

## **Anregungen zur Auseinandersetzung mit der persönlichen und partnerschaftlichen Sexualität im Alter**

1. Was bedeutet „Frausein“ / „Mannsein“ in meiner Sexualität?
2. Woran stelle ich fest, dass meine Sexualität angesprochen ist und ich sexuell reagiere?
3. Mit welchem Verhalten unterstütze ich meine sexuelle Lust?
4. Wie haben sich meine sexuellen Bedürfnisse und Phantasien über die Lebensspanne verändert?
5. Wie wohlwollend gehe ich mit mir als „sexuelles Wesen“ um?

### **Bezogen auf die Paarbeziehung:**

6. Durch welches Verhalten meiner Partnerin / meines Partners fühle ich mich als Mann / Frau gesehen und gewürdigt?
7. Womit bin ich in unserer gemeinsamen Sexualität zufrieden?
8. Welches Verhalten meiner Partnerin / meines Partners unterstützt meine sexuelle Lust?
9. Was glaube ich – denkt mein Partner / meine Partnerin bezüglich unserer gemeinsamen Sexualität:

Es ist gut, wie es ist?

Es wäre schön, wenn ich öfter die Initiative ergreifen würde? Es wäre schön, wenn ich ideenreicher wäre und mir mehr einfallen lassen würde? Es wäre schön, wenn ich aktiver / kraftvoller sein würde?

Es wäre schön, wenn ich ruhiger und zurückhaltender wäre?

Es wäre schön, wenn ich zärtlicher wäre?

10. Was glaube ich – denkt mein Partner / meine Partnerin bezüglich meiner „geheimen“ Wünsche an unsere Sexualität?

11. Kenne ich seine / ihre „geheimen“ Wünsche?

12. Worüber wollte ich schon seit längerer Zeit mit meinem Partner / meiner Partnerin bezüglich unserer gemeinsamen Sexualität reden?

13. Was fällt mir schwer, ihr/ihm von mir zu sagen bzw. zu fragen?

14. Was würde mir helfen, dies zu tun?

15. Was würde meine Partnerin / mein Partner vermutlich auf die Frage sagen, was die größte Kränkung, Enttäuschung oder Verletzung in unserer gemeinsamen sexuellen Geschichte sei?

16. Welche Idee habe ich, wie wir unser gegenseitiges Begehren steigern können?

17. Wie könnte ich einer sexuellen „Routine“ vorbeugen?

18. Wie könnte ich deutlicher zurückmelden, dass ich meine Partnerin / meinen Partner begehre?

19. Womit bemühe ich mich, den erotischen Spannungsbogen zwischen meiner Partnerin/ meinen Partner aufrecht zu erhalten?

20. Womit könnte ich meine Partnerin / meinen Partner positiv überraschen?