Wie wird dein Orgasmus und dein Leben mit Orgasmen sein?

Vielleicht kennst du diese Übung bereits. Denn jetzt im ersten Schritt geht es darum, dass du dir ganz genau ausmalst, wie du dir dein Leben mit Orgasmen vorstellst. Versetze dich ganz detailliert hinein.

Stelle dir folgende Fragen, um deine Vorstellung möglichst

lebendig zu machen.

1

**Wie stellst du dir vor, einen Orgasmus zu haben?**

* Wie bewegst du dich dabei?
* Wie fühlt sich dein Körper an?
* Wie atmest du dabei?
* Wie sieht dein Gefühlsleben dabei aus?
* Welche Geräusche machst du dabei?

**Wie stellst du dir dein Leben mit Orgasmen vor?**

* Wie wird dein Sexleben sein?
* Wie wird deine Beziehung sein (sofern du eine hast)?
* Wie wirst du dich als Frau fühlen?
* Wie wirst du dich im Alltag bewegen?
* Wie wirst du aussehen?
* Wie wird dein Körper dastehen?

2

Spüre in dich hinein, stelle es dir vor und versuche es tatsächlich zu

fühlen, was du dir ausdenkst.

Dann nimm Papier und Stifte und male dich und dein Leben mit

Orgasmus auf, wie du es dir vorstellst. Es ist egal, ob es

künstlerischen Ansprüchen gerecht wird. Das wichtigste ist, dass du

das tolle Gefühl aufmalst und dich daran erinnern kannst!

3

Wenn du fertig bist, kannst du das Bild aufhängen, wo du es immer wieder siehst. Es ist deine Motivation!

Viel Spaß bei der Aufgabe und bis zur nächsten Email!

