

## Mein Geschlecht und Ich Wie bin ich geworden, wer ich bin?

*Dieses Arbeitsblatt gibt Impulse Dich damit auseinandersetzen, wie sich Dein geschlechtliches Selbstverständnis und Dein Körpergefühl im Verlaufe Deines Lebens entwickelt hat. Es geht nicht darum, akribisch alle Fragen zu beantworten, sie sind erst einmal als Anregung für Deine Reflexion gedacht. Die Fragen sind absichtlich offen ge-*

*stellt. In den ergänzenden Fragen findest Du Impulse, bestimmte Aspekte zusätzlich in den Blick zu nehmen.*

*Du kannst Deine Antworten auf die Fragen in den dazugehörigen Kästchen notieren. Vielleicht möchtest Du die Notizen ja später wieder zur Hand nehmen und schauen, ob sich etwas verändert hat.*

1. Wann wurde mir erstmals bewusst, dass es Geschlechter gibt?  
Gibt es dazu Erinnerungen in meiner Kindheit?  
Welche Rolle spielte mein Körper dabei?  
Welche Erinnerungen sind positiv, welche negativ besetzt?



A large dashed rectangular box for writing answers.

2. Wie habe ich mein Geschlecht in der Kindheit erlebt? Wie wurde es mir in meiner Kindheit vermittelt und was wurde mit meinem Geschlecht in Verbindung gebracht (Kleidung, Spielzeug, Verhalten, ...)?
  - a. Welche Rolle spielten körperliche Idealvorstellungen?
  - b. Wie wurde mit Nacktheit umgegangen und wie wurden mir Körper (meiner und andere) erklärt?



3. Wie habe ich mein Geschlecht in der Pubertät erlebt? (Wie) hat sich mein Körper verändert?
  - a. Welche Erinnerungen habe ich an meine körperlichen Veränderungen?
  - b. Wie wurde Geschlecht in meinem familiären, schulischen und freund\*innerschaftlichen Umfeld verhandelt?



4. Wenn ich auf mein bisheriges Leben zurückblicke, was war wichtig für mein heutiges geschlechtliches Selbsterleben und meinem Körpererleben? Was ist geblieben, was ist anders geworden oder befindet sich (noch) im Fluss? Welche Erfahrungen haben Einfluss genommen auf die Beziehung zu meinem Körper?
  - a. Was mag ich an meinem Körper? Woran habe ich gezweifelt und was habe ich in Frage gestellt?
  - b. Welche Darstellungen von Körpern sind mir begegnet? Welche Anforderungen an schöne, gesunde, begehrbare Körper wurden in meinem Aufwachsen an mich gestellt? Wie gehe ich jetzt damit um?



5. Wenn Du magst, nimm Dir jetzt Farben/Stifte und ein Blatt Papier zur Hand und male ein Bild von Deiner geschlechtlichen Biographie. Bewährt hat sich dabei das Bild vom „Lebensfluss“, natürlich bist Du frei, ein anderes Bild zu wählen.

Viel Spaß!