

Ganz Frau sein

*Jenseits von Rollen, Scham
und Funktionieren.*

Weibliche Lust als Weg zu
Selbstwert und innerer Freiheit.

SONJA RUESS

Sexologin · Beziehungs-Mentorin · SPIEGEL-Bestseller-Autorin
sonja-ruess.de



Frankfurter Allgemeine
ZEITUNG FÜR DEUTSCHLAND



Blick

SÜDKURIER

BR2

MUMM
Das Magazin für Mütter

STUTTGARTER
ZEITUNG

regioTV

»SWR3

DER SPIEGEL

myself

SONJA RUESS

*zert. Sexologin, Beziehungs-Expertin,
SPIEGEL Bestseller-Autorin*

love to listen.

UND DU?

Es muss nicht immer eine
traumatische Erfahrung sein.

Du kannst auch andere gute Gründe haben, um keine Lust auf
Sex zu spüren.

Schauen wir sie uns an.

GUTE GRÜNDE, KEINEN SEX ZU HABEN

Du betrachtest Sex als
Dienstleistung.

Du fühlst dich verpflichtet, Sex zu haben,
weil du ja schließlich eine “gute Frau” sein
willst – und killst damit deine eigene
Lust.

GRUND

1

FRAGE

Gute Gründe, keinen Sex zu haben

Was würde sich für dich ändern,
wenn du im Bett nicht **aus**
Schuldgefühlen nachgeben würdest,
sondern Sex wirklich **nur aus Lust** hättest?

GUTE GRÜNDE, KEINEN SEX ZU HABEN

Der Mental Load killed deine Lust.

*„Hinter jedem Mann, der sein Geschirr auf die
Spülmaschine stellt, steht eine passiv-aggressiv
lächelnde Frau, die genau weiß, dass er heute Abend
wieder leer ausgeht.“*

GRUND

2

FRAGE

Gute Gründe, keinen Sex zu haben

Was würde sich in eurer Sexualität ändern,
wenn ihr **alle lästigen Alltagsaufgaben** ab
sofort auf **Augenhöhe** verteilt
und jeder eigenverantwortlich handelt?

GUTE GRÜNDE, KEINEN SEX ZU HABEN

Du hast Performance-Druck
im Bett.

„Ich muss für den anderen geil sein“ statt
„Ich darf meine Lust einfach nur für mich
genießen“

GRUND

3

FRAGE

Gute Gründe, keinen Sex zu haben

Wer wärst du im Bett,
wenn du einfach nur **du selbst** wärst
und **keine Rolle** spielen würdest?

GUTE GRÜNDE, KEINEN SEX ZU HABEN

Du machst im Bett den
Seestern.

Gefälligkeitssex: Du hältst aus, statt zu
fühlen. Und dein Nervensystem merkt
sich genau das.

GRUND

4

FRAGE

Gute Gründe, keinen Sex zu haben

Was wäre, wenn du dir erlauben würdest
auszusprechen, dass der Sex dich
langweilt und dir etwas **fehlt**?

GUTE GRÜNDE, KEINEN SEX ZU HABEN

Zwischen dir und deinem
Partner sitzt ein Elefant im
Bett.

Ihr seid beste **Mitbewohner**, aber keine
Liebhaber mehr.

GRUND 5



Deine Sexualenergie ist deine Lebensenergie.

Hol dir deine weibliche Urkraft zurück!

Frei von Druck, Zwang und ständigem Funktionieren.

DEINE SEXUALITÄT GEHÖRT DIR!

SONJA RUESS · lovetolisten.de



“Der Elefant in deinem Bett”
Signierstunde in der Pause
am Bücherstand

Folge mir auf Instagram:
@lovetolisten.de

Mein Geschenk für dich



Scanne mich

lovetolisten.de/female-summit