



Ja / Nein / Vielleicht

Fragen & Inspirationen
rund um Sexualität und Intimität

Ausgefüllt am: _____



Stefanie Stoppel

Körperzentrierte Sexualberatung

für Einzelpersonen, Paare & alle Beziehungsformen.

In Hamburg und online.

www.sexualberatung.hamburg



Schön, dass du da bist!

Diese Liste ist ein Tool in deinem Werkzeugkasten für eine erfüllendere Sexualität, die zu dir passt. Du kannst die Fragen und einzelnen Punkte in der Liste so nehmen und ausfüllen wie sie sind. Oder du schreibst deine eigenen Gedanken und Ideen dazu. Oder du nutzt die Liste nur als Inspiration und machst komplett dein eigenes Ding!

Das Wichtigste ist, dass du dir die Zeit nimmst, dir über deine Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen Gedanken zu machen. Falls du mit anderen Personen sexuell intim bist, kann die Liste auch eine gute Grundlage für Gespräche über euer gemeinsames Sexleben sein. Bitte fülle in diesem Fall die Liste erst mal alleine aus und besprich sie anschließend mit potentiellen Partner*innen.

Sexualität entwickelt sich ein Leben lang weiter. Deshalb ist nichts, was du hier aufschreibst oder anschließend besprichst, in Stein gemeißelt. Was dich früher mal angeturnt hat, kann dich heute vollkommen kalt lassen – oder umgekehrt. Füll die Liste also gerne in Zukunft nochmal aus, vielleicht gibt es ja spannende Veränderungen zu entdecken!

Die Punkte auf der Liste sind relativ umfangreich, um ein breites Spektrum an menschlicher Sexualität abzudecken. Lass dich davon nicht verunsichern oder unter Druck setzen. Was „guter Sex“ für dich heißt, liegt alleine bei dir. Du brauchst dafür keine ausgefallenen Praktiken auszuprobieren, wenn das nicht dein Ding ist. Du musst auch nicht alle Punkte der Liste ausfüllen. Fühl beim Ausfüllen in dich hinein und beobachte, wo sich Widerstand, Lust oder Neugier zeigt. Das ist dein persönlicher Kompass für ein erfüllendes Sexleben!

CC BY-NC-ND 4.0

© 2026, Stefanie Stoppel · Körperzentrierte Sexualberatung · www.sexualberatung.hamburg

Dieses Werk ist lizenziert unter der Creative-Commons-Lizenz **Namensnennung – Nicht kommerziell – Keine Bearbeitungen 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)**. Du darfst die Liste für nicht-kommerzielle Zwecke unverändert weitergeben, solange die Urheberin genannt wird. Lizenztext: creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de

Anleitung	4
Sprache & Bezeichnungen	5
Körperliche Grenzen	5
Mini-Konsens-Check	6
Trigger	8
Sexuelle Gesundheit & Verhütung	8
Nähe & Zärtlichkeit	11
Rund um Sex	13
Kink & BDSM	17
Nach dem Sex & Aftercare	19
Reflexionsfragen	21
Geschafft! 🎉	22

Freitextfelder

In einigen Abschnitten dieses Dokuments findest du Freitextfelder zu Themen wie Sprache, Körper, Konsens, Kommunikation, Trigger und Safer-Sex. Was du dort aufschreibst, kann dir auch helfen, wenn du dieses Dokument mit potentiellen Partner*innen besprechen möchtest.

Tabellen

In den Tabellen findest du Auflistungen von Aktivitäten, die mit Sex und Intimität zu tun haben. Am Ende jedes Blocks ist außerdem Platz für deine eigenen Ideen. Die Tabellen haben folgende Spalten:

Aktivität	Solo	Ich mache es (bei Partner*in)	Partner*in macht es (bei mir)	Notizen / Bedingungen
Die Aktivität, um die es geht	„Mache ich alleine oder bei mir selbst“	„Die Handlung geht von mir aus“ / „Ich bin die gebende Person“ / „top“	„Die Handlung geht von Partner*in aus“ / „Ich bin die empfangende Person“ / „bottom“	Platz für Kontext, Fragen, Gedanken, Sicherheitsbedenken oder -vorkehrungen usw.

In die ersten drei Spalten kannst du eines der folgenden Kürzel eintragen. Wenn dir nichts einfällt oder du nicht weiter weißt, lass die Spalte einfach frei.

Kürzel	Bedeutung
J	„Ja – will ich machen oder ausprobieren.“
?	„Vielleicht – ich weiß nicht, ob mich das interessiert, ich habe Fragen dazu oder es hängt von Bedingungen ab, aber ich will darüber reden.“ Wichtig: Weil das „?“ verschiedene Bedeutungen hat, ist hier die Notizspalte der Tabelle besonders relevant.
N	„Nein – ich will das nicht machen oder ausprobieren.“ Wichtig: Ein „N“ braucht keine Begründung, die du nicht geben möchtest.
F	„Fantasie – schön in der Vorstellung, aber ich möchte es nicht umsetzen. Eventuell möchte ich aber darüber sprechen.“
X	„Trifft nicht auf mich zu / funktioniert bei mir nicht.“
!	„Harte Grenze – Ich will darüber nicht diskutieren, nicht scherzen und nicht gefragt werden, ob sich das geändert hat.“ Kann hinter jedem „N“ stehen.

Bei gemeinsamen Aktivitäten wie Küssen, Händchenhalten etc., die keine bestimmte Aktionsrichtung haben, kannst du einfach die beiden Spalten **Ich mache es (bei Partner*in)** und **Partner*in macht es (bei mir)** ausfüllen.

Ein „–“ heißt: hier gibt es nichts anzukreuzen. Ein „_____“ heißt: hier ist Platz für deinen eigenen Begriff.

Jetzt wünsche ich dir erst mal viel Spaß beim Ausfüllen! :)



Sprache & Bezeichnungen

Fülle hier gerne aus, was auf dich zutrifft und lass das frei, was für dich nicht passt.

Meine Geschlechtsidentität ist:

Meine Pronomen sind:

Meine Brust / Brüste nenne ich:

Bitte bezeichne meine Brust / Brüste NIE so:

Meine Genitalien nenne ich:

Bitte bezeichne meine Genitalien NIE so:

Ich mag es, wenn du mich während des Sex so nennst:

Bitte nenn mich während des Sex NIE so:



Körperliche Grenzen

Möglicherweise gibt es bestimmte Arten, auf die du gerne berührt wirst oder auf gar keinen Fall berührt werden möchtest. Vielleicht gibt es auch körperliche Einschränkungen, die für dich relevant sind. Hier ist Platz dafür.

Außerhalb vom Sex liebe ich es, so berührt zu werden:

Während des Sex liebe ich es, so berührt zu werden:



Bitte berühre mich außerhalb vom Sex NIE so:

Bitte berühre mich während des Sex NIE so:

Weitere körperliche Grenzen oder Einschränkungen von mir sind:



Mini-Konsens-Check

Bei Sex und Intimität spielen Kommunikation und Konsens eine wichtige Rolle.

Möglicherweise hast du für dich schon Wege gefunden, um zu sagen oder nonverbal zu zeigen, ob du etwas genießt, es Zeit für einen erneuten Check-In ist oder du etwas gerade gar nicht magst. Dann kannst du das unten eintragen und mit deinen potentiellen Partner*innen darüber sprechen.

Falls nicht, mach dir gerne erst mal alleine Gedanken darüber. Wenn es dir schwerfällt, kannst du dir überlegen, wie du diese Dinge in anderen Lebensbereichen kommunizierst oder zeigst – vielleicht findest du dort Inspirationen. Rede anschließend auch mit deinen potentiellen Partner*innen darüber.

Konsens bedeutet für mich:

Vor und/oder während sexuellen Begegnungen möchte ich über Folgendes sprechen oder gefragt werden:

Vor und/oder während sexuellen Begegnungen wünsche ich mir, dass sich mein Gegenüber auf folgende Art Konsens einholt:

Ampel, Safeword & Stopp-Zeichen

Oft eignet sich ein Ampelsystem gut, um zu signalisieren, ob du weitermachen, etwas verändern oder aufhören möchtest. Du kannst die Farben als Wörter direkt nutzen oder dir eigene Zeichen dafür überlegen.

Bei Rollenspielen oder Überwältigungsspielen kann ein „Nein“ oder „Stopp“ Teil des Spiels sein. Deshalb braucht es ein **Safeword**: ein Wort, das im Spiel sonst nicht vorkommt und immer sofort gilt – egal, wer es sagt. Ein Safeword zu benutzen ist immer in Ordnung und hat keinerlei negative Folgen.

Wenn du nicht sprechen kannst (z. B. mit Knebel), braucht es ein nonverbales Zeichen. Achte darauf, dass es in der jeweiligen Situation auch funktioniert: Mit fixierten Händen kannst du z. B. nicht abklopfen, aber einen Gegenstand fallen lassen.

Trag in die Tabelle ein, woran man erkennt, was du gerade meinst. Was du in der Zeile Rot einträgst, ist dein Safeword bzw. dein Stopp-Zeichen.

Signal	...ich tue:	...ich sage:	...man sieht es mir so an:
 Grün – alles gut, ich genieße es, gerne weiter so			
 Gelb – langsamer, etwas verändern, mit mir einchecken oder nochmal nach Konsens fragen			
 Rot – mir gefällt etwas NICHT, sofort aufhören			

Wenn ein Safeword gefallen ist, brauche ich (siehe auch Abschnitt „Nach dem Sex & Aftercare“, S. 19):



Trigger

Vielleicht gibt es bestimmte Dinge, die bei dir sehr unangenehme Gefühle oder Körperempfindungen auslösen, oder die dich an belastende Situationen aus der Vergangenheit erinnern. Hier kannst du, wenn du möchtest, notieren, welche Dinge dich triggern, wie du oder eine andere Person das merkt, und was du in so einer Situation brauchst.

Du kannst diesen Abschnitt auch später ausfüllen, wenn es dir gerade zu viel sein sollte.

Diese Worte, Berührungen oder Situationen triggern mich:

Hinweise darauf, dass ich getriggert bin:

Wenn das passiert, brauche ich:



Sexuelle Gesundheit & Verhütung

Zur sexuellen Gesundheit gehört einiges dazu:

- Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI) durch Kondome, Lecktücher, Toy Cover (= wie Kondome, speziell für Toys), generelle Hygienemaßnahmen wie Händewaschen etc.
- Methoden zur Schwangerschaftsverhütung wie Femidome, Kupfer- oder Hormonspiralen, Hormonpflaster, die Pille etc.
- Regelmäßige Testungen auf sexuell übertragbare Infektionen (STI)
- Gespräche und Abmachungen mit Partner*innen zu Safer-Sex und Verhütung



Die folgende Tabelle und die Freitextfelder darunter helfen bei einem Status-Check und als Gesprächsgrundlage mit Partner*innen.

Safer-Sex-Matrix bei verschiedenen Aktivitäten

In der folgenden Matrix sind einige Aktivitäten aufgelistet, bei denen Safer-Sex-Praktiken zum Einsatz kommen können oder sollten. In den Spalten „**Ich empfange**“ und „**Partner*in empfängt**“ kannst du eines der folgenden Zeichen eintragen, um zu markieren, wie wichtig dir Safer-Sex-Praktiken bei den jeweiligen Aktivitäten sind:

- ++** Must-have – hier sind Safer-Sex-Praktiken für mich Pflicht
- +** Nice-to-have – hier präferiere ich Safer-Sex-Praktiken, bin aber flexibler
- ∅** Won't-have – hier will ich keine Safer-Sex-Praktiken

In der Spalte „**Safer-Sex-Praktiken & Notizen**“ trägst du ein, welche Schutzmaßnahmen dir für die Aktivität wichtig sind. Du kannst in der Spalte auch noch weitere Notizen dazu machen, wenn du möchtest.

Aktivität	Ich empfange	Partner*in empfängt	Safer-Sex-Praktiken & Notizen
Stimulation mit Mund / Zunge an Genital			
Stimulation mit Mund / Zunge am Anus			
Stimulation mit Genital / Strap-On am / im Anus			
Stimulation mit Genital / Strap-On am Genital			
Stimulation mit Finger / Hand am / im Genital			
Stimulation mit Finger / Hand am / im Anus			
Stimulation mit Finger / Hand im Mund			

++ Must-have **+** Nice-to-have **∅** Won't-have



Ich habe folgende Allergien oder Unverträglichkeiten (z. B. Latex):

Mein letzter STI-Test war:

Mein aktueller STI-Status ist:

Folgende Methoden zur Schwangerschaftsverhütung gehören für mich immer dazu (Must-have):

Folgende Methoden zur Schwangerschaftsverhütung finde ich auch gut, sind für mich aber kein Muss (Nice-to-have):

Folgende Details über meine sexuelle, körperliche oder mentale Gesundheit, Safer-Sex oder Verhütung möchte ich noch teilen:

An meine*n Partner*in habe ich folgende Fragen zu sexueller, körperlicher oder mentaler Gesundheit:



Nähe & Zärtlichkeit

In diesem Abschnitt geht es um Formen der Nähe und Zärtlichkeit, die sexuell aufgeladen sein können oder auch nicht. Einige dieser Aktivitäten können sowohl in einem geschützten Rahmen (z. B. zu Hause) als auch in der Öffentlichkeit stattfinden. Falls du in der Liste Aktivitäten findest, die du dir nur zu Hause bzw. nicht in der Öffentlichkeit vorstellen kannst, schreib das gerne in den Notizen dazu.

Aktivität	Solo	Ich mache es (bei Partner*in)	Partner*in macht es (bei mir)	Notizen / Bedingungen
Nähe, Zärtlichkeit & Küssen				
Händchen halten	—			
Von hinten umarmen	—			
Innige, lange Umarmung	—			
Haare oder Rücken streicheln	—			
Kopf in den Schoß legen	—			
Zärtlich berühren, ohne vorher zu fragen	—			
Auf Stirn, Wange oder Hand küssen	—			
Auf den Mund küssen	—			
Zungenkuss	—			
Rumknutschen ohne Sex danach	—			
Rumknutschen vor dem Sex	—			
Hals und Nacken küssen	—			
Knutschflecken (wo?)	—			
Massage	—			
Erotische Massage	—			

☒ Ja ☐ Vielleicht ☐ Nein ☐ Fantasie ☒ Trifft nicht auf mich zu ☐ Harte Grenze ☐ nichts anzukreuzen



Aktivität	Solo	Ich mache es (bei Partner*in)	Partner*in macht es (bei mir)	Notizen / Bedingungen
Kitzeln	—			
Raufen / Play-fight (nicht-sexuell)	—			
Kuscheln, Schlafen & Fürsorge				
Angezogen kuscheln	—			
Halb oder ganz nackt kuscheln	—			
Im selben Bett dösen oder übernachten	—			
Löffelchenstellung – großer Löffel / außen	—			
Zudecken oder in Decke einmummeln	—			
Eincremen				
Haare kämmen				
Waschen / einseifen				
Nackt sein & gesehen werden				
Beim Anziehen / Ausziehen zuschauen	—			
Oberkörperfrei vor Partner*in sein (Kontext in Notizen)	—			
Im Dunkeln nackt vor Partner*in sein	—			
Bei gedimmtem Licht nackt vor Partner*in sein	—			

☐ Ja
 ☐ Vielleicht
 ☐ Nein
 ☐ Fantasie
 ☒ Trifft nicht auf mich zu
 ☐ Harte Grenze
 ☐ nichts anzukreuzen

Aktivität	Solo	Ich mache es (bei Partner*in)	Partner*in macht es (bei mir)	Notizen / Bedingungen
Bei Helligkeit nackt vor Partner*in sein	—			
Nackt sein, ohne dass es zu Sex führt	—			
Für die andere Person strippen	—			
Genitalien direkt anschauen	—			
Augenkontakt bei zärtlichen Berührungen	—			
Augenkontakt beim Sex	—			
Zusammen duschen oder baden	—			



Rund um Sex

Aktivität	Solo	Ich mache es (bei Partner*in)	Partner*in macht es (bei mir)	Notizen / Bedingungen
Über der Kleidung streicheln	—			
Unter der Kleidung streicheln	—			
Angezogen aneinander reiben (dry humping)	—			
Genitalien direkt aneinander reiben (Tribadie, Scissoring, Frotting)	—			
Brust / Nippel / _____ berühren				

☒ Ja
 ☐ Vielleicht
 ☐ Nein
 ☐ Fantasie
 ☒ Trifft nicht auf mich zu
 ☐ Harte Grenze
 ☐ nichts anzukreuzen

Aktivität	Solo	Ich mache es (bei Partner*in)	Partner*in macht es (bei mir)	Notizen / Bedingungen
Brust / Nippel / _____ mit Mund oder Zunge stimulieren	—			
Genitale Stimulation mit Händen durch die Kleidung	—			
Alleine masturbieren		—	—	
Masturbieren, während die andere Person zusieht	—			
Gemeinsames Masturbieren	—			
Stimulation mit Händen / Fingern an Vulva & Klitorisperle / _____				
Stimulation mit Händen / Fingern in der Vagina / _____				
Stimulation mit Händen / Fingern am Penis / Strap-on / _____				
Stimulation mit Händen / Fingern an den Hoden / _____				
Stimulation mit Händen / Fingern am Damm (zwischen Genital und Anus)				
Stimulation mit Händen / Fingern am oder um den Anus				
Stimulation mit Fingern im Anus				
Stimulation mit Mund / Zunge an Vulva & Klitorisperle / _____	—			
Stimulation mit Mund / Zunge am Penis / Strap-on / _____	—			
Stimulation mit Mund / Zunge an den Hoden / _____	—			

☒ Ja
 ☐ ? Vielleicht
 ☐ N Nein
 ☐ F Fantasie
 ☒ X Trifft nicht auf mich zu
 ☐ ! Harte Grenze
 ☐ — nichts anzukreuzen

Aktivität	Solo	Ich mache es (bei Partner*in)	Partner*in macht es (bei mir)	Notizen / Bedingungen
Stimulation mit Mund / Zunge am Anus (Rimming)	—			
Gleichzeitige Stimulation mit Mund / Zunge an den Genitalien (69)	—			
Vaginale Penetration mit Penis / Strap-on / _____	—			
Anale Penetration mit Penis / Strap-on / _____	—			
Andere Arten von Penetration (Wie? → Notizen)	—			
Vibrator / Dildo / anderes Toy zur äußeren genitalen Stimulation verwenden				
Vibrator / Dildo / anderes Toy zur vaginalen Stimulation verwenden				
Vibrator / Dildo / anderes Toy zur analen Stimulation verwenden				
Analplug / Analkette verwenden				
Gleitgel auftragen				
Vaginales Fisting				
Anales Fisting				
Auf den Körper der anderen Person ejakulieren / squirten (Wo? → Notizen)	—			
Im Körper der anderen Person ejakulieren (Wo? → Notizen)	—			
Geräusche (z. B. Stöhnen) beim Sex				
Dirty Talk				
Sex / Masturbation ohne Orgasmus als Ziel				

☒ Ja
 ☐ ? Vielleicht
 ☐ N Nein
 ☐ F Fantasie
 ☒ X Trifft nicht auf mich zu
 ☐ ! Harte Grenze
 ☐ — nichts anzukreuzen



Aktivität	Solo	Ich mache es (bei Partner*in)	Partner*in macht es (bei mir)	Notizen / Bedingungen
Sex / Masturbation während der Menstruation (Kontext in Notizen)				
Sex / Masturbation unter Alkohol- oder Drogeneinfluss				
Sexting (Text? Fotos? Sprachnachricht? → Details in Notizen)	—			
Telefonsex	—			
Sex per Videocall	—			
Dreier (Details in Notizen)				
Gruppensex (Details in Notizen)				
Sexy Outfits tragen (Details in Notizen)				
Erotische Inspirationen				
Pornos schauen				
Pornos während des Sex schauen				
Erotische Literatur lesen				
Erotische Literatur vorlesen				
Erotisches Hörbuch oder Geschichte hören				
Erotisches Hörbuch oder Geschichte während des Sex hören				

☐ Ja
 ☐ Vielleicht
 ☐ Nein
 ☐ Fantasie
 ☒ Trifft nicht auf mich zu
 ☐ Harte Grenze
 ☐ nichts anzukreuzen

Aktivität	Solo	Ich mache es (bei Partner*in)	Partner*in macht es (bei mir)	Notizen / Bedingungen

Kink & BDSM

Kink ist ein Sammelbegriff für sexuelle Vorlieben und Praktiken, die über das hinausgehen, was oft als „Standard“ gesehen wird. BDSM steht für Bondage & Disziplin, Dominanz & Submission sowie Sadismus & Masochismus, also Spiele mit Macht, Kontrolle und intensiven Empfindungen. Wie überall in dieser Liste gilt: Nichts davon musst du mögen, und nichts davon ist „zu viel“, solange alle Beteiligten informiert und freiwillig zustimmen.

Hier sind ein paar Dinge besonders wichtig: klare Absprachen vorher, ein vereinbartes Safeword oder Stopp-Zeichen (siehe „[Ampel, Safeword & Stopp-Zeichen](#)“, S. 7) und Aftercare.

Kink- & BDSM-Praktiken

Bei den in der Tabelle mit  markierten Punkten reicht Konsens nicht aus, denn sie tragen ein reales körperliches Risiko und brauchen Know-how. Das gilt sowohl alleine als auch mit Partner*in. Informiere dich deshalb unbedingt vorher und notiere dir Bedingungen und Sicherheitsvorkehrungen in der letzten Spalte der Tabelle.

Aktivität	Solo	Ich mache es (bei Partner*in)	Partner*in macht es (bei mir)	Notizen, Bedingungen & Sicherheitsvorkehrungen
Dominant sein / Führen	—			
Submissiv sein / Folgen	—			
Kinky Outfit tragen				
Augen verbinden				
Hände festhalten	—			

☒ Ja
 ☐ ? Vielleicht
 ☐ N Nein
 ☐ F Fantasie
 ☒ X Trifft nicht auf mich zu
 ☐ ! Harte Grenze
 ☐ — nichts anzukreuzen

Aktivität	Solo	Ich mache es (bei Partner*in)	Partner*in macht es (bei mir)	Notizen, Bedingungen & Sicherheitsvorkehrungen
Hände fixieren (z. B. mit Bändern oder Handschellen)	—			
Mund mit Händen zuhalten				
Gagball / Ballknebel nutzen				
Körperliche Spuren hinterlassen (z. B. Striemen, blaue Flecken)	—			
Ohrfeigen / Slapping	—			
Beißen	—			
Kratzen	—			
Haare ziehen	—			
Anspucken	—			
Spanking mit Händen	—			
Spanking mit Paddle oder anderen Toys	—			
Flogging	—			
Atemkontrolle oder Würgen ⚠	—			
Fesseln / Bondage / Rope play ⚠				
Kneifen oder Klemmen anbringen	—			
Wachs tropfen ⚠	—			
Orgasmus kontrollieren oder hinauszögern / Edging				
Loben / Praise Kink	—			
Erniedrigen oder beschimpfen / Degradation Kink	—			

☒ Ja
 ☐ ? Vielleicht
 ☐ N Nein
 ☐ F Fantasie
 ☒ X Trifft nicht auf mich zu
 ☐ ! Harte Grenze
 ☐ — nichts anzukreuzen

Aktivität	Solo	Ich mache es (bei Partner*in)	Partner*in macht es (bei mir)	Notizen, Bedingungen & Sicherheitsvorkehrungen
Überwältigungsspiel / Rough Body Play 	—			
Rollenspiel	—			
Voyeurismus / andere beim Sex beobachten				
Exhibitionismus / beim Sex beobachtet werden				

Nach dem Sex & Aftercare

Aftercare bedeutet, nach dem Sex oder einer intimen Begegnung bewusst für sich oder füreinander zu sorgen. Das ist nicht nur nach Kink- oder BDSM-Spielen wichtig, sondern kann nach jeder Form von Sex guttun. Dabei ist es egal, ob du eher die gebende oder die empfangende Person warst.

Manche Menschen brauchen danach Nähe und Zärtlichkeit, andere Ruhe, Zeit für sich oder etwas ganz Praktisches wie ein Glas Wasser. Überleg dir, was dir guttut, und sprich das gegebenenfalls schon vorher mit deinen potentiellen Partner*innen ab.

Aktivität	Solo	Ich mache es (bei Partner*in)	Partner*in macht es (bei mir)	Notizen / Bedingungen
Kuscheln oder innige Umarmung	—			
Zärtliches Streicheln				
Zudecken oder einmummeln				
Wasser oder Snack holen				
Liebevolle, bestätigende Worte				

☒ Ja
 ☐ ? Vielleicht
 ☐ N Nein
 ☐ F Fantasie
 ☒ X Trifft nicht auf mich zu
 ☐ ! Harte Grenze
 ☐ — nichts anzukreuzen



Aktivität	Solo	Ich mache es (bei Partner*in)	Partner*in macht es (bei mir)	Notizen / Bedingungen
Über den Sex / das Geschehene sprechen				
Über etwas anderes sprechen				
Alleine duschen		—	—	
Gemeinsam duschen	—			
Serie schauen / Buch lesen / Musik hören				
Spazieren gehen				
Zeit alleine haben		—	—	
Alleine schlafen		—	—	
Zusammen im selben Bett schlafen	—			

Was ich als Aftercare sonst noch brauche:

Was ich als Aftercare definitiv NICHT möchte:

☒ Ja
 ☐ ? Vielleicht
 ☐ N Nein
 ☐ F Fantasie
 ☒ X Trifft nicht auf mich zu
 ☐ ! Harte Grenze
 ☐ — nichts anzukreuzen



Reflexionsfragen

Zum Schluss habe ich noch ein paar Reflexionsfragen für dich. Du kannst diese Fragen ganz für dich alleine beantworten und musst sie nicht mit potentiellen Partner*innen besprechen, wenn die Themen zu sensibel für dich sind.

In welchen Situationen fällt es mir schwer, Nein zu sagen?

In welchen Situationen fällt es mir leicht, Ja zu sagen?

Wie bemerke ich den Unterschied zwischen „Ich will das“ und „Ich glaube, ich sollte das wollen“?

Welche deiner Antworten haben dich überrascht?

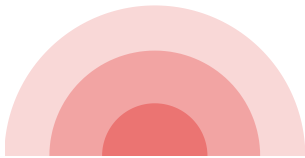
Was davon möchtest du als Nächstes ansprechen oder ausprobieren? Und was brauchst du dafür?



Wie schön, dass du dir die Zeit genommen hast! Egal, wie viel du ausgefüllt hast und was dabei herausgekommen ist: Mit jeder Antwort, jedem Fragezeichen und jeder leeren Zeile hast du dich selbst ein bisschen besser kennengelernt.

Heb die Liste gerne auf und schau in ein paar Monaten nochmal drauf. Vielleicht hat sich manches verändert, vielleicht auch nicht. Beides ist völlig in Ordnung.

Wenn du beim Ausfüllen auf Themen gestoßen bist, die du vertiefen oder in Ruhe besprechen möchtest, begleite ich dich gerne dabei. Alle Infos zu meinem Beratungsangebot online und vor Ort in Hamburg findest du unter www.sexualberatung.hamburg. Ich freue mich auf dich!



Stefanie Stoppel

Körperzentrierte Sexualberatung

für Einzelpersonen, Paare & alle Beziehungsformen.
In Hamburg und online.

www.sexualberatung.hamburg