

Selbstreflexion

Diese Fragen dienen als Anleitung zur Selbstreflexion. Sie können diese nutzen, um sich über ihre Normen und Werte bewusst zu werden. Außerdem möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, sich mit ihrer eigenen Biografie auseinanderzusetzen, um somit eine eigene Haltung zum Thema Sexualität zu entwickeln.

- Wie hast du in deiner Erziehung Sexualaufklärung erlebt?
- Erinnerst du dich an Doktorspiele?
- Wie wurde bei dir zu Hause mit Nacktheit umgegangen?
- Mit wem konntest du über Sexualität sprechen und mit wem nicht? Gab es Tabuthemen?
- Erinnerst du dich an deine erste Menstruation bzw. deinen ersten Samenerguss?
- Erinnerst du dich an deine erste Liebe?
- Welche Erinnerungen hast du an dein „erstes Mal“?
- Was hat dich in deiner sexuellen Entwicklung behindert oder gefördert?
- Was ist mir an meiner Weiblichkeit/Männlichkeit besonders wichtig? Was stört dich am meisten?
- Welche Gefühle hast du, wenn du dich nackt im Spiegel betrachtest?
- Vergleichst du dich mit anderen?
- Würdest du von dir behaupten, dass Sexualität für dich eine große Rolle spielt?
- Welche Normen und Werte hast du zum Thema Sexualität in deiner Kindheit/ Jugend vermittelt bekommen?
- Wie stehst du zu Selbstbefriedigung?
- Welche Wörter rund um das Thema Sexualität werden in deinem Umfeld am meisten benutzt?
- Kannst du deinem Partner/ deiner Partnerin gegenüber Wünsche äußern und Grenzen setzen?
- Wie sprechen Frauen bzw. Männer über Liebe und Sexualität?
- Hast du dich in Gesprächen über Sexualität schon einmal sprachlos erlebt?
- Welche Wörter empfindest du als besonders erotisch, pornographisch oder abwertend?
- Wie präsent ist dir das Thema Sexualität in deiner Arbeit?
- Welche sexuellen Erfahrungen haben dich besonders geprägt und warum?
- Was ergibt sich daraus für deine eigenes Bild auf Sexualität?