

Sexuelle Selbstbestimmung

Für Selbstbestimmung braucht es Wissen und Möglichkeiten der Erfahrung. Was wir nicht kennen, kann verunsichern. „Kein Sex“ als freie Entscheidung ist ok, aber meist ist eine solche Praxis durch innere und äußere Begrenzungen geprägt. Die eigene Funktionsweise und Motivation bewusst machen hilft. Achtsam und konkret über Sex sprechen will gelernt werden. Hier ein paar Anregungen.

An was denkst du bei „Sex“? : ...

Warum magst/machst du Sex? (bitte 100% verteilen auf 4 Bereiche)

- ___ % Kinderwunsch
- ___ % Erregung/Ekstase dabei
- ___ % Entspannung danach
- ___ % emotionale Nähe durch Sex

Sexuelle Identität? Wie gut kannst du dich mit deinem biologischen Geschlecht identifizieren (zugehörig fühlen)? _____

Wie gut kannst du dich mit deinem **sozialen Geschlecht** (engl. „gender“, gesellschaftliches Rollenbild) identifizieren? _____

Sexuelle Orientierung? (Menschen sind bisexuell) Wie stark zieht es dich zum anderen Geschlecht? ___% Wie viel zum eigenen? ___%

Erregungsquellen?: Was löst einen (genitalen) Erregungsreflex aus? Beispiele: Gefühle, Bilder, Vorstellungen, Berührungen, Worte, ...

Erregungsmodus: Was steigert deine genitale Erregung?

- ___ Druck/Muskelspannung (Tiefenrezeptoren)
- ___ Reibung/Streicheln (Oberflächenrezept.)
- ___ Vibration (Bewegungs-rezeptoren)
- ___ Emotionale Schwingung mit dem Partner
- ___ Kopfkino/Vorstellungen

Selbstexporation: Wie ist kurz vor einem Orgasmus dein? ...

- Körper/Muskeln (angespannt / entspannt)? _____
- Atem (tief ... flach, langsam ... schnell)? _____
- Bewegung (gering ... groß, schnell ... langsam)? _____

Vorlieben: Was magst du besonders gerne? _____

Wie gerne magst du? (0 - 10)

- ___ Petting (manuelle genitale Berührungen)
- ___ im Bett? oben liegend ___ unten liegend ___
- ___ Zärtlichkeit / streicheln (ganzer Körper) ___ Brüste streicheln
- ___ kurze kraftvolle sex. Vereinigung mit Ziel Orgasmus (Quickie)
- ___ mittellange Vereinigung (¼ Stunde) mit (oder ohne) Orgasmus
- ___ lange Vereinigung (> ½ Stunde, Slow-Sex, mit/ohne. Org.)
- ___ Von hinten? ___ Löffelchen? ___ Scherenstellung (Slow-S.)
- ___ Sex im sitzen? Frau sitzt oben ___, Mann sitzt zw. Beinen ___?
- ___ Beide Sitzend (Sitz), ___ Yab-Yum (Boden), ___ Stehend?
- ___ Tantramassage, ___ tantrische Rituale, ___ 69, Welle ___,
- ...

Erweiterung?

- ___ mit Spielzeug, ___ Dildo, ___ Vibrator, ___ Womanizer
- ___ Dreier FFM, ___ Dreier MMF, ___ 4er (Partnertausch)
- ___ Orgien/Mehrere, ___ Öffentlich sichtbar, ___ Verbotenes
- ___ Anonym (Dark-Room), ___ verbundene Augen
- ___ Oral, ___ Lecken, ___ Geleckt werden
- ___ Anal aktiv, ___ Anal passiv, ___ mit Spielzeug
- ___ fest gehalten werden, ___ fest halten, ___ gefesselt werden,
- ___ fesseln, ___ Unterordnung/Sub gehorchen/Zwang
- ___ dienen/verwöhnen, ___ Dominieren ... (Varianten:
- ___ Reiz / Schmerz spüren / spüren lassen

Besonderes: ___ Zuschauen, ___ Exhibithionismus, ___ voreinander Masturbieren, ___ Dirty Talk, ___ Kleidung (Lack, Rüschen, Ketten...), ___ Toys, ___ Rollenspiele, ___ Fisting, ___ Facesitting, ___ Füße, ___ Rollenspiele (z.B. Altersunterschiede, Lehrer/Schüler, Herr/Sklave, Cosplay, ...), ___ Naturekt, ___ Deep Throat, ___ Outdoor, ___ Atemkontrolle, ___ Bukkake (Wasser spritzen), ___ Catsuits, ___ Corsagen, ___ Cross-Dressing,

...

