

/ SEXUELLE TIMELINE

- / Wie wurde in deiner Familie mit dem Thema Sexualität umgegangen? Gab es im Elternhaus erotische Bücher, Filme, Magazine etc. ? Wie hast du deine Eltern im Umgang miteinander erlebt in Bezug auf Flirt, Berührung, Zärtlichkeiten, sexuelle Witze oder sexuelle Avancen? Hast du elterliche Sexualität miterlebt (Berührungen, Geräusche, Gespräche, sexuelle Akte)? Wie war das für dich?

- / Wie war der natürliche Umgang mit dem Körper in deiner Herkunftsfamilie? Wie wurde mit Nacktheit umgegangen und dem natürlich kindlichen Wunsch sich zu zeigen und anzuschauen?

- / Welche geschlechtlichen Rollenbilder haben deine Eltern dir vermittelt und was bedeutet das für Dich im Bezug auf deine Sexualität?

- / Gab es im Familienumfeld (oder außerhalb) Übergriffe oder Verletzungen? Gab es Mißbrauch in deiner Ahnenlinie? Gab es unangebrachte Konfrontationen mit der Sexualität der Eltern?

- / Wurdest du aufgeklärt? Wie hast du dich selbst aufgeklärt (Bravo, Sexmagazine, Filme, Gespräche od. FreundInnen)?

- / Wie haben deine Bezugspersonen auf ein Erforschen oder Spielen mit den eigenen Genitalien reagiert? Wie hast du deine Erfahrungen mit Masturbation erlebt? Gab es Erkundungen mit anderen Kindern (Doktorspiele)? Gab es Beschämungen in diesem Zusammenhang?

- / Wie hast du pubertäre körperliche Veränderungen erlebt (Wachstum der Brüste, Bart, Schambehaarung, Veränderungen von Vagina und Penis etc.)?

- / Gab es Beschämungen, Bedrängungen oder Mobbing unter Peers?

- / Wie ging es dir mit Erektionen, deiner Erregung oder der Erregung anderer?

- / Gab es einschneidende Erlebnisse bei der Sauberkeitserziehung oder Arztbesuchen (Frauenarzt, Vorhautverengung, Beschneidung, Einläufe, Abtreibungen, Dammschnitt...)?

- / Wie hast du deine erste Menstruation / Ejakulation erlebt? Wie waren deine ersten sexuellen Erfahrungen (Küsse, Petting, dein 1. Mal)?

- / Wie ist deine Sexualität seit diesem Zeitpunkt bis jetzt verlaufen?

SEXUELLE PRÄGUNGEN

- / Was / Wer hat dich auf erotischem Gebiet verletzt, beschämt, beleidigt oder gehemmt? Welche Erlebnisse haben dazu geführt, dass du dich anpassen musstest & dich währenddessen oder danach unlebendiger oder eingengter fühltest?

- / Welche speziellen Schlüsselszenen haben deine sexuelle Entwicklung geprägt?

- / Beschreibe 2-3 verwirrende sexuelle Erfahrungen?

- / Welche sexuellen Lernerfahrungen waren bedeutend? Gab es Überraschungen? Welche Bücher, Filme, Vorträge, Gespräche oder Begegnungen haben Dich inspiriert?

RESÜMEE

- / Nach der Beantwortung / Reflexion all dieser Fragen - gibt es wiederkehrende Themen bzw. einen roten Faden oder Widersprüche in deiner sexuellen Biografie?

AUSBLICK

- / Was ist dein Idealbild von Sexualität?
Was wäre die schönste für dich vorstellbare Sexualität?