live-workshop-in-berlin)

## SexLovesMe

Die Basis für dein erfülltes Sexleben. Begleitete Gruppe mit Start ab Mitte Februar 2024. Oder als Selbstlernkurs:

>>> [www.brittakunze.de/sexlovesme](http://www.brittakunze.de/sexlovesme)



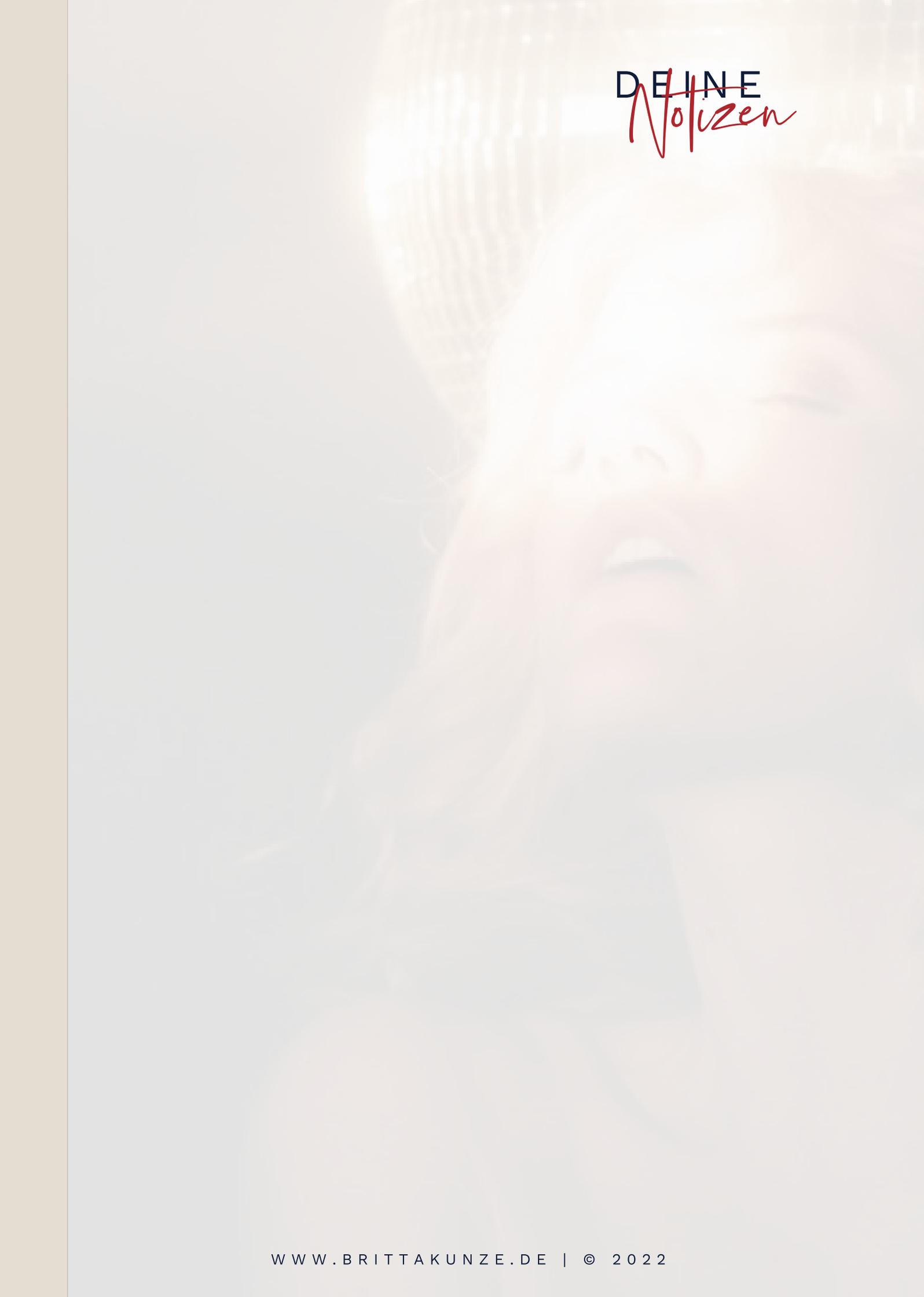
## Weiterbildung

Aus- und Weiterbildung im Bereich Sexualberatung und Sexcoaching für private Transformation und berufliches Wachstum.

>>> [weiterbildung.brittakunze.com](http://weiterbildung.brittakunze.com)

WEITERE INFOS & ANGEBOTE UNTER

[WWW.BRITTAKUNZE.DE](http://WWW.BRITTAKUNZE.DE)



DEINE  
*Notizen*

# DEINE Notizen