

5. Wer und wie will ich sein, in Beziehungen, auch sexuellen Beziehungen?

Überlege und arbeite für dich. Die folgenden Fragen geben dir eine Orientierung für deine Gedanken, du kannst aber auch anders vorgehen. Du brauchst Ergebnisse nicht auszutauschen, kannst es aber tun, wenn du möchtest.

- Was bin ich mir wert?
- Woran orientiere ich mich beim Sex, bei (sexuellen) Beziehungen, woran will ich mich orientieren?
- Welche Erwartungen habe ich an andere?
- Wie gehe ich mit den Erwartungen anderer an mich um? Wie gehen andere mit meinen Erwartungen um?
- Wie will ich mit anderen (Sexualität, Beziehung, Partnerschaft) zusammen sein, was ist mir wichtig, was geht gar nicht?

Alternativ können hier auch die Gedankenexperimente (Zusatzmaterial) mit abschließender Reflexion eingesetzt werden.

Austausch und Reflexion

- * Was ist dir für dein eigenes Leben und wie du es leben willst klar/er geworden?
- * Welche Fragen bleiben für dich noch offen?