



Arbeitsblatt zu 23.2

Sexualität – Leistung oder Lust?

Sexualität kann lustfördernd sein und die Ressourcen stärken oder genau das Gegenteil, nämlich leistungsorientiert.

Diskutiert einmal, welche Unterschiede ihr zwischen den gegenübergestellten Begriffen seht.

Leistungsorientiert

Entladung sexueller Spannung

Aufmerksamkeit in der Vergangenheit und/oder in der Zukunft

tun/machen

werten

Fantasien

gefallen wollen, Leitung

zielgerichtet

Anspannung

Orgasmus als Ziel

anstrengend

Lust- und ressourcenförderlich

berühren und berührt werden

genießen – Flow

Nur der Augenblick zählt – Achtsamkeit

zulassen

Begegnung mit dir

Ich begegne dir so, wie ich jetzt bin.

spielerisch

Entspannung, dem Gespräch der Körper folgen

Orgasmus als Teilaspekt

energetisierend

aus: Sanders: Die Partnerschule, S. 197