

Sexualität

Selbsterfahrungsfragen

In drei Varianten bearbeitbar:

1. **Einzelarbeit:** Nehmt euch mindestens 20 Minuten, um über die Fragen nachzudenken. Kommt dann in der Gruppe zusammen und redet über Fragen, Gedanken und Gefühle, die euch dazu beschäftigen oder bemerkenswert erscheinen.
2. **Paararbeit:** Kommt entweder nach der Einzelarbeit (siehe 1.) zu zweit zusammen und sprecht miteinander oder interviewt euch gegenseitig zu den Fragen. Nehmt euch dafür mindestens 40 bis 60 Minuten Zeit. Ihr könnt euch gerne schon bevor ihr anfangt darauf einigen, über welche Fragen ihr sprechen wollt und über welche nicht.
3. **Gruppenarbeit:** Einigt euch auf die Fragen, die ihr (nicht) besprechen wollt, stellt sie in den Raum und tauscht euch darüber innerhalb der Gruppe aus.

Es gibt noch sehr viel mehr Themengebiete, die die Fragen nicht (explizit) abdecken (z.B. Selbstbefriedigung, Pornographie oder Asexualität). Fühlt euch eingeladen, selber Schwerpunkte zu setzen und eigene Fragen zu stellen.

Körper

- Wie fühlt es sich an, wenn du erregt bist und/oder starke Lust auf Sex hast? Wo spürst du es genau? Und wie genau fühlt es sich an diesen Stellen an?
- Welche Körperstellen/-teile an dir findest du schön und/oder attraktiv?
- Welche Körperstellen/-teile an Anderen findest du schön und/oder attraktiv?

- Welche Körperstellen, findest du nicht attraktiv an dir (/an Anderen)?
- Gibt es Stellen an deinem Körper, die du nicht oder nur schwer benennen kannst oder willst?
- Hast du Bezeichnungen/Namen für deine Genitalien, die du schön findest?
- Wenn du für einen Tag einen anderen Körper haben könntest: Wie wäre er und was würdest du am liebsten mit ihm erleben?
 - Wir alle sind einzigartig. Deshalb haben wir aber auch nicht alle alle körperlichen Merkmale. Hast du (lustvolle) Phantasien zu Körperteilen, die du nicht hast? Was bedeuten sie für dich?
- Was bedeutet Safer Sex für dich?
- Soweit es eine Rolle für dich spielt: Wer „kümmert sich“ in deinen Beziehungen um Verhütung?
 - Insbesondere für Cis-Männer: Hast du schon mal über Sterilisation nachgedacht? Warum? Warum nicht?
 - Insbesondere für Cis-Männer: Würdest du ein Hormonpräparat ähnlich der „Pille“ nehmen, wenn es so etwas gäbe? Warum? Warum nicht?

Stimmung, Atmosphäre und Konsens

- Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit für dich körperliche Intimität mit anderen Menschen in Frage kommt?
- Wie definierst du Zustimmung/Einverständnis/sexual consent/Konsens? Was ist dabei für dich wichtig?
- Denkst du, dass Reden/Nachfragen beim Sex erotisch sein kann oder eher die Stimmung verdirbt? Warum?

- Achtest du nur auf verbale Signale oder gibt es auch andere Signale, auf die du achtest?
- Woran merkst du, ob du etwas beim Sex willst oder nicht willst?
- Was könnte deiner Meinung nach schwierig sein bei Konsens-Sex?
- Warum ist es dir wichtig, Konsens-Sex zu haben, oder warum könnte es dir wichtig sein?

Akt und Action

- Was ist für dich “richtiger” Sex? Wo fängt er an und wo hört er auf?
- Welche Rolle spielen deine Genitalien in deiner Sexualität?
- Welche Rolle spielen andere erogene Zonen (z.B. Anus und Mund) in deiner Sexualität?
- Welche Rolle spielt Aggression in deiner Sexualität?
- Was bedeuten die Pole “aktiv/bestimmend” und “passiv/zulassend” für dich? Wo würdest du dich eher (nicht) verorten und warum (nicht)? Wie zeigt sich das auch beim Streicheln, Küssen etc.?
 - Wenn du dich eher einem der Pole zuordnest: Was macht die Vorstellung mit dir, mal die andere Position einzunehmen? Welche Phantasien, Lüste, Ängste, Unsicherheiten ruft das hervor? Würdest du es gerne mal ausprobieren? Was müsste dafür gegeben sein?
- Welche Bedeutung hat Zirkusion für dich (Sex, bei dem ein Finger, Dildo, Penis oder anderes von einer Person eingeführt und von der anderen Person körperlich umschlossen wird)? Welche “Position” hast du dabei meis-

tens? Umschließt du oder wirst du umschlossen? Penetrierst du oder wirst du penetriert?

- Wenn du zu einer der beiden Positionen tendierst oder sogar immer nur eine innehast: Was macht die Vorstellung, mal die andere Position einzunehmen, mit dir? Welche Phantasien, Lüste, Ängste, Unsicherheiten ruft das hervor? Würdest du es gerne mal ausprobieren? Was müsste dafür gegeben sein?
- Wie hängen Penetrieren/Penetriert-werden und Aktivität/Passivität in deiner Sexualität zusammen?
- Was sind sexuelle Höhepunkte oder besonders schöne Momente für dich?
- Welche Rolle spielt der Orgasmus/Orgasmen in deiner Sexualität?
 - Ist es dir z.B. wichtig, dass du “kommst”? Warum (nicht)?
 - Ist es dir wichtig, dass die Person/en, mit der/denen du Sex hast, “kommen”? Warum (nicht)?
 - Was passiert bzw. wie geht es dir, wenn deine Erwartungen diesbezüglich nicht eintreten?

Phantasien und Emotionen

- In welchem Verhältnis stehen romantische Gefühle und sexuelles Begehren für dich?
- Gab/gibt es Perioden in deinem Leben, in denen du keine sexuelle Anziehung zu anderen Menschen gespürt hast?
- Fühlst du dich zu anderen Menschen hingezogen, ohne dieses Verlangen sexuell auszudrücken zu wollen?
- Welche Gefühle kannst du in deiner Sexualität gut ausdrücken, welche schlecht?

- Gibt es Gefühle und/oder Bedürfnisse, wie z.B. Liebe, Intimität oder Geborgenheit, die du (fast) nur in deiner Sexualität spüren kannst?
- Sexualität kann auch eine Kompensationsfunktion haben (z.B. kann eine Person Sex haben, um sich selbst mehr „wert“ oder „geliebt“ zu fühlen). Wie ist das bei dir und findest/fändest du das schlimm oder in Ordnung?
- Welche Gefühle verbindest du mit Sexualität? Welche am meisten?
 - Welche Rolle spielen unharmonische Gefühle wie Angst, Hass oder Neid für deine Sexualität?
 - Welche Gefühle löst die (gelebte) Sexualität Anderer bei dir aus? Wie kontextabhängig ist das? Fühlst du dich z.B. in Räumen, in denen viel geflirtet wird (z.B. Queer* Parties), manchmal bedrängt, weil du eigentlich nur mit deinen Freund*innen abhängen und tanzen willst?
- Welche Bedeutung haben (sexuelle) Phantasien für dich?
 - Wie gehst du mit deinen Phantasien um? Bereiten sie dir hauptsächlich Lust oder lösen sie auch ambivalente Gefühle, Unsicherheiten oder Ängste aus?
- Hast du Phantasien, die du als “falsch“ oder nicht “politisch korrekt” empfindest, die dich aber trotzdem erregen? Wie gehst du mit ihnen um?