

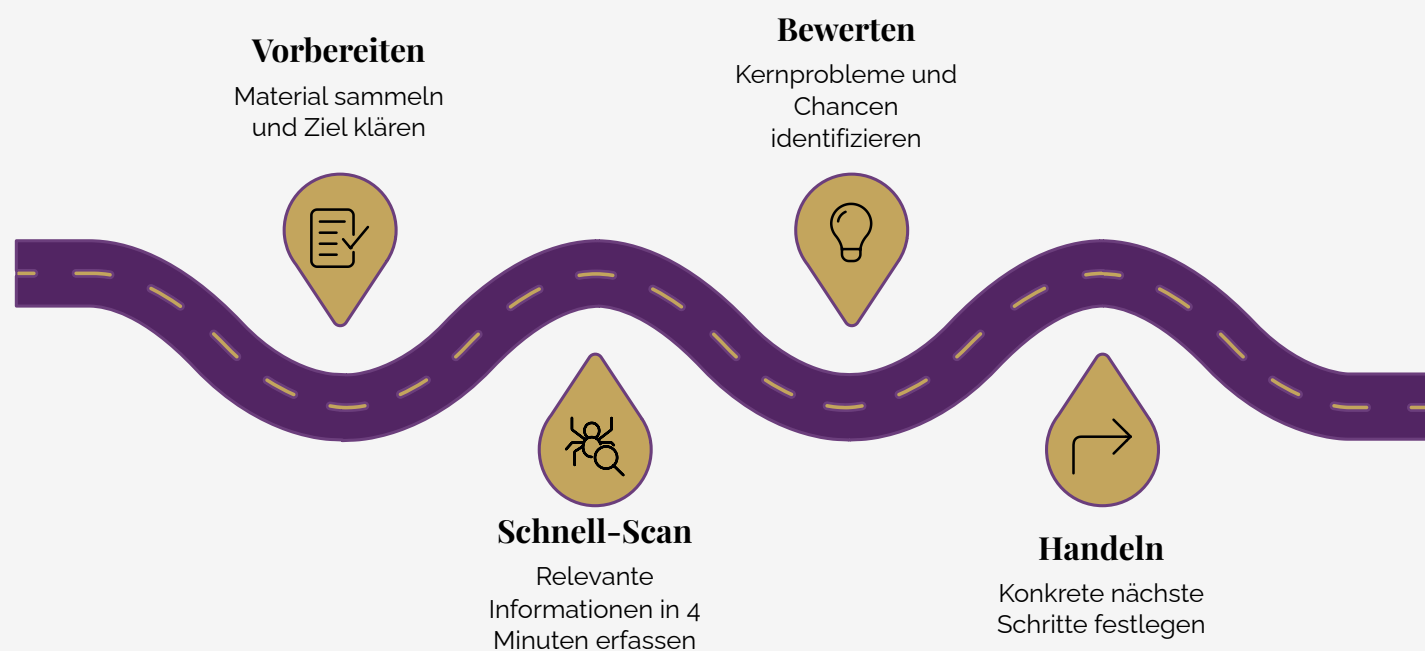
SEX & SOULS INSTITUTE

MARIA BRIE COACHING



FÜR LEBENSLANGE LEIDENSCHAFT

12-Minuten-Kontext-Check



Wenn Lust und Nähe nachlassen, Gespräche kippen, Leistungs- und Erwartungsdruck mitschwingen, dann kannst Du mit diesem kleinen Ritual spürbar mehr Nähe und Vertrauen schaffen.

In 12 Minuten findest **Du** heraus, wo es hakt – Kontext, Kommunikation, Stress oder Erwartungen – und **welcher eine** nächste Schritt heute Sinn ergibt.

Wissenschaftlich fundiert, ohne intime Details, maximal klar. Mit 6 Fragen, 3 Öffner-Sätzen und 1 Mini-Experiment.

Lust ist kein Schalter. Sie hängt vom Rahmen ab. Mit diesem Quick-Check auf Basis sexualwissenschaftlicher Forschungsergebnisse findest Du heraus:



Was Euch heute bremst.

Erkennt, welche Faktoren Euch daran hindern, Lust und Nähe zu erleben.



Welche Gaspedale Lust ins Rollen bringen.

Entdeckt die Elemente, die Eure Leidenschaft entfachen und fördern können.

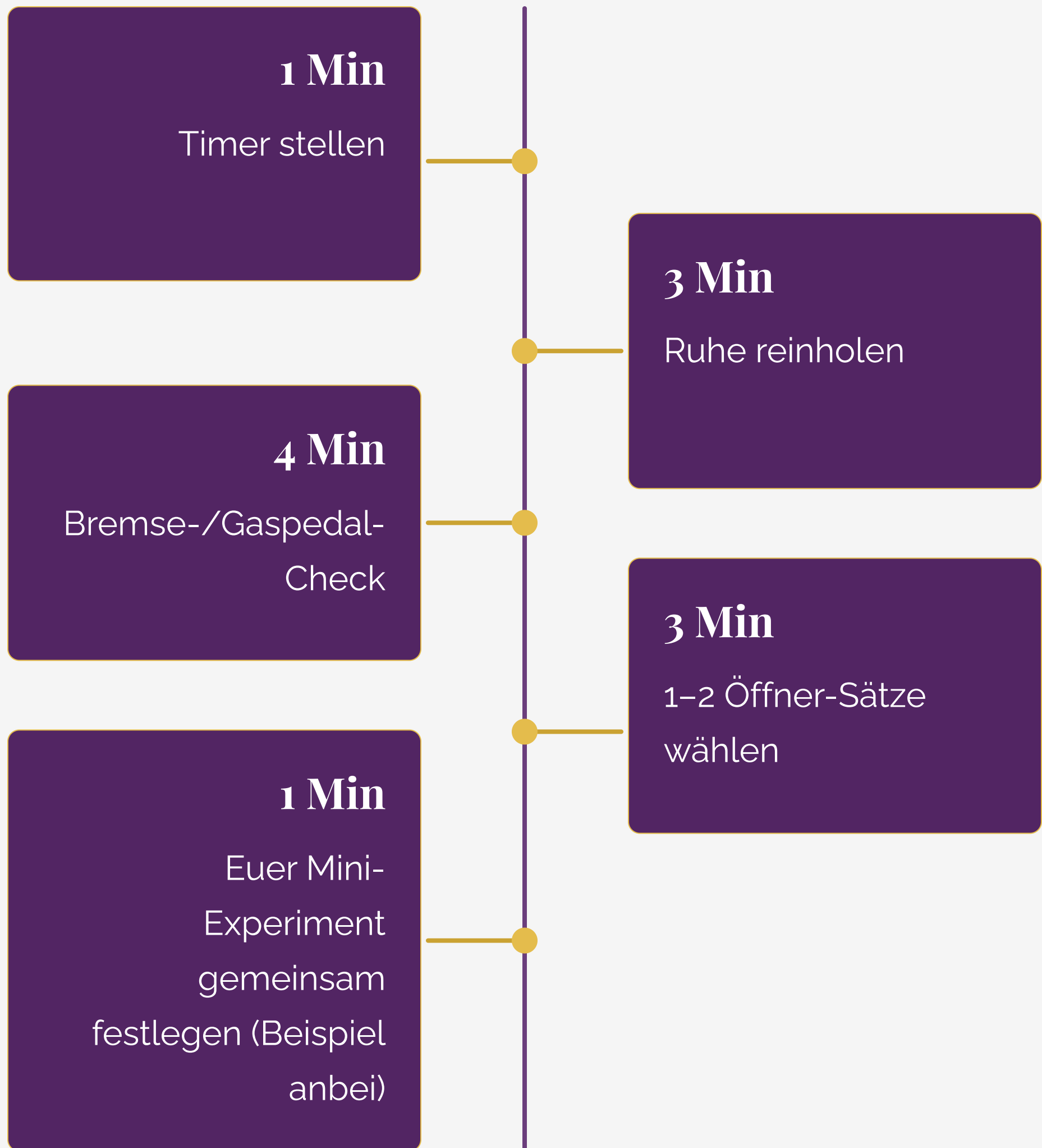


Wie Ihr den Kontext so gestaltet, dass Nähe leicht wird.

Lernt, wie Ihr eine Umgebung schafft, in der Intimität mühelos entsteht.

Probiere es einfach aus. Am besten regelmäßig. Dies darf Dein Startpunkt für lebenslange Leidenschaft sein.

Ablauf in 12 Minuten



Kein Ziel. Kein „Müssen“. Lachen erlaubt.

Bremse-Check: Wenn die Bremsen stark sind, ist Lust oft blockiert. Das ist normal.

Wie stark trifft das **heute** zu? 0 = gar nicht · 1 = ein wenig · 2 = stark

Stress im Kopf

0 ————— 1 ————— 2

Rest-Konflikte

0 ————— 1 ————— 2

Müdigkeit

0 ————— 1 ————— 2

Druck („Heute muss es klappen“)

0 ————— 1 ————— 2

Umgebung passt nicht

0 ————— 1 ————— 2

Scham/Unsicherheit

0 ————— 1 ————— 2

Gaspedal-Check

Wähle 3–5, die **heute** passen:



Berührung ohne Ziel



Wärme



Humor



Blickkontakt + Atem



Worte, die bestätigen



Musik/Duft



Privatsphäre sichern

Gaspedale sind individuell – was Dich ankurbelt, ist vielleicht für andere unwichtig.

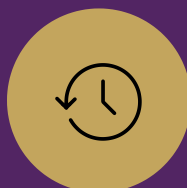
Öffner-Sätze



"Ich würde gerne mehr Nähe spüren. Was würde Dir heute gut tun?"



"Ich merke, dass [Bremsel] mich heute blockiert. Können wir [Gaspedal] probieren?"



"Lass uns 10 Minuten Zeit nehmen – ohne Erwartung, einfach schauen, was passiert."

Sag es so – statt so

Nicht hilfreich

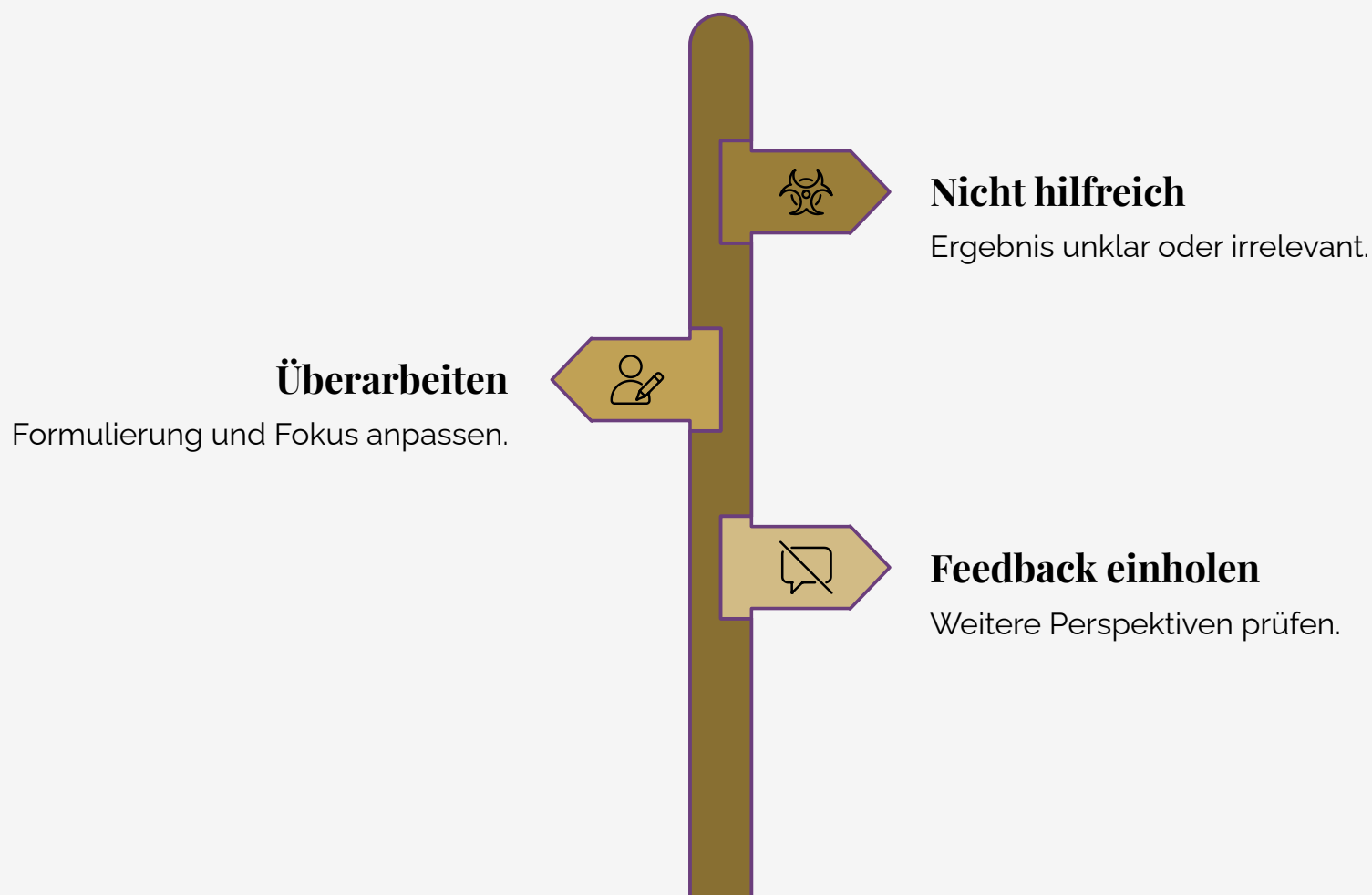
"Wir müssen das wieder in den Griff kriegen."

"Warum hast Du keine Lust?"

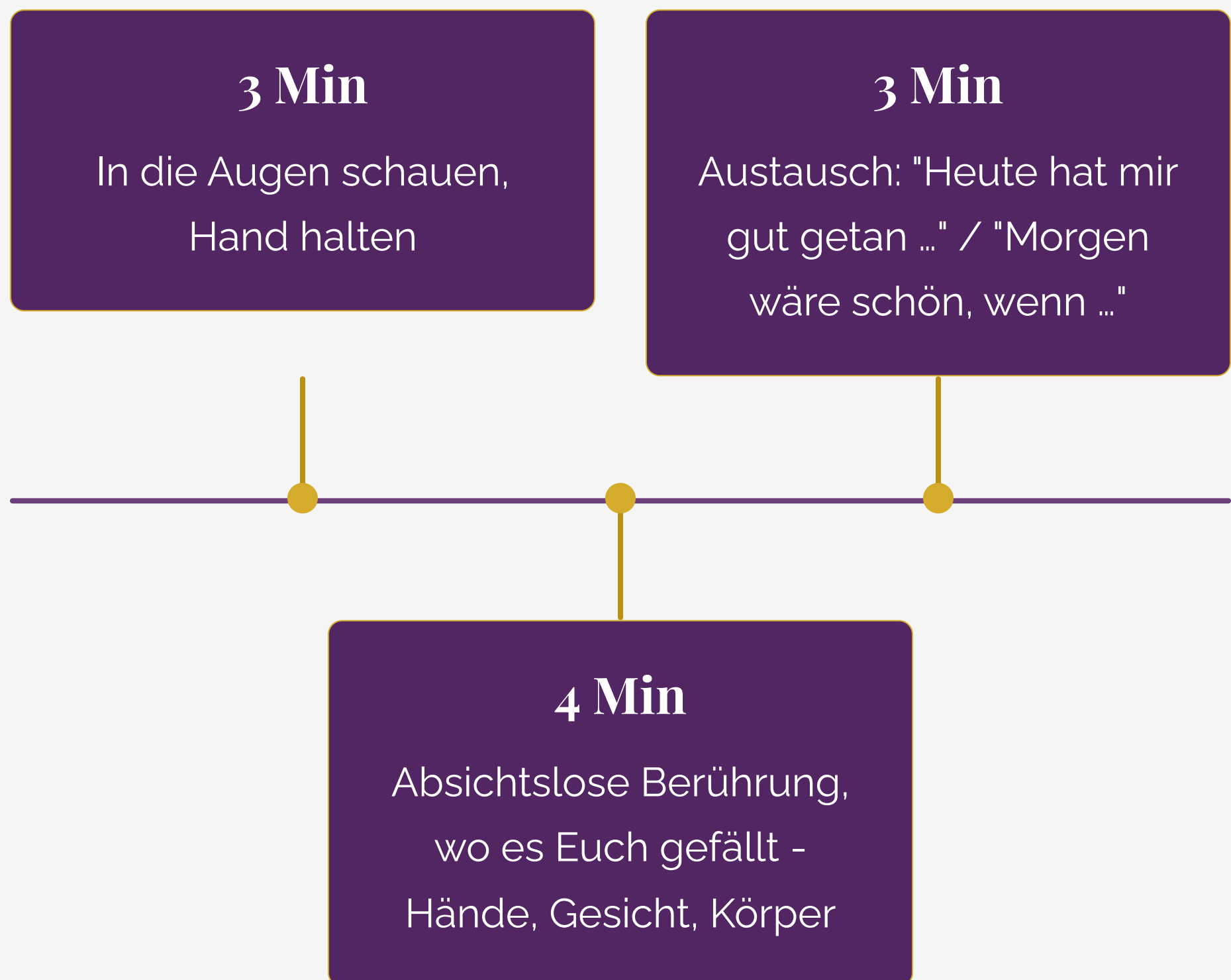
Öffnend

"Ich will Dir nah sein – ohne Ziel. Schauen wir, was gut tut."

"Gibt's etwas, das wir ändern können, damit es leichter wird?"



Euer Mini-Experiment (für ca. 10 Min) – Ein Beispiel:



Regel: Kein Ziel. Lachen erlaubt!

SEX & SOULS INSTITUTE

MARIA BRIE COACHING

für lebenslange Leidenschaft



Wissenschaft in 3 Sätzen

Responsives Verlangen: Lust entsteht und wächst oft erst im Moment - nicht schon vorher. Der Rahmen (Kontext) muss stimmen, innerlich und äußerlich. Emotionale Sicherheit, also die Gewissheit, dass gerade alles okay ist - auch Nein sagen, oder mehr Zeit und (erstmal) etwas anderes wollen.

Duales Kontrollmodell: Gaspedale (Erregung) & Bremsen (Hemmung) formen die sexuelle Persönlichkeit. Dies ist individuell, situationsabhängig und verändert sich - im Laufe des Tages und des Lebens.

Kontextsensibilität: Je stimmiger der Rahmen, desto eher ist Lust spürbar. Warte nicht darauf, dass Lust einfach so kommt. Du kannst sie einladen! Wenn Du z.B. dieses Ritual regelmäßig machst, wirst Du immer wieder neue Situationen schaffen, in denen Lust möglich wird. Dies ist der erste Schritt.

Dies gilt für alle Geschlechter. Es gibt keine Belege dafür, dass Du nicht normal bist, wenn etwas mehr, oder weniger auf Dich zutrifft. Jede:r hat eine sexuelle Persönlichkeit.

Es ist wichtig, dass Du lernst Dich und Deine:n Partner:in zu lesen - jeden Tag neu!