

## Hausaufgaben als Fachperson

- Nach sexueller Zufriedenheit fragen
- Mit professioneller Neugier arbeiten
- Einen sexuellen Wortschatz und Formulierungen entwickeln
- Die Frauen unterstützen, ihren Körper besser kennenzulernen, ihre intimen Bedürfnisse zu entdecken und diese dem PartnerIn mitzuteilen
- Die unselige Hierarchie der Sexualpraktiken in den Köpfen von Mann und Frau mit dem GV an der Spitze revidieren. Alle Sexualpraktiken sind gleichwertig. Die Frauen darin unterstützen. Was stimmt für sie und ihren Körper zusammen mit einem Partner/Partnerin?  
Druck und Leistungsstress abbauen!
- Sich ev. in Sexualberatung und -therapie weiterbilden
- Adressen von Sexualberatungsstellen und SexualtherapeutInnen zur Hand haben

## Hausaufgaben für sich selber

- Die eigene sexuelle Zufriedenheit überprüfen und gegebenenfalls neue Entwicklungsziele setzen
- Mehr über Sexualität sprechen, mit PartnerIn, FreundIn, beruflich, bis es natürlich und leicht wird
- Sich Zeit nehmen für sich selber, Sinnlichkeit pflegen, den Alltag erotisieren
- Frauen: Vulva bei Bedarf mit auserlesendsten Produkten pflegen, Brüste halten
- Autoerotik pflegen: üben, üben, üben (Mann und Frau)