

Lust auf Lust

Mit Neugier die Sexualität entdecken

SAGB 28. Mai 2015 Bern

Madeleine Bosshart Sexualpädagogin & Sexualtherapeutin ISP

Wir alle kennen das Gefühl von Lust. Lust auf ein Glas Wein, Lust auf ein kühles Bad oder Lust auf ein kühles Bier, Lust auf eine zärtliche Berührung, Lust auf einen innigen Kuss... Lust auf Sex.

Lust kann genital oder nicht genital sein.

Lust kann ich in jedem Alter erleben und lernen.

Sexualität ist lernbar und somit veränderbar und Sexualität beginnt immer bei jedem Einzelnen.



Geschlechtsidentität

Wer bin ich als Mann oder wer bin ich als Frau, was ist eine Frau, was ist ein Mann?

Für Menschen mit einer

Beeinträchtigung ist dies oft eine grosse Herausforderung.

Geschlechtsidentität ist ein Schlüsselerlebnis für alle Menschen.

Männer und Frauen mit und ohne eine Beeinträchtigung, welche die Möglichkeit bekommen, neugierig ihren Körper kennen lernen zu dürfen, entwickeln ein wunderbares Selbstwertgefühl und beginnen ganz langsam Lust zu geniessen.

Menschen mit einer Beeinträchtigung finden zur Selbstsicherheit, wenn wir sie in ihrem Mannsein oder Frausein ansprechen und begleiten.

Sexualität beginnt immer auch mit Neugier am eigenen Körper, sich selber berühren, sich riechen, sich ansehen und dabei Lust empfinden dürfen...

und **es ist ok** ☺

Vom ganzen Körper zum eigenen Geschlechtsorgan kommen.

Lustvoll mit allen Sinnen den Körper entdecken und wecken, und stolz darauf sein, dass man ein Mann oder eine Frau ist.

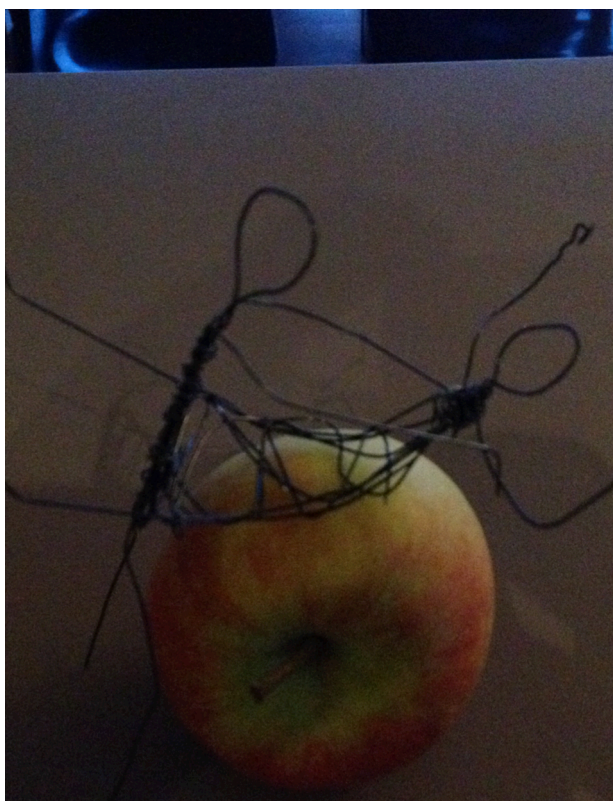
Lustvoll eine Beziehung zu seinem Geschlecht herstellen.

Lust auf Nähe. Lust auf Zärtlichkeit, Lust auf sexuelle Lust.

geniessen zu können.



Ich mit mir - Selbstbefriedigung steht gleichwertig zum Geschlechtsverkehr. Im Behinderten Bereich ist die Selbstbefriedigung sehr oft die einzige Form von Lust erleben und geniessen und somit die eigene Sexualität auszuleben.



Lusterlebnisse im Alltag integrieren und spielerisch und kreativ Wissen vermitteln.

**Lust auf Lust
vielfältig erleben
lustvolles erkennen
wertschätzendes Benennen**

Sexualität schenkt Lebensfreude.