

MY SACRED BOOK  
*of Love and  
Sex*



WORKBOOK

BETTINA BENESCH

# Dein innerer Kompass!

Mein Name ist Bettina Benesch. Ich unterstütze Frauen dabei, Antworten zu finden auf Fragen, die im Alltag oft untergehen.

Die Idee zu diesem Workbook kam mir im Laufe meiner Recherche für mein neues Buch, in dem es um weibliche Sexualität geht. Ich habe rund 20 Frauen zu ihren Erfahrungen und Bedürfnissen interviewt und viele haben mir zurückgemeldet, wie dankbar sie für dieses Gespräch waren. Denn es hat innere Türen geöffnet, die sonst vermutlich verschlossen geblieben wären. Diese Möglichkeit möchte ich mehr Frauen eröffnen. Und so gibt es nun eine Auswahl der Fragen in diesem Workbook.

Mögen sie der Liebe dienen und das Lachen vermehren!

*Bettina*

## ÜBER SEX

Sexualität geht im Alltag oft unter. Dabei ist sie die treibende Kraft in unserem Leben: Ohne sexuelle Energie gäbe es keine ehrgeizigen Projekte, keine Kreativität - ganz zu schweigen von dir. Es gäbe dich nicht.

Ich lade dich ein, Sexualität größer zu sehen als den körperlichen Akt und dich aufzumachen auf eine Reise in dein Heiligstes.



# DER ERSTE SCHRITT

Bevor du startest, schlage ich dir vor, eine Übung mit mir zu machen. Sie hilft dir, in den Moment zu kommen und dich tief mit deinem Körper zu verbinden.

*Es gibt nur dich und deine Sinne*

Setz dich mit einer Orange oder einem anderen Obst an einen gemütlichen Ort, an dem du die nächsten 15 Minuten nicht gestört wirst. Nun schäle die Orange ganz langsam und bewusst. Spüre ihre Haut an deinen Fingern. Fühle, wie deine Finger ihre Schale knacken. Rieche ihren Duft. Sieh, wie die Schale aufbricht. Höre das Geräusch dabei.

Löse eine Orangenspalte und achte auf das schmatzende Geräusch, fühle den Saft an deinen Händen. Als nächstes iss die Orange. Fühle, wie du sie an deinen Mund führst, rieche ihr Fleisch, tippe es vielleicht mehrmals an deine Lippen, um die Berührung bewusst wahrzunehmen. Dann öffne den Mund langsam und schiebe die Orangenspalte behutsam hinein. Umfasse sie mit deinen Lippen und fühle, wie das Stück in deinem Mund liegt.

Nun beginne langsam zu kauen. Schmecke, rieche, fühle den Saft in deinem Mund, höre deine Kaugeräusche. Wenn du fertig gekaut hast, schlucke langsam hinunter. Spüre, wie das Stück Orange, dass du gerade so vielfältig und intensiv wahrgenommen hast, deine Speiseröhre hinabgleitet, um dich zu nähren. Stell dir noch kurz vor, wie sie in deinem Magen ankommt, dann in deinem Darm und wie dein Körper sie in sich aufnimmt. Bleibe noch einige Minuten sitzen, schau dich um, spüre, rieche, schmecke nach.

# DEINE FRAGEN

Was verbinde ich mit dem Begriff Sexualität?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie geht es mir mit meiner Sexualität derzeit?

---

---

---

---

---

---

---

---

Möchte ich etwas anders haben? Und wenn ja: was?

---

---

---

---

---

---

---

---

# DEINE FRAGEN

Wann ist Sexualität für mich erfüllend?

---

---

---

---

---

---

---

Fasse das Gefühl aus all deinen bisherigen sexuellen Erlebnissen zusammen und reihe es auf einer Skala von 0 bis 10 auf, nach dem Maße, wie sehr deine Erfahrungen dich als Ganzes erfüllt haben.  
0 = überhaupt nicht erfüllt, 10 = zu 100% erfüllt. Notiere den Wert.

---

Wenn er unter 10 liegt, reflektiere, was dir auf eine 10 bisher gefehlt hat.

---

---

---

---

---

---

---

# DEINE FRAGEN

Welche Rolle spielt Humor in meiner Sexualität/Welche Rolle soll er künftig für mich spielen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie kann ich mein Leben und meine Sexualität künftig noch lustiger machen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was möchte ich gerne noch ausprobieren?

---

---

---

---

---

---

---

---

# DAS BILD MEINER SEXUALITÄT

Hier ist Platz zum Malen, Kritzeln oder für dein Moodboard: Wie sieht die Sexualität aus, die mich zutiefst erfüllt und meine Seele berührt? Welche Farbe hat sie? Welche Textur? Welche Form? Tauche tief ein in deine innere Welt.





# BUCH- UND SERIEN-EMPFEHLUNGEN

Hier findest du eine kleine Auswahl an Inhalten, die mich inspiriert haben, tiefer in meine Weiblichkeit und Sexualität einzutauchen. Vielleicht wecken diese Bücher und Serien auch deine Lust auf Mehr.

## *Bücher*

- Finde deine sexuelle Kraft: Die Elemente der Ekstase, Ilan Stephani
- Zeit für Weiblichkeit, Diana Richardson
- Die Wolfsfrau, Clarissa Pinkola Estés
- Mondschein - ein Kurs in Weiblichkeit, Nives Gobo
- Der Weg der Kaiserin, Christine Li / Ulja Krautwald
- Am Feuer der Mondfrauen, Nina Konitzer
- Inannas Abstieg zur dunklen Schwester, Sylvia Brinton Perera
- Frauenkörper Frauenweisheit, Christiane Northrup
- Weisheit, Christiane Northrup
- Göttinnen altern nicht, Christiane Northrup
- Das Tao der Frau, Maytreya D. Piontek

## *Netflix-Serien*

How to build a Sex Room  
The Principles of Pleasure

Hier ist Raum für deine eigene Liste an Büchern, Musik und Filmen zum Thema Liebe und Sexualität, die du noch lesen, hören, sehen möchtest:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## DU HAST LUST AUF MEHR?

Wenn du tiefer gehen möchtest, gibt es demnächst mein Workbook #2 mit vielen weiteren Fragen und Impulsen. Bleib mir via Newsletter verbunden und du erfährst als erste, wenn es erscheint.

DAS WORKBOOK #2  
ERSCHEINT DEMNÄCHST UM

7,77€

Sei umarmt,

*Bettina*