



## Das Sex-Skript

Reden über Sex?  
Wie wäre es mit Bildern?

Viele Menschen tun sich schwer, über sexuelle Themen oder Probleme in allen intimen Details zu sprechen. Dabei ist es genau hier besonders wichtig.

Das Zeichnen von Strichmännchen fällt vielen Menschen sehr viel leichter.

Das Sex-Skript bietet die wunderbare Möglichkeit, die sexuelle Interaktion zu erfassen und nach der Analyse die wesentlichen Aspekte einer sexuellen Störung zu verstehen.

### Anleitung zur Erstellung eines Sex-Skriptes

Hier passiert das Entscheidende

Dies ist der Auftakt

1. Strichmännchen
2. Worte & Töne
3. Gedanken
4. Emotionen (Angst, Trauer, Ärger, Schuld, Scham)
5. Innere Bilder

So ist der Ausklang

## Therapie & Seminare für Paare & Trauma

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um ein Sex-Skript inhaltlich zu bestimmen:

- Die typische Sexualität
- Ein besonders schönes Erlebnis
- Eine sexuelle Störungs-Situation
- Eine sexuelle Phantasie

Sie könnten sich mit Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin einigen und ein gemeinsames Thema wählen. Danach malen Sie die besprochene Situation gemeinsam.

Dabei zeichnen Sie entweder erst die Strichmännchen und fügen danach Worte/Töne, Gedanken, Emotionen/Körperempfindungen und innere Bilder hinzu. Oder Sie arbeiten sich Bild für Bild vor.

In der linken unteren Szene findet der Auftakt zur Sexualität statt. Ganz am Ende unten rechts klingt die sexuelle Begegnung aus. Ganz oben in der Mitte findet die entscheidende Herausforderung statt. Was auch immer dies für Sie bedeuten mag.

### Die Auswertung des Sex-Skriptes

Es gibt in der Interaktion zwischen zwei Menschen immer das, was ausgesprochen und das, was nicht gesagt wird. Paare, die sich lange kennen, haben oft eine Art stille Übereinstimmung, wie die Sexualität am besten funktioniert. Diese unsichtbaren Regeln und die Art des abgestimmten Tanzes wollen wir herausfiltern. Oftmals funktioniert die Begegnung einwandfrei und doch bleibt ein Gefühl der Leere zurück. Woran mag das eventuell liegen? Oder es gibt eklatante Missverständnisse, die durch die Analyse des Sexskriptes zum Vorschein kommen.

Es gibt zwei Bewegungen (hin oder weg) und fünf Bewertungen --/ -/ 0/ +/ ++. Und es gibt zwei Perspektiven - die des Mannes und die der Frau -, die danach für Erhellung sorgen und genau - Bild für Bild - zugeordnet werden.

### Ein Beispiel zum Auftakt eines Paares



Die Frau möchte keinen Sex und sagt es nicht. Der Mann sieht ihre unglückliche Mine und pocht auf Einhaltung der Abmachung zum Sex am Sonntag. Die Frau hat Angst, fühlt sich also nicht sicher. Sie ist traurig und sehnt sich vermutlich nach Nähe und Verbindung. Der Mann ist ärgerlich. Er will die Situation aller Voraussicht nach kontrollieren, da er womöglich Sorge hat, dass er sonst auf sexuelle Befriedigung verzichten muss. Die Frau wird die Hinbewegung des Mann als -- erleben und der Mann die Wegbewegung der Frau als --.

### Was sollten Sie nun tun?

Besorgen Sie sich einen Block und bunte Stifte, laden Sie Ihre/n Liebste/n ein und zeichnen Sie gemeinsam oder gern auch allein eine Sex-Skript zu einem abgesprochenen Thema. Anleitung und Information finden Sie auf Elopape.