

## Arbeitsblatt: Erotische Intelligenz <sup>1</sup>

Sexuelle Highlights:

1. Vergegenwärtigen Sie sich alle sexuellen Begegnungen, die Sie hatten. Konzentrieren Sie sich dann auf die zwei für Sie erregendsten Begegnungen. Beschreiben Sie die erste dieser Begegnungen so detailliert, wie Sie wollen.
2. Warum war diese Begegnung für Sie so erregend?

Erotische Phantasien:

1. Stellen Sie sich vor, Sie wollen unbedingt erregt werden, aber aus irgend einem Grunde funktioniert es nicht. Denken Sie an alles, was Sie über Ihre Sexualität wissen und beschreiben Sie für sich selbst die Phantasie, durch die Sie am ehesten erregt werden könnten.
2. Was macht diese Phantasie Ihres Erachtens so erregend?
3. Beschreiben Sie den Höhepunkt, d.h. den Moment mit der größten Erregung in dieser Phantasie.

Kindheit:

1. Denken Sie zurück an das erste Mal, als Sie etwas gefühlt haben, was rückblickend erotisch oder erregend war? Wie waren die Umstände?
2. Wie alt waren Sie als Sie das erste Mal sexuelle Phantasien hatten? Woran erinnern Sie sich?

Motivationsliste zur Verbesserung der Sexualität

1. Ziel: was will ich bezüglich meiner Sexualität? Ganz genau und detailliert!
2. Negative Motivation: warum ich mich ändern will
3. Positive Motivation: welche potentielle Verbesserung ich mir erträume
4. Anti-Motivationen: welche Widerstand/Ängste zu bewältigen sind

Sieben Schritte Programm:

1. Ziel: Mehr auf das achten was ich will als auf das, was ich nicht will.
2. Persönlichkeit respektieren: sich selbst bestätigen: keine Ziele, die zu große Veränderung erfordern
3. die Grauzone durchqueren: die Unsicherheit respektieren z. B. dass alte Reaktionsmuster ihren Reiz verlieren, zerbröckeln um Platz für neue zu schaffen; dabei die Phantasie entwickeln, was passieren könnte, wenn sich Ihre Sexualität in ganz neue Gebiete vorwagt
4. Trauerarbeit: sich eingestehen was man verliert und darum trauern; man empfindet den Schmerz, z. B. den das ZET („zentrale erotische Thema“) lindern sollte (Sucht)
5. die Sinne neu entdecken
6. das Ungewohnte wagen: einmal anders reagieren
7. die sexuelle Identität erweitern: eine Identität, die auf Selbstachtung gründet; ZET/ die ZET-Phantasien dürfen sein, man kann sie akzeptieren, genießen, unter den Arm nehmen, aber sie nicht gegen sich selbst richten; parallel neue Formen genießen

---

<sup>1</sup> inspiriert durch:  [Erotische Intelligenz](#) von Jack Morin, zusammengestellt von © K. J. Becker, Seefeld