

Psychologische Ebene

Ich fühle mich mit mir und meiner eigenen sexuellen Identität wohl.
Ich kann meine Geschlechtsidentität, sexuellen Vorlieben, Verhaltensweisen und Phantasien positiv in mein Leben integrieren und mich so akzeptieren, wie ich bin.



Entspreche ich den Erwartungen meines Partners*/meiner Partnerin*?

Fühle ich mich in meiner Geschlechtlichkeit wohl und kann mich damit identifizieren?

Was lösen Gruppen- oder Mediendruck in mir aus?

Bin ich gut und richtig wie ich bin?

Was brauche ich in Beziehungen für mich oder für meine Sexualität?

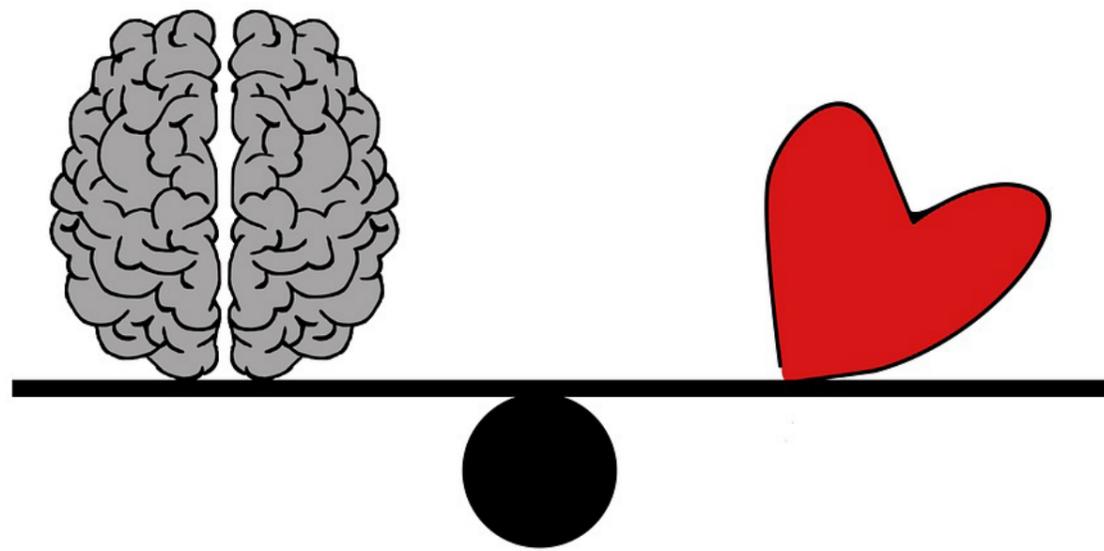
Entspreche ich meinen eigenen Erwartungen?

Entspreche ich den Erwartungen meiner Familie und der Gesellschaft?

Zu wem fühle ich mich hingezogen?

Kann ich zu mir selbst und meinen eigenen Bedürfnissen stehen?

Wie selbstbestimmt bin ich?



Selbstliebe
Selbstvertrauen
Selbstannahme
Ängste
Selbstzweifel
Selbstablehnung

Soziale Ebene

Ich bin ein sozialer, sexueller Mensch.

Ich kann meine sexuelle Identität im Einklang mit mir, meiner Partnerin*/
meinem Partner* leben und bin Teil der Gesellschaft. Ich übernehme
Verantwortung für mich und meine*n Partner*in.

Schaffe ich es, in Kontakt und Beziehung zu treten und Bindungen aufzubauen?

Kann ich in Dialog gehen, zuhören und andere Meinungen akzeptieren?

Traue ich mich, meine eigene Sexualität in Absprache mit meiner Partnerin*/meinem Partner* zu entdecken und sie auszuleben?

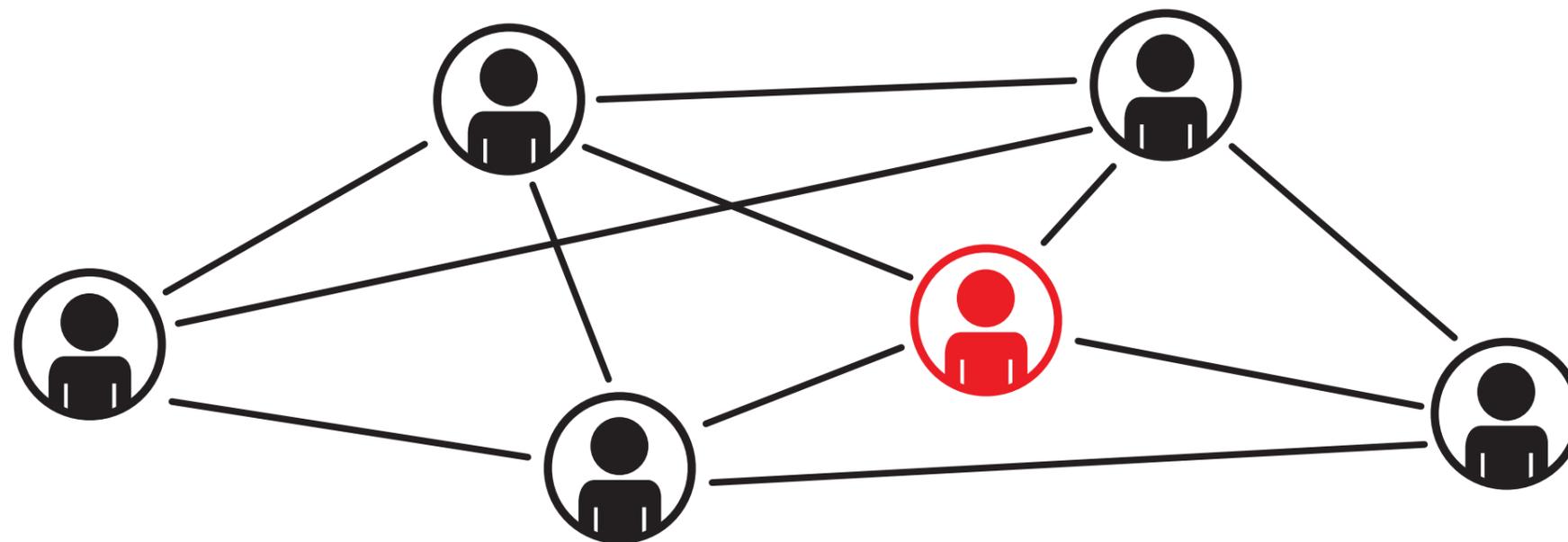
Kann ich meine Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche kommunizieren?

Kann ich mich und meine Bedürfnisse ausdrücken und dabei
die Bedürfnisse und Grenzen meines Gegenübers ernst nehmen?

Kann ich Grenzen akzeptieren?

Welche familiären, sozialen, religiösen, kulturellen und medialen Einflüsse prägen mich?

Kann ich mich abgrenzen?



Liebe
Vertrauen
Annahme
Glücksgefühle
Ängste
Zweifel
Zurückweisung

Körperliche Ebene

Ich mag meinen Körper.

Ich kann meinen Körper akzeptieren, verstehen wie er funktioniert und übernehme Verantwortung für ihn.

klipp&klar ♀

Schütze ich mich vor sexuell übertragbaren Krankheiten?

Weiß ich alles zu Fruchtbarkeit, Hormonen, Verhütung und sexuellen Reaktionen, um selbstbestimmt Entscheidungen treffen zu können?

Weiß ich, wie mein Körper funktioniert?

Achte ich auf meinen Körper und reagiere bei Veränderungen, Schmerzen und Unwohlsein?

Kann ich durch meinen Körper sinnlich wahrnehmen?

Wie beeinflussen mich mediale Körperstereotype in meiner eigenen Körperwahrnehmung?



Körperannahme
Sicherheit durch Informiertheit
Sinnlichkeit
Lust
Scham
Unsicherheit
Peinlichkeit
Ablehnung