Was denke ich über Sex?

Bei diesem Arbeitsblatt geht es um eine Standortbestimmung. Wo stehst du jetzt? Wie sehen deine Vorstellungen über Sexualität und Lust aus?

Nun darfst du viel schreiben. Ich wünsche dir Mut dazu. Nimm dir viel Zeit. Alles, woran du dabei denkst, ist wichtig und darf niedergeschrieben werden!

Vervollständige die Sätze ganz ehrlich. Ganz wichtig: Schreib alles aus dir raus, was dir dazu einfällt. Keine Korrekturen oder Zensuren. Mein Tipp: Nimm dir für jeden Satzanfang ein Extra-Blatt. Stell dir für jede Frage einen Timer von 15 Minuten und schreibe alles unsortiert auf. (Die Übung kannst du jederzeit wiederholen)

1

* Sex ist...
* Lust ist...
* Orgasmen sind...
* Schöner Sex bedeutet für mich...
* Das geht gar nicht für mich beim Sex...
* Selbstbefriedigung ist...
* Sexuell aktive Frauen, die sich lustvoll ausleben, sind...

Nimm dir in einem zweiten Schritt deine Niederschriften vor und lese sie durch. Kommen manche Aussagen oder Worte öfter vor? Überlege dir bei jeder Aussage, woher sie stammen könnte.

Denke dabei an dein Umfeld: Eltern, Großeltern, Geschwister, Freunde, Lehrer, Glaubensgemeinschaften, usw.

2

Wahrscheinlich wirst du bei manchen Aussagen verwundert sein. Aber alles, was du aufgeschrieben hast, sind Überzeugungen, die in dir wirken. Egal ob unbewusst oder bewusst, sie wirken garantiert. Aus diesem Grunde ist diese Arbeit wichtig. Enorm wichtig!

Wenn du noch ein wenig tiefer graben möchtest, sind hier noch ein paar Fragen zum Reflektieren.

* Wie wurdest du in deiner Familie aufgeklärt? Wurdest du überhaupt aufgeklärt? Wer hat das übernommen?
* Wie wurde bei dir in der Familie das Thema Sexualität behandelt? Gab es Unterschiede zwischen Mann und Frau?
* Wurde in deiner Familie über Sexualität gesprochen?
* Gibt es Ereignisse, die mit Sexualität und Lust zu tun haben, die von deinen Eltern kommentiert wurden?
* Was hat dir der Umgang mit diesen Ereignissen mitgeteilt?
* Wie sprach deine Mutter über andere Frauen? Wie sprach dein Vater über attraktive Frauen? Vor wem warnten dich deine Eltern?
* Wie wurde mit dem Thema Masturbation umgegangen?
* Was haben andere Verwandte gesagt?
* Erinnerst du dich an besonders positive oder negative Erlebnisse in Bezug auf deinen heranreifenden Körper?

Das war harte Arbeit! Super!

Falls du jetzt ein wenig aufgewühlt bist oder das Gefühl hast, du musst dich mitteilen, dann schreib mir einfach eine Email!

Viel Mut für diese Aufgabe und bis zur nächsten Email!

