

DATE

PLEASURE JOURNAL

Impuls #1

Wenn du jetzt an Sex denkst, in diesem Moment, welche spontanen Assoziationen kommen dir dabei sofort in den Sinn? Schreibe, zeichne oder male einfach auf, was dir just in diesem Augenblick einfällt. Wichtig: werte es nicht, kategorisiere nicht in gut oder schlecht. Schreibe, zeichne oder male mindestens ein Substantiv, ein Adjektiv und ein Verb auf! Wie gesagt, am besten, ohne vorher groß darüber nachzudenken, eher intuitiv. Nimm dir dafür 5 Minuten Zeit. Nicht mehr. Danach, schau dir deine Assoziationen für 1 Minute an. Kreise eine Sache ein, die dir gerade besonders ins Auge springt und zeichne einen Strich oder eine Linie fort auf eine neue Seite. Jetzt schreibe dort auf, was du mit dieser Sache verbindest. Was magst du daran? Was nicht? Was hat diese eine Sache mit dir zu tun? Woher kommt sie? Was macht sie mit dir? Schreibe sinnlich, wild-rauschhaft oder nüchtern. Wie du magst. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Es geht darum, Verbindung zu deinem Innern, deinem sexuellen Wesen aufzunehmen. Dieser Impuls ist wie ein Warm-up für dein Pleasurejournal. Schön, wenn du dabei in den Flow kommst. Wenn nicht, nimm dir Zeit oder probiere auch die anderen Assoziationen für dich zu entschlüsseln.



