

# ARBEITSBLATT SEXUALITÄT

**Schreiben Sie in Stichworten auf, was Ihnen dazu einfällt. Vielleicht haben Sie ja auch noch ganz andere Assoziationen! Überlegen Sie, was das für Sie bedeutet und was davon Sie Ihrem/r Partner/in gern mitteilen möchten.**

- Welchen Stellenwert hatte Zärtlichkeit bei mir daheim?
- Wie wurde bei mir zu Hause über Sexualität geredet?
- Haben meine Eltern in meiner Gegenwart Zärtlichkeiten ausgetauscht?
- Was finde ich an meinem/r Partner/in körperlich attraktiv?
- Was ist für mich im Zusammenhang mit Sexualität unverzichtbar?
- Welche und wie viel Zärtlichkeit schenke ich meinem/r Partner/in im Alltag?
- Welche Zärtlichkeiten meines/r Partners/in liebe ich im Alltag besonders?
- Womit bin ich in unserem sexuellen Leben zufrieden, womit unzufrieden?
- Welche Voraussetzungen sind für mich für die Gestaltung von Sexualität günstig? Was bringt Zärtlichkeit zum Blühen?
- Was ist für mich eher hindernd? Wodurch sterben mögliche Blüten ab oder können sich nicht  
• ganz entfalten?
- Was kann ich zu einer Verbesserung des erotisch-sexuellen Bereichs unserer Beziehung beitragen?
- Welche Wünsche habe ich?

**Welche Ihrer Antworten könnten in dem Zusammenhang für den Partner/die Partnerin interessant sein? Was davon möchten Sie gerne mitteilen?**

**Die Freiwilligkeit dieser Mitteilung ist allerdings ganz wesentlich! Auf gar keinen Fall sollte Druck ausgeübt werden. Betrachten Sie alles, was Sie auf diesem Weg an Neuem erfahren, als Beweis des Vertrauens und als Geschenk.**