



## Der Weg in deine sexuelle Kraft

### Teil 04 – hinhören & zuhören

Hallo und herzlich willkommen zu Teil 4 auf deinem Weg in deine sexuelle Kraft. Schön dass du da bist.

- ✚ Was sind deine Erfahrungen die du in Teil 3 gemacht hast?
- ✚ Warst du im Fluss oder gab es Schwierigkeiten?
- ✚ Hast du Fragen?

Ich freue mich von dir per Email an [ute@utebenecke.de](mailto:ute@utebenecke.de) zu hören.

### Hören und zuhören – Spüren und fühlen

Heute widmen wir uns den Bedürfnissen deiner Lust. Fragen und Zuhören, ist angesagt. **Deine Lust weiß ganz genau, was sie will und was nicht. Was ihr gut tut und was nicht.**

Die Frage ist:

- ✚ Wie genau hörst du hin?
- ✚ Hörst du überhaupt hin?
- ✚ Stehst du in Kontakt mit ihr?

Mit den bisherigen Übungen seid ihr (du und deine Lust) euch ja schon näher gekommen. Jetzt kannst du ihr zuhören und sie fragen, was dir in den Sinn kommt oder was du immer schon mal wissen wolltest.

**Wie immer gilt, nimm dir etwas Zeit und Ruhe für die Übung. Heute ist es auch gut, wenn du dafür sorgst, dass du ungestört bist.**

Nimm 2 Stühle und stell sie gegenüber. Stell dich etwas abseits der Stühle, nimm wieder 3-5 tiefe Atemzüge, das kennst du jetzt ja schon, und verbinde dich mit dir selbst und mit deiner Lust.

**Wenn du soweit bist, nimm deine Lust und setze sie auf einen Stuhl. Auf den anderen Stuhl setzt du dich.**

**Und dann schaue sie an, deine Lust wie sie da auf dem anderen Stuhl sitzt.**

✚ Hat sie dir etwas zu sagen?

✚ Willst du sie etwas fragen?

Nur zu. Hier gibt es kein falsch oder richtig. Sei spontan und mache und frage das, was dir in den Sinn kommt. Folge deiner inneren Stimme und lass dich führen.

**Vielleicht magst du sie fragen was sie braucht, damit es ihr bei dir gut geht? Damit sie bei dir sein und bleiben will?**

**Du kannst auch einfach sagen: Ich höre dir zu. Was willst du mir sagen?**

Nach einer Weile, setzt du dich auf den Platz deiner Lust. Nimm 3 tiefe Atemzüge und komme an. Fühle und spüre dich ein in deine Lust.

✚ Wie fühlt es sich an?

✚ Was spürst du?

✚ Was hörst du?

Nimm dir die Zeit die du brauchst und wenn du magst, mache dir hier oder in deinem Lust-Büchlein anschließend ein paar Notizen dazu.

**Zum Abschluss kannst du fragen ob es etwas für dich zu tun gibt, oder ob sie sich etwas von dir wünscht.**

Und vielleicht magst du ihr danken, für diesen Kontakt und alles was sich dabei ergeben hat.

Ich bin gespannt auf deine Rückmeldung und freue mich über Fragen oder was immer dir in Sinn kommt per Email an [ute@utebenecke.de](mailto:ute@utebenecke.de)

Lustvolle Grüße

Ute

[www.utebenecke.de](http://www.utebenecke.de)

© Ute Benecke

