R-B-D-S-M-Workbook von *Ihr** *Körper spricht* – dem Podcast von *luuma*

luuma

(Re)Learn Female* Sexuality

Let’s Talk About R-B-D-S-M, Baby!

R-B-D-S-WAS?

Das Modell „**R-B-D-S-M**“ steht für fünf zentrale Kategorien, die dir helfen können, achtsame, lustvolle und sichere intime Begegnungen zu gestaslten – ob im Dating oder in festen Beziehungen. Die Buchstaben stehen für:

R – Relationship
- Was ist dein aktueller Beziehungsstatus
- Setting klären: Single, polyamor, monogam, offene Beziehung usw.?

B – Boundaries
- Was möchtest du heute nicht erleben?
- Eigene Grenzen formulieren (emotional, körperlich, situativ)

D – Desires
- Worauf hast du Lust? Was wünscht du dir?
- Lust, Vorlieben, Fantasien und Bedürfnisse aussprechen

S – Sexual Health
- Wie sieht es mit STI-Tests, Verhütung und körperlicher Gesundheit aus?
- Klarheit über Sicherheit und Verantwortung

M – Meaning
- Welche Bedeutung hat diese Begegnung für mich?
- Was brauchst du nach dieser Begegnung?

Warum R-B-D-S-M?

RBDSM hilft dir, bewusster, sicherer und lustvoller mit neuen oder bestehenden Kontakten in Verbindung zu gehen.

→ Nutze dieses Workbook vor einem Date oder für Gespräche in deiner Beziehung.

→ Du kannst es für dich ausfüllen – oder zu zweit gemeinsam nutzen.

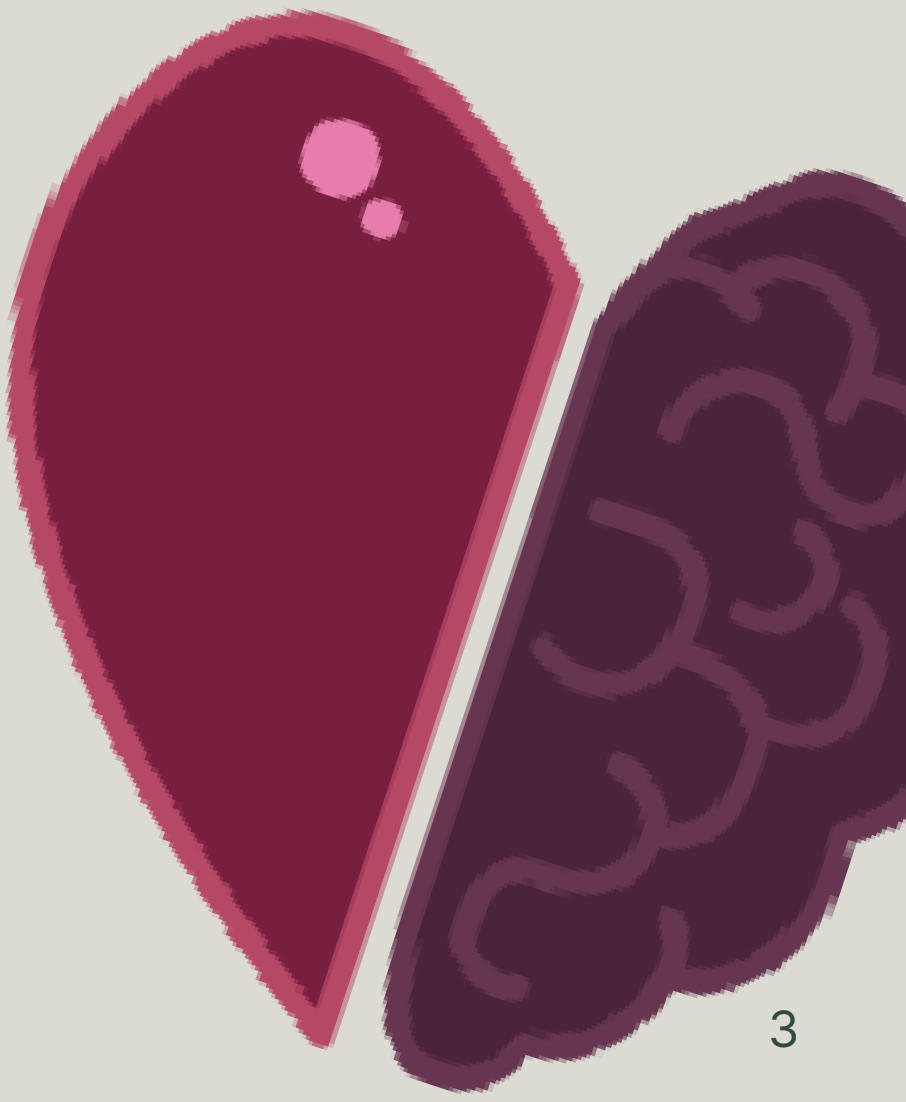
R – Relationship (Beziehungsstatus)

Worum geht's? Den Kontext eurer Verbindung bewusst machen

Gemeinsames Einchecken:

- Was ist dein aktueller Beziehungsstatus?
- Gibt es Vereinbarungen mit anderen Menschen, die wichtig sind, zu wissen?

Hier ist Platz, für deine Notizen & Antworten:



B – Boundaries (Grenzen)

Worum geht's? Eigene Grenzen wahrnehmen, kommunizieren und respektieren

Reflexionsfragen:

- Was fühlt sich für mich heute (nicht) stimmig an – körperlich, emotional, zeitlich? (z. B. keine Penetration, Berührungen an bestimmten Stellen)
- Was brauche ich, um mich sicher zu fühlen?
- Gibt es No-Gos oder Trigger, über die ich sprechen sollte?
- Wie leicht oder schwer fällt es mir, Grenzen auszusprechen?
- Wie kann ich meine Grenzen klar kommunizieren?
- Wie reagiere ich, wenn mein Gegenüber eine Grenze setzt?
- Wie erkenne ich bei mir, dass sich etwas nicht mehr gut anfühlt?

Hier ist Platz, für deine Notizen & Antworten:

D – Desires (Lust & Wünsche)

Worum geht's? Lust, Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken – ohne Scham

Reflexionsfragen:

- Was wünsche ich mir in dieser Begegnung? Was erregt mich?
- Welche Berührungen, Dynamiken oder Fantasien reizen mich gerade besonders?
- Wie frei fühle ich mich, das zu äußern? Was hält mich ggf. zurück?
- Wie gehe ich damit um, wenn mein Gegenüber etwas äußert, das mich überrascht?
- Gibt es einen Wunsch, den ich mir bisher noch nicht erlaubt habe, auszusprechen?

Hier ist Platz, für deine Notizen & Antworten:

S – Sexual Health (Sexuelle Gesundheit)

Worum geht's? Verantwortung, Aufklärung und Vertrauen rund um sexuelle Gesundheit

Reflexionsfragen:

- Wann war mein letzter STI-Test? Hatte ich seitdem ungeschützten Sex?
- Welche Informationen möchte ich offen teilen – und was brauche ich vom Gegenüber?
- Wie wünsche ich mir heute Verhütung und Schutz?
- Fühle ich mich sicher genug, solche Fragen zu stellen oder Antworten zu hören?
- Habe ich in der Vergangenheit schon mal auf Sicherheit verzichtet, obwohl es sich nicht gut angefühlt hat?

Hier ist Platz, für deine Notizen & Antworten:

M – Meaning
(Bedeutung & Intention)

Worum geht's? Die Bedeutung der Begegnung benennen

Reflexionsfragen:

- Was bedeutet diese Begegnung (gerade) für mich – emotional, zwischenmenschlich, spirituell?
- Was wünsche ich mir (nicht) über das Heute hinaus?
- Gibt es ein Ungleichgewicht zwischen dem, was ich fühle, und dem, was ich mir wünsche?
- Wie sehr berührt mich diese Begegnung? Welche Bedeutung messe ich ihr bei?
- Was wäre wichtig für mein Herz, dass mein Gegenüber weiß?
- Welche Erwartungen habe ich – und wie kann ich sie ehrlich benennen?
- Aftercare: Brauche ich etwas nach dieser Begegnung, um mich sicher zu fühlen? Eine Umarmung am nächsten Tag,
- eine SMS, ein Anruf, ein kurzer Check-in, ob einer von uns etwas braucht?

Hier ist Platz, für deine Notizen & Antworten:

Let’s get real: Lust braucht Sprache.

Wenn wir lernen, über unsere Grenzen, Wünsche, Unsicherheiten und Sehnsüchte zu sprechen, verändert sich Intimität – und oft unser ganzes Leben.
R-B-D-S-M ist ein Kompass. Kein perfektes Skript. Es ist ein Tool, das dir helfen kann, Verbindung zu schaffen – mit dir selbst und mit anderen.
Du musst nicht alles richtig machen. Du darfst echt sein.

Abschlussreflexion

- Wie war es, diesen Check-in für mich (oder mit dem Gegenüber) zu machen?
- Gibt es noch etwas, das ich aussprechen möchte?
- Was nehme ich für mich mit?

Du hast Lust auf mehr Input?

Du hast Lust auf mehr Input?
Du bist neugierig und möchtest noch mehr gute Gründe erleben, warum es sich lohnt, dich selbst – und deine Sexualität – besser kennenzulernen?
Dann bleib mit uns in Verbindung:

Fragen oder Feedback?
Schreib uns an: *hey@luuma.io*

Newsletter abonnieren:
https://luuma.io/ – so erfährst du als Erste, wenn neue Podcastfolgen erscheinen oder neue Formate & Freebies auf dich warten.

Folge uns auf Instagram:
@luuma.io – für Einblicke, Impulse und Austausch rund um Lust, Körper & Beziehung.

Workbook teilen:
Wenn dich dieses Material inspiriert hat – schick es weiter. Vielleicht brauchen auch andere diesen kleinen Anstoß, sich selbst zu fragen: Was will ich eigentlich wirklich?

Bis bald von
Maren & Pia

luuma