

Umgang mit der eigenen Sexualität

Nehmen Sie sich einige Momente für sich Zeit und bereiten Sie sich darauf vor, sich mit Ihrer eigenen Sexualität ein wenig auseinanderzusetzen.

- Wie erleben Sie es, zu einer Kontaktaufnahme mit dieser Seite Ihrer Persönlichkeit aufgefordert zu sein?
- Wo und wie begegnet Ihnen in Ihrem Alltag Ihre Sexualität, ganz unabhängig von dem öffentlichen Proceedere, Sie mit sexualisierter Werbung zum Kauf von Produkten zu animieren?
- Erinnern Sie sich an Ihre sexuelle Aufklärung und Entwicklung: Wurden Ihnen vor allem biologische Zusammenhänge erläutert oder Sie vor allem gewarnt, wie schnell es gehen kann, plötzlich eine Schwangerschaft zu erzeugen – oder gab es Hinweise auf eine lustvolle Dimension der Sexualität?
- Fühlen Sie einmal in sich als Erwachsene hinein: Was hat Ihre Geschlechtsrolle (Frau, Mann oder „divers“) mit Ihrem sexuellen Erleben und Ihre Aktivitäten zu tun?
- Wie zufrieden sind Sie mit ihrer eigenen Sexualität: Wissen Sie, was Sie anspricht, was Sie erregt – und an welchen Zeichen können Sie dies festmachen. Heißen Sie Ihre eigenen inneren Regungen willkommen – oder ist Ihnen sexuelles Empfinden eher unheimlich, gar eklig oder unangemessen und Sie versuchen, schnell an etwas anderes zu denken oder zu machen?
- Haben sich im Verlaufe Ihrer Lebenszeit Ihre sexuellen Bedürfnisse und sexuellen Phantasien verändert? Sind diese intensiver geworden – alltäglicher – ungewohnter?
- Können Sie sich mit einem oder gar mehreren Ihnen bedeutsamen Personen über Ihre Sexualität austauschen? Weiß Ihr Partner / Ihre Partnerin – Ihr bester Freund / Ihre beste Freundin von Ihren Vorlieben, Ihren Bedürfnissen – oder mehr von den Grenzen, die Sie bei sich erleben?
- Wie ist es, mit fremden Personen über Sexualität zu reden, z.B. in Ihrer professionellen Rolle in der Seniorenberatung, in der Pflege? Erleben Sie sich offensiv, aufnehmend – oder ist Ihnen eher eine Metabetrachtung geläufig?
- Welche Vorstellungen haben Sie von einer Sexualität älterer Menschen, die der Eltern- oder gar der Großelterngeneration angehören. Erkennen Sie eine Attraktivität älterer Menschen als sexuelle Wesen – oder sind es lediglich Pflegebedürftige? Und wie ist es, wenn Sie diese Menschen zufällig nicht nur beim Küssen, sondern beim Masturbieren oder dem Austausch sexueller Aktivitäten erleben?
- Welche Wünsche haben Sie selber, wenn Sie auf Ihre eigene sexuelle Entwicklung schauen. Möchten Sie, dass Sexualität im höheren Lebensalter keine Rolle mehr in Ihrem Leben spielt oder stellen Sie sich vor, diesem Teil Ihrer Persönlichkeit mehr Aufmerksamkeit zu gönnen?