



WORKSHEET 4

Nach dem Sex

In deinem Logbuch kannst du ein Stimmungs- und Spür-Tagebuch anlegen. So beobachtest du, wie es dir bei und nach dem Sex geht. Dabei ist es egal, ob du allein oder zu zweit Sex hattest. An diesen Fragen kannst du dich dabei orientieren (Stichwörter reichen):

Unmittelbar nach dem Sex:

1. Wie hast du den (Entspannten) Sex erlebt?

2. Was genau hast du wahrgenommen und gespürt?

Körper insgesamt

Penis bzw. Vagina

Gefühle/Stimmung

Verbindung zu dir

Verbindung zwischen euch

Auf einer Skala von 1 bis 10

(10 als beste, 1 als schlechteste Bewertung):

Wie zufrieden und erfüllt hast du dich beim Sex gefühlt?

1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10

Ein paar Stunden später:

3. Wie geht es dir drei bis fünf Stunden nach dem Sex? Was nimmst du jetzt wahr, was spürst du?

Körper insgesamt

Penis bzw. Vagina

Gefühle/Stimmung

Verbindung zu dir

Verbindung zwischen euch

Auf einer Skala von 1 bis 10
(10 als beste, 1 als schlechteste
Bewertung):

Wie zufrieden und erfüllt fühlst
du dich ein paar Stunden später?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Am Tag danach:

4. Wie geht es dir am darauffolgenden Tag? Was nimmst du wahr, was spürst du?

Körper insgesamt

Penis bzw. Vagina

Gefühle/Stimmung

Verbindung zu dir

Verbindung zwischen euch

Auf einer Skala von 1 bis 10
(10 als beste, 1 als schlechteste
Bewertung):

Wie zufrieden und erfüllt fühlst
du dich am Tag danach?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Zum Schluss lies noch einmal, was du zu den verschiedenen Zeitpunkten notiert hast. Welche Schlüsse zieht ihr daraus? Welche Erkenntnisse nehmt ihr mit ins nächste Einfach-Liebe-Date?
