



# Lust auf Lust

**WEIL „ICH MÜSSTE MAL  
WIEDER“ NOCH NIEMANDEN  
ANGEMACHT HAT.**

*Dieses kleine Workbook ist keine Hausaufgabe und kein Test deiner Libido. Es ist eine Einladung, kurz bei dir einzuchecken. Nimm dir zehn ruhige Minuten. Schreib spontan, unzensiert und nur so viel, wie sich gut anfühlt.*

# ÜBER LISA OPEL



Lisa Opel ist Autorin, Speakerin und Pleasure-Advocate. Sie spricht über Lust, Fantasien und echte, ungeschönte Erotik – direkt, schamfrei und mit viel Humor.

Bekannt durch ihren [TEDx-Talk](#) und ihren bilingualen Podcast [DEEP&DIRTY](#), führt sie Gespräche mit Coaches, Therapeut:innen und Expert:innen über die vielen Facetten von Sexualität.

Ihre Bücher **[GIVE IT TO ME!](#)** und **[SEX SEX SEX - Dein Workbook](#)** laden dazu ein, Begehren neugierig, spielerisch und ohne Leistungsdruck zu erkunden.

IG: [@pleasepinchmehard](#)

Webpage: [pleasepinchmehard.com](#)

FREEBIES: [pleasepinchmehard.com/freebies-download/](#)

## **UNSER AUSGANGSPUNKT**

*Lust ist kein Charaktertest. Sie reagiert auf Körper, Alltag, Beziehung, Sicherheit, Stress und Freiheit. Du bist nicht kaputt, wenn sie gerade leise ist.*

## **WICHTIG**

*Dieses Workbook lädt zur freiwilligen Selbstreflexion ein. Du entscheidest jederzeit, was du beantworten, ausprobieren oder auslassen möchtest. Es ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Beratung. Bei Schmerzen, Traumafolgen oder anhaltendem Leidensdruck hole dir bitte passende professionelle Unterstützung.*

# DEIN CHECK-IN

1.

**WIE VERBUNDEN FÜHLST DU DICH GERADE MIT DEINER LUST - AUF EINER SKALA VON 0 BIS 10?**

*0 = Ich weiß nicht einmal, wo sie wohnt.*

*10 = Wir kennen uns ziemlich gut. Warum diese Zahl?*

---

---

---

---

2.

**WAS WÜRDST DU HEUTE GERN „AN DER TÜR ABGEBEN“, DAMIT NEUGIER ÜBERHAUPT PLATZ BEKOMMT?**

*Zum Beispiel Stress, Müdigkeit, Erwartungen, Scham, Zeitdruck oder das Gefühl, liefern zu müssen.*

---

---

---

---

3.

**WENN DIESER WORKSHOP DIR EINE SACHE SCHENKEN KÖNNTE: WAS SOLLTE DANACH LEICHTER, KLARER ODER FREIER SEIN?**

*Ein Gedanke, eine Frage, ein Wunsch oder eine Erlaubnis reicht völlig.*

---

---

---

---

# FÜR DEN WORKSHOP

Halte dieses Workbook, einen Stift und etwas zu trinken bereit. Sorge, wenn möglich, für einen Ort, an dem du dich wohlfühlst und nicht performen musst. Teilen oder Zuhören: Du bestimmst dein Tempo.

## **EIN SATZ FÜR DEN START:**

*Ich muss heute nichts beweisen. Ich darf beobachten, neugierig sein und selbst entscheiden.*

## **MEINE FRAGEN AN LISA:**

*Falls schon eine Frage in dir arbeitet, kannst du sie hier notieren:*

---

---

---

---