Deine sexuelle Biografie

Dauer: mehrere Abende, in deinem Tempo · Du brauchst: Heft oder Datei, Stift

Jede und jeder hat eine eigene sexuelle Geschichte. Aus ihr ist entstanden, wie du heute über deine Sexualität denkst und wie du sie mit anderen lebst. Vieles davon wirkt, ohne dass du es merkst. Das ändert sich, wenn du anfängst, es dir anzuschauen.

Ich schlage dir dafür eine Schreibübung vor. Schon das Aufschreiben macht oft sichtbar, welche Botschaften und Haltungen dich bis heute begleiten.

So gehst du vor

Fang an, deine sexuelle Biografie zu schreiben. Sie muss weder vollständig sein noch der Reihe nach erzählt. Einzelne Szenen und kurze Erinnerungen reichen. Schreib auf, was dir gerade einfällt, und lass dich von einer Geschichte zur nächsten tragen. Beim Schreiben taucht meist die nächste Erinnerung von selbst auf.

Nimm dir dafür ein eigenes Heft oder eine Datei, die nur du öffnest. Was du schreibst, gehört dir. Du kannst über Wochen immer wieder etwas ergänzen.

Die Fragen unten sind Anregungen, keine Pflicht. Nimm die, die dich ansprechen, und lass die anderen liegen.

Familie: wie bei euch mit Sexualität umgegangen wurde

- Welche Szenen aus deiner Kindheit zeigen, wie in deiner Familie mit Sexualität umgegangen wurde? Beschreib sie so genau, wie du kannst.
- Wer hat was ausgesprochen?
- Was hast du nur gespürt, ohne dass es jemand gesagt hat? Von wem ging es aus?
- Welche Stimmung lag bei euch zu Hause in der Luft, wenn es um Sexualität ging?
- Wie würdest du die Sexualität zwischen deinen Eltern beschreiben? Welche Situationen fallen dir ein, an denen du das festmachst?

Dein Körper

- Geh die Abschnitte deines Lebens durch. Was erinnerst du aus jedem? Wie war damals deine Beziehung zu deinem Körper?
- Was war dir in der Pubertät besonders unangenehm oder peinlich?
- Was hat dich beschäftigt, als du angefangen hast, dich für andere zu interessieren?
- Gab es Situationen, in denen es plötzlich sehr um dein Aussehen ging?
- Hast du Dinge getan, um deinen Körper zu verändern oder zu verstecken? Zum Beispiel abnehmen, Sport, eine bestimmte Körperpflege, dich verbergen.

Erste Erfahrungen

- Wie und von wem hast du erfahren, was Sex ist?
- Deine ersten sexuellen Erfahrungen: Wo war das, mit wem, und wie ist es dazu gekommen?
- Gab es davor schon Annäherungen? Wie sahen sie aus?
- Wie hast du dein erstes Mal erlebt?
- Hast du damals mit jemandem darüber gesprochen? Wie ging es dir damit?
- Wie ging es dir vor den ersten Versuchen, dabei und danach?
- Welche Gefühle waren da? Wovor hattest du Angst?

Fantasien, die bleiben

- Gibt es sexuelle Fantasien, die dich schon lange begleiten, vielleicht seit der Pubertät oder seit der Kindheit?
- Was passiert in ihnen?
- Welche Fantasien und Bilder nutzt du bei der Selbstbefriedigung, heute oder früher?
- Erkennst du Themen, die sich durchziehen?
- Welche Einzelheiten sind dir wichtig, welche erregen dich besonders?
- Was daran ist dir unangenehm oder peinlich, was ist mit Scham verbunden?
- Was passiert in dir, wenn du dir vorstellst, einem Partner oder einer Partnerin davon zu erzählen?
- Hast du eine Vermutung, wie du zu diesen Fantasien gekommen bist?

Sexualität in deinen Beziehungen

- Welchen Platz hatte Sexualität in deinen Beziehungen, in den verschiedenen Phasen deines Lebens?
- Wiederholt sich etwas? Bei dir, bei den Menschen, mit denen du zusammen warst?
- Beschreib genau, wie das aussah und was du dabei erlebt hast.
- Hast du Dinge getan, die du nicht tun wolltest? Wie war das für dich?
- Was hast du schon ausprobiert? Was hat dich dazu bewegt?

Wenn es schwer wird

Beim Schreiben können Erinnerungen auftauchen, die wehtun. Du darfst jederzeit eine Pause machen oder eine Frage überspringen. Manches lässt sich leichter zu zweit anschauen, in einer Sitzung, in deinem Tempo.

Und dann

Lies nach ein paar Tagen, was du geschrieben hast. Welche Sätze, welche Botschaften tauchen mehrmals auf? Wenn du magst, bring sie mit in eine Sitzung. Du entscheidest, was du davon erzählst.