

Nachbesprechung von Sensualitätsübungen

Körperempfindungen

- Was haben Sie wahrgenommen, als Ihr Partner Sie am [Körperteil] berührt hat?
- Was haben Sie wahrgenommen, als Ihr Partner Sie mit der Handfläche/den Fingerspitzen berührt hat?
- Welche Berührungen haben Sie als besonders angenehm erlebt?

Gedanken und Gefühle

- Welche Gedanken sind Ihnen vor der Übung durch den Kopf gegangen?
- Welche Gedanken haben Sie bemerkt, während Sie die aktive bzw. passive Rolle eingenommen haben?
- Wie haben Sie die Übung im Nachhinein bewertet?
- Haben Sie bestimmte Gefühle vor, während und nach der Übung bei sich wahrgenommen?
- Gab es bei dieser Übung etwas, was Sie als besonders schwierig erlebt haben?

Aktive und passive Rolle

- Welche Erfahrungen haben Sie mit der aktiven bzw. passiven Rolle gemacht?
- Die Übernahme welcher Rolle haben Sie sich leichter bzw. schwerer vorgestellt?
- Wie war es für Sie, die Rolle einzunehmen, von der Sie dachten, dass Sie Ihnen leichter/schwerer fällt?

Rahmenbedingungen

- Wie haben Sie es geschafft, sich Zeit und Raum zu schaffen, um die Übungen durchzuführen?
- Welche Rahmenbedingungen waren für Sie besonders hilfreich, um die Übung gut durchzuführen?
- Was würden Sie gerne an den Rahmenbedingungen beim nächsten Mal verändern oder verbessern?

Sexuelle Kommunikation

- Wie haben Sie Ihrem Partner nonverbal signalisieren können, wenn Ihnen etwas gefallen bzw. nicht gefallen hat?
- Wie haben Sie Ihrem Partner gegenüber verbal äußern können, was Ihnen besonders gut oder schlecht gefallen hat?
- War es Ihnen möglich, Ihrem Partner mitzuteilen, wenn Ihnen etwas unangenehm war?
- Welche Rückmeldungen von Ihrem Partner haben Sie als hilfreich bzw. weniger hilfreich erlebt?