

# Lust-Comeback

Bringe Schwung in Dein Liebesleben

**Dein Liebesleben soll wieder lustvoll sein. Aber immer öfter ist Flaute im Schlafzimmer? Dann finde heraus, wie Du Deinen erotischen Wünschen und Bedürfnissen Raum geben kannst und die Aufmerksamkeit, die sie brauchen, um sich entfalten zu können.**

**Auf Dein Lust-Comeback und sinnliche Erlebnisse!**

**Deine Ilona Tamas  
Coachin für Weiblichkeit und Sexualität**



# Lust-Comeback

Bringe Schwung in Dein Liebesleben

**Kennst Du bereits Deine Motivation, weshalb und wofür Du Schwung bringen möchtest in Dein Liebesleben?**

**Warum ist Dir ein lustvolles Liebesleben wichtig?  
Finde es heraus mit diesen Fragen:**

**Welche Wünsche hast Du an Dein Liebesleben?**

Dies können Wünsche an Dich selbst sein, z.B. offener oder mutiger zu sein. Oder etwas lernen zu wollen. Es können auch Wünsche sein an Deinen Partner/Deine Partnerin.



# Lust-Comeback

Bringe Schwung in Dein Liebesleben

**Warum bist Du noch nicht dort, wo Du sein willst?  
Welche Begrenzungen gilt es zu überwinden?**

Scham, Misstrauen, Angst oder Schuldgefühle können Dich begrenzen. Oder auch sprachlos oder fühllos zu sein. Welche Hürden und Begrenzungen bremsen Dich in Deinem Liebesleben aus? Und auf welche Art schränken sie Dich und Deine Lust ein?



# Lust-Comeback

Bringe Schwung in Dein Liebesleben

## **Wohin soll es mit Dir und Deinem Liebesleben gehen? Was will gelebt werden?**

Du ahnst, da gibt es noch mehr? Etwas, das in Dir schlummert. Etwas, das erlebt oder gelebt werden will. Etwas, was bereits da ist - sich aber bisher nicht zeigen konnte? Was will ans Licht und ins Leben?



# Lust-Comeback

Bringe Schwung in Dein Liebesleben

**Wenn die gute Fee dafür sorgt, dass Dein Liebesleben perfekt ist, wie wirst Du Dich dann fühlen?**

Wie fühlt es sich an, wenn Deine Träume oder Sehnsüchte sich erfüllen? Wie fühlst Du Dich dann? Welche Deiner Facetten oder Werte kommen dann endlich zur Geltung? Sind es Selbstvertrauen? Lebenslust? Frei sein? Oder entspannt, glücklich, zufrieden sein, auch in Deiner Partnerschaft? Wie fühlst Du Dich mit neuem Schwung in Deinem Liebesleben?



# Lust-Comeback

Bringe Schwung in Dein Liebesleben

**Benenne 3 Dinge, die DU JETZT bereits tun oder ändern kannst - ohne gute Fee.**

Jetzt bist Du dran. Was ist Dein nächster Schritt für mehr Schwung in Deinem Liebesleben? Welche 3 Dinge kannst Du sofort angehen, ändern und auf den Weg bringen - Weil Du es Dir WERT bist.

1.

2.

3.

