



Arbeitsblatt zu 17.2

Sexualität – Ein erster Zugang

Diese Übung macht zunächst jeder für sich. Nehmt euch ca. 10-15 Minuten Zeit dafür.

Lest euch in Ruhe die 20 nachfolgenden Aussagen zur Sexualität durch. Kreuzt im zweiten Durchgang drei bis fünf Aussagen an, die für euch absolute No-Gos in eurer Paarbeziehung benennen. Anschließend lest ihr die Aussagen noch einmal. Jetzt wählt bitte jeder drei bis fünf Aussagen, mit denen ihr euch voll und ganz identifizieren könnt.

- ☐ Sex und Liebe sind nicht voneinander zu trennen.
- ☐ Nur wenn der Alltag harmonisch läuft, ist es auch möglich, einander sexuell zu begegnen.
- ☐ An meinen Eltern konnte ich erleben, dass Sexualität für sie eine wichtige Begegnung im Alltag war.
- ☐ Sex ohne Liebe ist nur eine halbe Sache.
- ☐ Wenn das Drumherum nicht stimmt, werde ich nicht sexuell erregt.
- ☐ Es ist nicht gut für eine Beziehung, wenn eine Frau schon mit mehreren Männern geschlafen hat.
- ☐ Es ist wichtig, seine sexuellen Gefühle unter Kontrolle zu halten.
- ☐ Es ist besser, vor der Ehe keine sexuellen Kontakte zu haben.
- ☐ Erotische Bilder oder Filme anzuschauen, erregt nur unnötig.
- ☐ In der Sexualität sollten Frauen die führende Rolle haben.
- ☐ Wenn man Lust hat, sollte man für eine schnelle Befriedigung sorgen.
- ☐ Es ist nicht gut, wenn allzu viel sexuelle Freizügigkeit in der Gesellschaft herrscht.
- ☐ Es ist wichtig, dass sich Partner ihre körperlichen Bedürfnisse gegenseitig voll und ganz erfüllen.
- ☐ Es ist wichtig, sich gegenseitig zu sagen, was man beim Geschlechtsverkehr mag und was nicht.
- ☐ Es ist gut, wenn beide das gleiche Maß an sexuellen Wünschen haben.

- ☐ Männer sind bei der körperlichen Liebe eigensüchtiger als Frauen.
- ☐ Die religiöse Erziehung ist häufig hinderlich für eine erfüllende Sexualität.
- ☐ Gerade bei der Sexualität gibt es in einer Beziehung die häufigsten Missverständnisse.
- ☐ In der Sexualität versteht man sich so, da braucht man nicht noch drüber zu reden.
- ☐ Für eine glückliche Ehe spielen Zärtlichkeit und Sexualität die größte Rolle.



Ihr habt beide eure Kreuzchen gemacht?

Dann versucht nun, euch darüber auszutauschen.

- Konntet ihr schnell, ganz spontan die absoluten No-Gos festlegen? Habt ihr etwas länger überlegen müssen?
- War es bei Sätzen, denen ihr vollständig zustimmen könnt, leichter?
- Wie habt ihr euch gefühlt beim Ankreuzen?
- Habt ihr an bestimmte Erlebnisse gedacht?

aus: Sanders: Die Partnerschule, S. 195