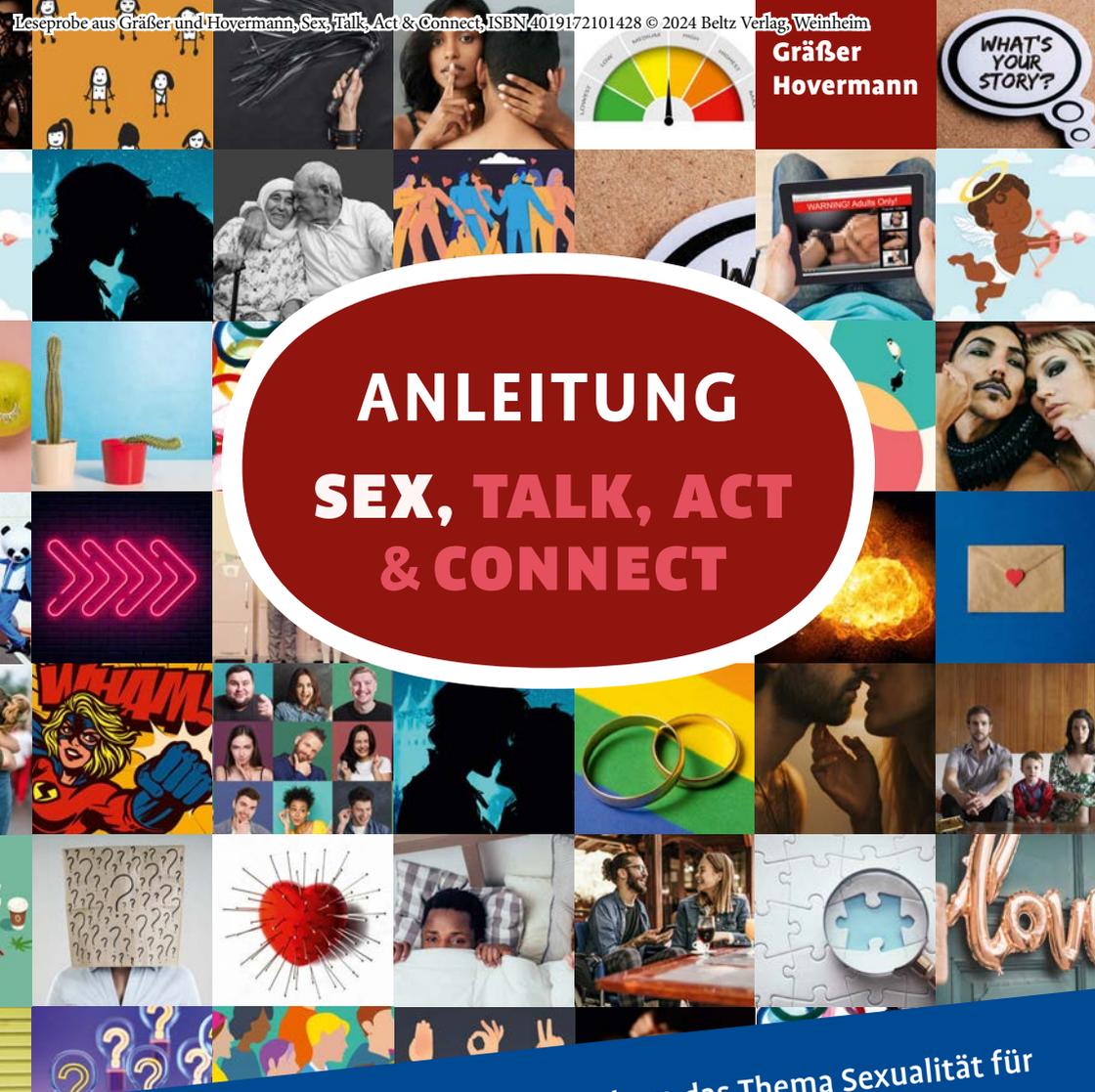


Gräßer
Hoyerermann



ANLEITUNG SEX, TALK, ACT & CONNECT



Das Kommunikationsspiel rund um das Thema Sexualität für
Therapie und Beratung mit Jugendlichen und Erwachsenen

Wir begrüßen euch zu Sex, Talk, Act & Connect!

In diesem schnellen, unterhaltsamen Spiel dreht sich alles rund um das Thema Sexualität. Es geht um Einstellungen, Wünsche, Ziele, Sehnsüchte und vieles mehr. Es gibt spannende Fragen zu beantworten, kleine Herausforderungen zu meistern und Einschätzungen über die Mitspielenden abzugeben. Ihr werdet mit diesem Spiel ins Gespräch kommen, lachen und viel über euch selbst und die anderen erfahren. Es wird also spannend!

»Sex, Talk, Act & Connect« kann zu zweit, mit Paaren oder in einer Gruppe gespielt werden. Bei mehr als 6 Spielenden können auch Spielteams gebildet werden.

Spielumfang:

- * Anleitung
- * 6 Spielfiguren
- * 1 Würfel
- * 160 Spielkarten (inkl. Start- und Zielkarte)

Spielanleitung

Ziel des Spiels: Wer als Erstes das Ziel erreicht, hat gewonnen! Auf dem Weg zum Ziel geht es darum, möglichst viele Fragen zu beantworten, Challenges zu lösen, viel über sich selbst und die anderen zu erfahren und Spaß zu haben.

Wenn euch das Gewinnen nicht so wichtig ist, könnt ihr das Spiel natürlich auch kooperativ spielen, dann ist das Spiel beendet, wenn alle Spieler im Ziel angekommen sind. Bis es soweit ist, haben die, die bereits das Ziel erreicht haben, sicherlich auch Spaß daran, die anderen bei deren Antworten zu unterstützen.

Spieldauer: ca. 30 Minuten (bei 2 Spielenden)

Spielkarten: Anhand der zwei Farben können alle Spielkarten vorsortiert bzw. bestimmte Karten aussortiert werden: Die **blauen** Karten sind für alle Altersgruppen geeignet, die **lila** Karten sollten sorgfältig geprüft werden, da diese mögliche Trigger enthalten können.

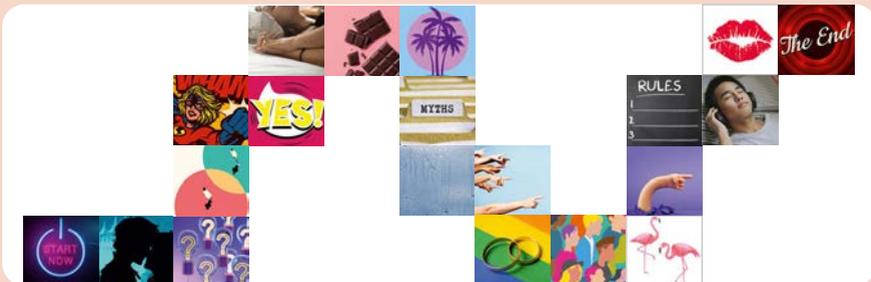
Besprecht gemeinsam mit dem Spielleiter, ob und welche Karten ihr vorher aussortieren wollt, und vereinbart als zusätzliche Regel, dass ihr jederzeit eine Karte wegen möglicher Trigger auch noch während des Spielens aussortieren könnt. In einem solchen Fall wird einfach eine neue Karte vom Stapel gezogen und beantwortet.

Spielaufbau:

- (1) Nehmt alle Spielkarten aus der Schachtel. Sucht die Start- und Zielkarte heraus und legt diese zur Seite.
- (2) Schaut, ob und welche Karten ihr aussortieren wollt, und legt diese zurück in die Schachtel. Die übrigen Karten werden gut durchgemischt.

- (3) Jetzt wird gemeinsam aus den Karten ein Spielfeld mit Start- und Zielfeld gelegt, sodass eine Art Schlangenlinie entsteht. Die Karten werden mit dem Bild nach oben gelegt, sodass der Text nicht sichtbar ist.
- (4) Nun sucht sich jeder eine farbige Spielfigur aus und stellt diese auf das Startfeld.

So in etwa könnte ein Ausschnitt des Spielfeldes aussehen:



Jetzt geht's los:

- * Wer von euch fehlerfrei dreimal hintereinander: »She sees sexy sisters singing songs!« sagen kann, fängt an. Alternativ kann natürlich auch die jüngste mitspielende Person anfangen.
- * Es wird reihum im Uhrzeigersinn gewürfelt und entsprechend der Augenzahl vorgeückt. Es dürfen mehrere Spielfiguren gleichzeitig auf einem Feld stehen – Rauswerfen gibt es nicht.
- * Auf einem Feld angekommen, wird die entsprechende Karte umgedreht und der Text auf der Rückseite vorgelesen. Nun gilt es, alle Fragen zu beantworten und die Aufgabe(n) zu lösen.
- * Achtung: Einige Karten enthalten sehr viele Fragen, hier könnt ihr gemeinsam entscheiden, wie viele ihr davon beantworten wollt.
- * Wenn ihr keine der Fragen auf eurer umgedrehten Karte beantworten wollt, ist das auch in Ordnung. Ihr müsst dann aber eure gerade gewürfelte Augenzahl zurücksetzen und dürft erst wieder in der nächsten Runde würfeln und weitergehen.
- * Nach Beantwortung der Karte wird diese wieder umgedreht und der nächste Spieler oder die nächste Spielerin ist an der Reihe.
- * So geht es weiter und wer zuerst das Zielfeld erreicht, hat gewonnen 😊
- * Alternativ ist das Spiel beendet, wenn alle Mitspielenden im Ziel eingetroffen sind.
- * Zum Abschluss gibt es noch eine kleine **Bonusrunde**. Alle dürfen sich nun ihr Lieblingsmotiv aussuchen und reihum auch diese Fragen auf der Rückseite beantworten.

Hinweise für Therapeut:innen

Eine der wichtigsten Aufgaben im therapeutischen Prozess ist es, schnell, tief und umfassend mit den Patienten und Patientinnen in Kontakt zu kommen. Mit »Sex, Talk, Act & Connect« haben Sie die Möglichkeit, mühelos über das Thema Sexualität ins Gespräch zu finden. Durch den großen Reigen ganz unterschiedlicher Fragen gelingt es Ihnen spielerisch, sich mit Partnerschaft, Ehe, Freundschaft+ und vielen weiteren Themen aus dem Themenkomplex Sexualität auseinanderzusetzen. Wie so oft im Leben verbergen sich hinter den Bildern, Zeichen und Motiven offen oder versteckt die unterschiedlichsten Fragen und Aufgaben. Entdecken Sie zusammen mit Ihren Patient:innen offene und/oder auch unbearbeitete Themen, Fragen und Herausforderungen, in die Sie dann später im therapeutischen Prozess gemeinsam tiefer einsteigen können.

Wir haben Ihnen eine große Bandbreite an Spielvariationsmöglichkeiten, Hinweisen für eine längere oder kürzere Spieldauer und Hinweise zum Umgang mit Ihrer »Doppelrolle« als Therapeutin und Mitspieler aufgeführt.

Die Spielkarten

Um Ihnen als Therapeut/-in den Umgang mit den Spielkarten zu erleichtern, haben wir alle Bildkarten auf der Textseite mit zwei Hintergrundfarben versehen. Mithilfe dieser Hintergrundfarben können Sie möglicherweise triggernde Karten aussortieren. Lassen Sie bei der Auswahl der Spielkarten Ihr therapeutisches Gespür entscheiden.



Blaue Karten sind für alle Altersgruppen geeignet und vorgesehen!



Achtung: Lila Karten enthalten möglicherweise Fragen oder Aufgaben, die für Ihren Patienten bzw. Ihre Patientin einen Trigger darstellen können. Setzen Sie diese Karten nur nach sorgfältiger Prüfung ein.

Die Kartenkategorien

Das Spiel enthält 160 Karten mit Fragen aus 17 Themen-Kategorien aus dem Bereich Sexualität. Die einzelnen Kategorien/Bereiche sind sehr breit gefächert und enthalten sehr abwechslungsreiche Fragen:

Kategorie	Kartennummern	Beschreibung
Start	1	Start: Hier beginnt die spannende Reise in die Welt der Sexualität.
Ziel	2	Ziel: Es ist geschafft. Am Ende der Reise haben alle Mitspielenden viel rund um das Thema Sexualität gelernt und erfahren.
Die Liebe, Sex und ich	3 bis 15	In diesem Bereich werden Fragen rund um die eigene Person gestellt. Mit diesen Fragen gelingt Ihnen häufig ein schneller, spielerischer Einstieg und Überblick zu der eigenen Vorstellung, Selbsteinschätzungen und zur Person der Mitspielenden zu verschiedenen Fragestellungen rund um die Themen Liebe und Sexualität.
Partnerschaft/ Beziehung	16 bis 29	In diesem Bereich werden viele Fragen rund um das Thema Partnerschaft gestellt. Die Bandbreite reicht von der Partnerschaft der Eltern und deren Auswirkungen auf die eigene Beziehung bis hin zu typischen Rollenklischees, die Einstellung zur Ehe usw. Bei dieser Auswahl werden häufig sehr spannende Fragen gestellt, die viel über die Einstellung zum Thema Partnerschaft und Ehe aussagen.
Eigene sexuelle Entwicklung/ Herkunftsfamilie	30 bis 34	Das familiäre Bezugssystem, die Herkunft, Erfahrungen im Elternhaus und die eigene sexuelle Entwicklung sind die Basis für fast alle Fragen in diesem Bereich.
Rund um den Körper	35 bis 46	In diesem Bereich geht es um alle Themen rund um den eigenen Körper im Zusammenhang mit Sexualität. Vom Aussehen bis hin zu Bodyshaming und körperlichen Beeinträchtigungen werden die wichtigsten Fragen rund um den Körper in dieser Kategorie thematisiert.
Aufklärung/ Kinder/ Verhütung/ Abtreibung usw.	47 bis 51	Wie wurde aufgeklärt und welches Wissen ist rund um die Themen Sexualität und Verhütung vorhanden? Mithilfe der Spielkarten in diesem Bereich finden Sie viel über das Wissen, die Vorstellungen und auch die Kinderfrage heraus.
Audio/Video	52 bis 60	Beim Thema Sexualität spielen Bild und Ton eine wichtige Rolle. Vom Telefonsex über die Versendung von erotischen Bildern bis hin zum Videosex haben die modernen Medien auch im Sexleben Einzug gehalten. Mit den Fragen in dieser Kategorie erhalten Sie einen tiefen Einblick in diesen Themenbereich.
Wertevorstellungen/ Moral/ Normalität	61 bis 67	Was ist »normal«? In diesem Kartenbereich finden Sie eine Auswahl von Fragen, mit deren Hilfe Sie die Werte und Normvorstellungen Ihrer Patient:innen besser herausarbeiten können. Die Bandbreite reicht hier von Sexarbeit bis hin zu eigenen Glaubenssätzen.

Sexuelle Variationen	68 bis 72	In diesem Bereich haben Sie die Möglichkeit, Ihre Patientin bzw. Ihren Patienten noch besser kennenzulernen. Hier geht es um Einstellungen und Erfahrungen bei Themen, wie z. B. Swingerclub bis hin zu verschiedenen Sexpaktiken.
Sexuelle Identität	73 bis 79	In diesem Bereich werden Fragen rund um die Themen der sexuellen Identität gestellt. Mit diesen Fragen gelingt Ihnen ein schneller und spielerischer Einstieg und Überblick in die Einstellung Ihrer Patient:innen zu verschiedenen sexuellen Identitäten und die eigene geschlechtliche Identität.
Selbstbefriedigung/ Masturbation	80 bis 85	Ein Bereich zu allen Fragen rund um das Thema Selbstbefriedigung/Masturbation. Von der Einstellung bis zur Benennung und den möglichen Hilfsmitteln erhalten Sie hier einen kompletten Einblick in das Thema.
Geschlechtsverkehr/ Geschlechtsakt	86 bis 108	Erfahren Sie in diesem umfassenden Bereich eine Menge rund um den Bereich des Geschlechtsaktes. In diesem Fragenblock geht es von den Erfahrungen über Wünsche bis hin zu No-Gos und den Gedanken beim Sex Ihrer Patient:innen.
Fantasien/Neugier/ Ausprobieren/ Wünsche	109 bis 118	Wenn Sie mehr über die geheimen Wünsche und Fantasien Ihrer Patienten und Patientinnen erfahren möchten, dann finden Sie in dieser Kategorie auf jeden Fall die richtigen Fragen.
Sprache	119 bis 124	Die richtigen Worte ... In diesem Bereich geht es um die Sprache und deren Einsatz rund um das Sexleben.
FEELINGS & Sex/ Gedanken...	125 bis 131	Gefühle sind Teil der Sexualität und beeinflussen diese. Erfahren Sie mithilfe der Karten aus diesem Bereich mehr über die Gedanken, Einstellungen und Gefühle zum Thema Liebe und Sexualität.
Sex im Alter	132 bis 134	Sex im Alter ist ein wichtiges Thema. Mit den Fragen aus diesem Bereich ist eine Annäherung sehr gut möglich.
Sexuelle Funktions- störungen	134 bis 145	Das Thema der sexuellen Funktionsstörungen kann mit den Fragen aus diesem Bereich umfassend bearbeitet werden. Von chemischen Hilfsmitteln bis hin zu körperlichen Störungen und psychischen Auswirkungen finden Sie in diesem Bereich eine umfangreiche Fragensammlung.
Sexuelle Deviation/ Sucht/Gewalt/ Missbrauch/ Vergewaltigung	146 bis 160	In diesem Bereich werden Fragen rund um schwierige Themen, wie sexuelle Abweichungen, Sucht, Gewalt, Missbrauch und Vergewaltigung gestellt. Achtung: In dieser Kategorie sind möglicherweise Triggerthemen enthalten!

Spieldauer

Spieldauer: ca. 30 Minuten

Bei einer Spieleranzahl von 2 Spielenden beträgt die schnellste Spieldauer ca. 30 Minuten. Je nachdem, wie spiel- und erzählfreudig die Mitspielenden sind, verlängert bzw. verkürzt sich die Spieldauer natürlich. Es gibt aber auch andere Einflussmöglichkeiten auf die Spieldauer.

Kürzere Spieldauer:

- * Reduzieren Sie die Anzahl der Spielzüge, indem Sie die Zielkarte einfach vorverlegen.
- * Verwenden Sie 2 Würfel zum Würfeln oder verdoppeln Sie einfach die gewürfelte Augenzahl.
- * Das Spiel endet nach einer zuvor festgelegten Zeit und es gewinnt, wer am weitesten auf dem Weg Richtung Ziel gekommen ist.

Alle diese Änderungen können natürlich direkt von vornherein als Regel eingeführt werden oder auch während des bereits gestarteten Spiels, wenn Sie beispielsweise merken, dass Ihnen die Zeit nicht reicht.

Wichtig: Besprechen Sie solche Änderungen mit allen Mitspielern!

Längere Spieldauer:

Wenn Sie länger und ausführlicher spielen möchten, um mehr Themen besprechen zu können, haben Sie folgende Möglichkeiten:

- * Fragen Sie einfach bei jeder Spielkarte gezielter nach.
- * Erhöhen Sie im Spielziel die Anzahl der Bonusrunden.
- * Bei jeder gezogenen Karte werden alle 3 Elemente: Talk, Act und Connect (s. Seite 9) durchgeführt. Es werden also die Fragen beantwortet, die Situation spielerisch nachgestellt und es erfolgt eine Spiegelung, d.h. der oder die Spieler/-in überlegt sich jeweils, wie das Gegenüber die Frage beantworten würde und warum.

Tipps Zeitfaktor: Wenn Sie einen Zeitfaktor einsetzen, beispielweise mit einer Sand- oder Stoppuhr oder einem Timer, kommt Zeitdruck auf, was das Nachdenken deutlich reduziert und so in der Regel weniger sozial erwünschte Antworten erzeugt. Lassen Sie sich überraschen, welche spontanen und ungefilterten Antworten oder Kommentare so auf den Tisch kommen.



Mitgespielt: die Rolle von Ihnen als Therapeut/-in in diesem Spiel

Wenn Sie als Therapeutin bisher noch nicht so häufig mit Ihren Patienten über das Thema Sexualität gesprochen haben, ist es sicherlich hilfreich, sich vor einem solchen Spiel Gedanken zur eigenen Rolle als Mitspielerin zu machen.

Mögliche Fragen könnten sein:

- * Wie ist Ihre eigene Rolle im Spiel?
- * Wie wollen Sie als Therapeut mit den Fragen und Aufgaben im Spiel umgehen?

Wir haben Ihnen hier einige Optionen und Hinweise zum Umgang mit Ihrer Rolle im Rahmen des Spiels zusammengestellt. Sie können mit Ihrer Patientin oder Ihrem Patienten allein, mit dem/der Lebensgefährt:in oder anderen Bezugspersonen, mit einem Paar oder mit einer ganzen Gruppe spielen.

Wenn Sie selbst aktiv mitspielen, sollten Sie in jedem Fall gemeinsam mit Ihrem Patienten vor dem Spiel über diese Sondersituation sprechen und beispielsweise anführen, dass es in dem Spiel nicht um Sie als Person und Ihre eigene Sexualität geht, sondern um den Patienten. Deshalb ist es hier besonders wichtig, dass Sie keine Aussagen über Ihre eigene Person und Sexualität treffen. Was zur Folge hat, dass Sie gemeinsam zwischen den folgenden Varianten wählen können:

- * Sie können bei den Fragen allgemeingültige Aussagen zu dem Thema treffen. Achtung: Die Act-Aufgaben würden natürlich wegfallen.
- * Sie können gemeinsam mit Ihrer Patientin eine Antwort überlegen. (Das bedeutet, dass Ihre Patientin mehr oder weniger im Dauereinsatz ist, weil sie bei jeder Frage auch gefragt ist.)
- * Sie können als Therapeutin Ihrem Patienten vor dem Spiel erklären, dass Sie für das Spiel in die Rolle der (fiktiven) Person XY schlüpfen, um das Spiel so realistisch wie möglich zu spielen. Bei der Auswahl der gespielten Person können Sie auch eine fiktive Biografie aufbauen, die möglicherweise mit den Fragestellungen des Patienten korrespondiert. Es kann ggf. auch hilfreich sein, in die Rolle des bzw. der Partner:in zu schlüpfen und aus dieser Sicht die Fragen zu beantworten.

Eine weitere Anwendungsmöglichkeit kann das Spielen des Spiels in Ihrer Gegenwart gemeinsam mit dem/der Partner:in Ihres Patienten erfolgen. Diese Person kommt zu einer gemeinsamen Sitzung mit und die beiden spielen in Ihrer Gegenwart das Spiel und Sie können ggf. moderieren.

Wenn Sie in der Paar- / Sexualberatung arbeiten, können Sie natürlich genauso mit dem von Ihnen beratenem Paar verfahren.

Als weitere Variante können einzelne ausgewählte Karten oder das gesamte Spiel Ihrem Patienten oder dem Paar mitgegeben werden, sodass diese das Spiel zu Hause spielen bzw. sich über die mitgegebenen Spielkarten zu Hause austauschen.

Unterstützen Sie die Spielenden bei der Entwicklung ihrer Antworten und machen Sie dabei deutlich, dass jede Antwort gut ist. Achten Sie darauf, keine bestimmten Antworten zu provozieren oder zu erwarten, um die Gefahr sozial erwünschter Antworttendenzen zu verringern.

Spielvariationen

Neben der eingangs beschriebenen klassischen Sex, Talk, Act & Connect-Spielvariante gibt es noch viele weitere Spielvariationen, mit denen Sie einen echten Mehrfachnutzen in Ihrer therapeutischen Arbeit haben:

- ★ Bei Erreichen eines Feldes kann der Spieler etwas zu dem abgebildeten Bild sagen.
- ★ Bei Erreichen eines Feldes kann die Spielerin wählen, ob sie zu dem abgebildeten Bild **oder** zur rückseitigen Frage / Aufforderung etwas sagen / tun möchte.
- ★ Bei Erreichen eines Feldes können Sie gezielt alle 3 Elemente: Talk, Act und Connect einsetzen.



- ★ **Talk:** Das Thema der Karte wird aufgegriffen, z.B. Gespräche simuliert, Sätze erarbeitet oder Rollenspiele erprobt.
- ★ **Act:** Das Thema der Karte wird spielerisch aufgegriffen, z.B. indem es pantomimisch nachgespielt wird und die anderen raten oder indem ein Rollenspiel dazu durchgeführt wird.
- ★ **Connect:** Die Frage(n) der Karte werden zirkulär und aus verschiedenen vorgegebenen oder erfragten Blickwinkeln beantwortet. Hier können Sie nach Belieben die Perspektive(n) variieren.

Eine Möglichkeit wäre hier, den Würfel zu Hilfe zu nehmen und z.B. in einer Gruppe bei einer geraden Zahl die Frage für den rechten und bei einer ungeraden Zahl die Frage für den linken Mitspieler zu beantworten. Bei nur 2 Spielenden kann beispielsweise bei einer geraden Zahl aus der eigenen und bei einer ungeraden Zahl aus der Perspektive des Gegenübers die Frage beantwortet werden. Oder Sie überlegen gemeinsam weitere Variationsmöglichkeiten.



Sexheld:in

Wie viel Super-Sex-Heldin/
Sex-Held steckt in dir?

Welche Super-Fähigkeit hast du?

Wie nennst du dich?

Was würdest du alles tun?

ACT

**Mache deine Superfähigkeit
pantomimisch vor und lasse die
anderen raten, welche das ist!**



One-Night-Stand

- ▶ Hattest du schon mal einen One-Night-Stand? Wenn ja, wie ist es dazu gekommen? Wie hast du dich danach gefühlt? Würdest du es nochmal machen?
- ▶ Wie ist deine Meinung zu One-Night-Stands?
- ▶ Ist es für Männer eher okay oder andersrum?



**WHAT'S
YOUR
STORY?**

ICH

Wann bist du dir zum ersten Mal deiner eigenen Sexualität bewusst geworden?

Wie wurde in deiner Kindheit mit deiner Sexualität umgegangen?

ACT

Mache vor, wie laut Geräusche beim Sex sein dürfen, wenn andere Menschen in der Wohnung oder im Haus sind.



Intimpiercing(s) / Tattoo(s) 38

- ▶ Hast du und/oder dein/e Partner:in ein Intimpiercing und/oder Tattoo(s)?
- ▶ Was findest du daran gut?
- ▶ Findest du das erotisch?
- ▶ Was gefällt dir nicht daran?
- ▶ Wenn du kein(e) Piercing(s)/Tattoo(s) hast, hättest du gerne eins?
Wenn ja, wo bzw. was für ein Motiv?

ACT

**Zeige die Stelle an deinem Körper,
wo du gerne eins hättest bzw. wo du
es bei anderen erotisch fändest.**



Ich denke beim Sex

- ▶ ... daran, was ich noch erledigen muss.
- ▶ ... an den Sex und die nächste Stellung.
- ▶ ... an meine/n (Ex-)Partner:in.
- ▶ ... an gar nichts.
- ▶ »Hoffentlich ist es bald vorbei.«
- ▶ »Was sollen die Nachbarn denken.«
- ▶ »Am liebsten würde ich jetzt ...«
- ▶ »Ist noch Dessert im Kühlschrank?«
- ▶ ...

ACT

Woran würdest du gern einmal denken?

Welche Gedanken sind beim Sex verboten?



Sexuelle Funktionsstörungen

Können sexuelle Funktionsstörungen
rein psychischer Natur sein?

Hast du Ideen für Ursachen?

Kann hier eine Psychotherapie helfen?