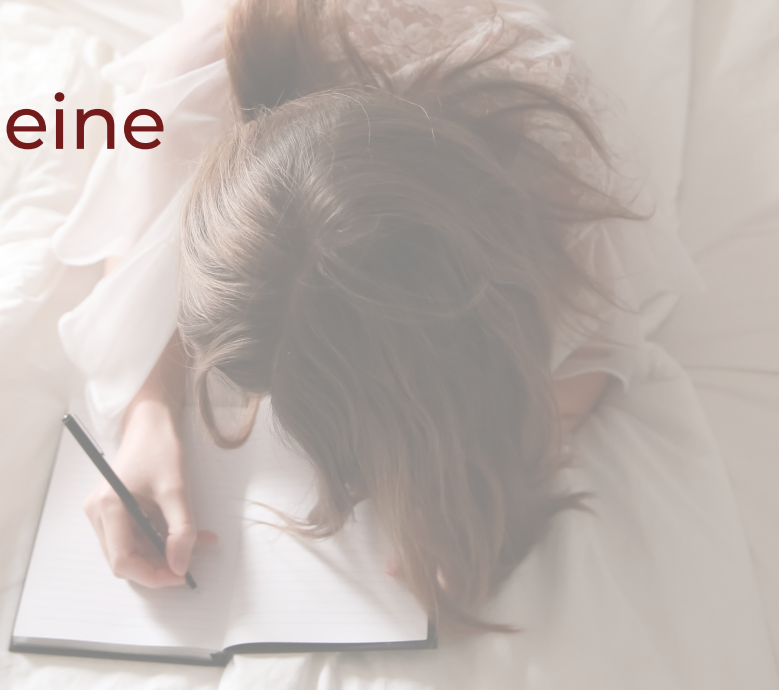


# Schreibe deine sexuelle Biografie!



being female



## Leitfaden mit Fragen:

1

### Umgang mit Sexualität in der Familie

- An welche Szenen aus deiner Kindheit erinnerst du dich, die den Umgang deiner Familie mit sexuellen Themen charakterisieren?
- Welche Botschaften hinsichtlich Sexualität (und von wem) hast du gehört / gespürt?
- Wie war die sexuelle Atmosphäre bei dir zu Hause?
- Wie würdest du die Sexualität zwischen deinen Eltern beschreiben?

2

### Erste sexuelle Erfahrungen

- Wie wurdest du sexuell aufgeklärt?
- Wie, wo und mit wem hattest du die ersten sexuellen Erfahrungen?
- Wie war dein erstes Mal?
- Wie ging es dir mit den ersten Versuchen? Welche Gefühle haben dich beschäftigt?

3

### Beziehung zum eigenen Körper

- Wie würdest du die Beziehung zu deinem Körper beschreiben über die verschiedenen Lebensphasen?
- Was war dir in deiner Pubertät besonders unangenehm und peinlich?
- Gibt es Situationen, in denen dein Aussehen eine besondere Rolle gespielt hat?
- Was hast du gegebenenfalls an Verhaltensweisen in Beziehung zu deinem Körper gezeigt (z.B. Abnehm-Maßnahmen, Körperpflege, Sport, Versteckspiele)?

4

### Sexuelle Fantasien

- Gibt es sexuelle Fantasien, die dich bereits seit deiner Pubertät / Kindheit begleiten?
- Welche Szenarien spielst du darin durch?
- Was waren oder sind Fantasien / Bilder, die du zur Masturbation nutzt?
- Welche Themen erkennst du darin? Welche Details sind besonders erregend?
- Hast du eine Erklärung / Vermutung, wodurch du diese Fantasien gefunden hast?

5

### Beziehung und Sex

- Welche Rolle hat Sex in deinen Beziehungen in den verschiedenen Lebensphasen gespielt?
- Gab es wiederkehrende sexuelle Muster, Situationen bei dir oder deinen Partnern/innen? Wie sahen sie aus?
- Hast du Dinge getan, die du nicht tun wolltest? Wie war das für dich?
- Was hast du schon alles ausprobiert und durch was wurdest du motiviert?