

Herzlich willkommen zum

---

# Ersten Treffen in Zehlendorf des Gesprächskreises **Sex&60+** zum Thema Alterssexualität

Jochen Wagner

☎ 030 / 8325476

info@SEXund60plus.de

www. SEXund60plus.de

---

**Sex&60+**

Altern mit Genuss

1. Treffen in Zehlendorf des Gesprächskreis  
**Sex&60+** zum Thema Alterssexualität

17.02.2020

Initiator: Jochen Wagner

Folie 1



# Vorstellungsrunde (bei max. 20 Teilnehmenden):

---

- **Vorname**, gerne auch Nachname
- **Alter und Lebenssituation** (insbes. Single)
- **Erwartungen**  
(z.B. Wissen erweitern, Erfahrungen anderer nutzen, andere kennen und ggf. lieben lernen)
- **Hoffnungen**  
(Welche Wirkung soll sich bis wann einstellen?)
- **ggf. Kompetenz**,  
die für die weitere Entwicklung von der Gruppe zu einer Bewegung nützlich sein könnte

## statt Vorstellungsrunde (ab 20 Teilnehmenden):

---

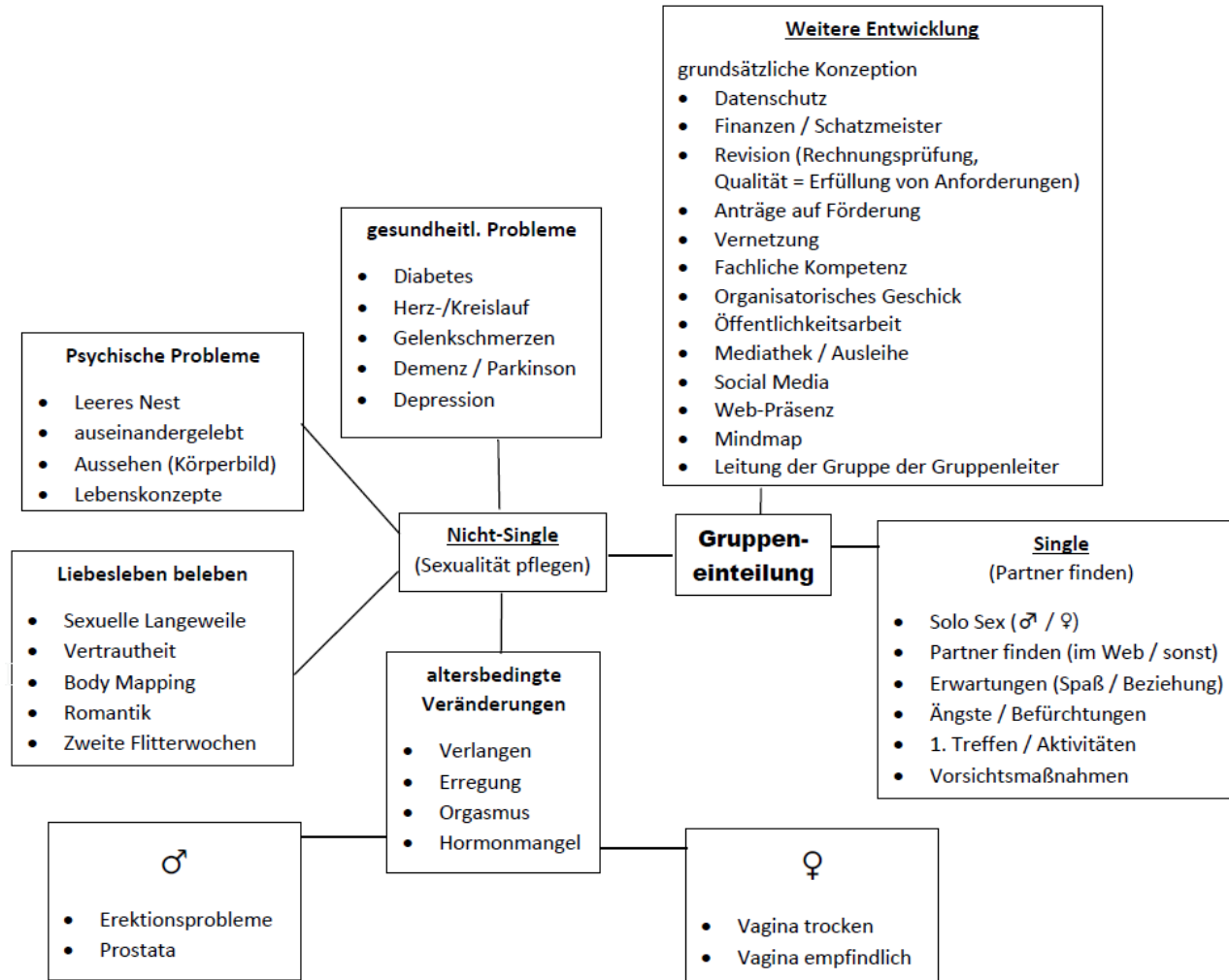
- Diese Gruppe möge der Kristallisationskern werden für weitere Gruppen, ggf. einen Verein oder gar eine Bewegung
- Deswegen auch die am Eingang gestellte Frage nach hierfür benötigten Kompetenzen
- Nahziel: diese Gruppe stabil zu etablieren
- **Praktikable Gruppengröße** (5 bis 15, allenfalls 20 Tln.), d.h. die Gruppe sollte sich auf mind. zwei Gruppen aufteilen, die jew. mind. eine (sich ggf. gegenseitig ausschließende) Gemeinsamkeit aufweisen
- Deshalb machen wir jetzt eine Zählung nach Handzeichen

## statt Vorstellungsrunde (ab 20 Teilnehmenden):

---

- Auf Sticker übertragene Erwartungen und Hoffnungen abrufen und clustern
- Gemeinsam überlegen, ob die Cluster für eine Gruppeneinteilung in Frage kommen sollten
- Ansonsten nächste Seite (Gruppeneinteilung nach Interessen)

# Zählung nach Interessen (zugleich Beisp. für eine Mindmap):



# Zählung nach Handzeichen (ggf. mehrfaches Handzeichen):

---



# Mögliche Themen der Single-Gruppe:

---

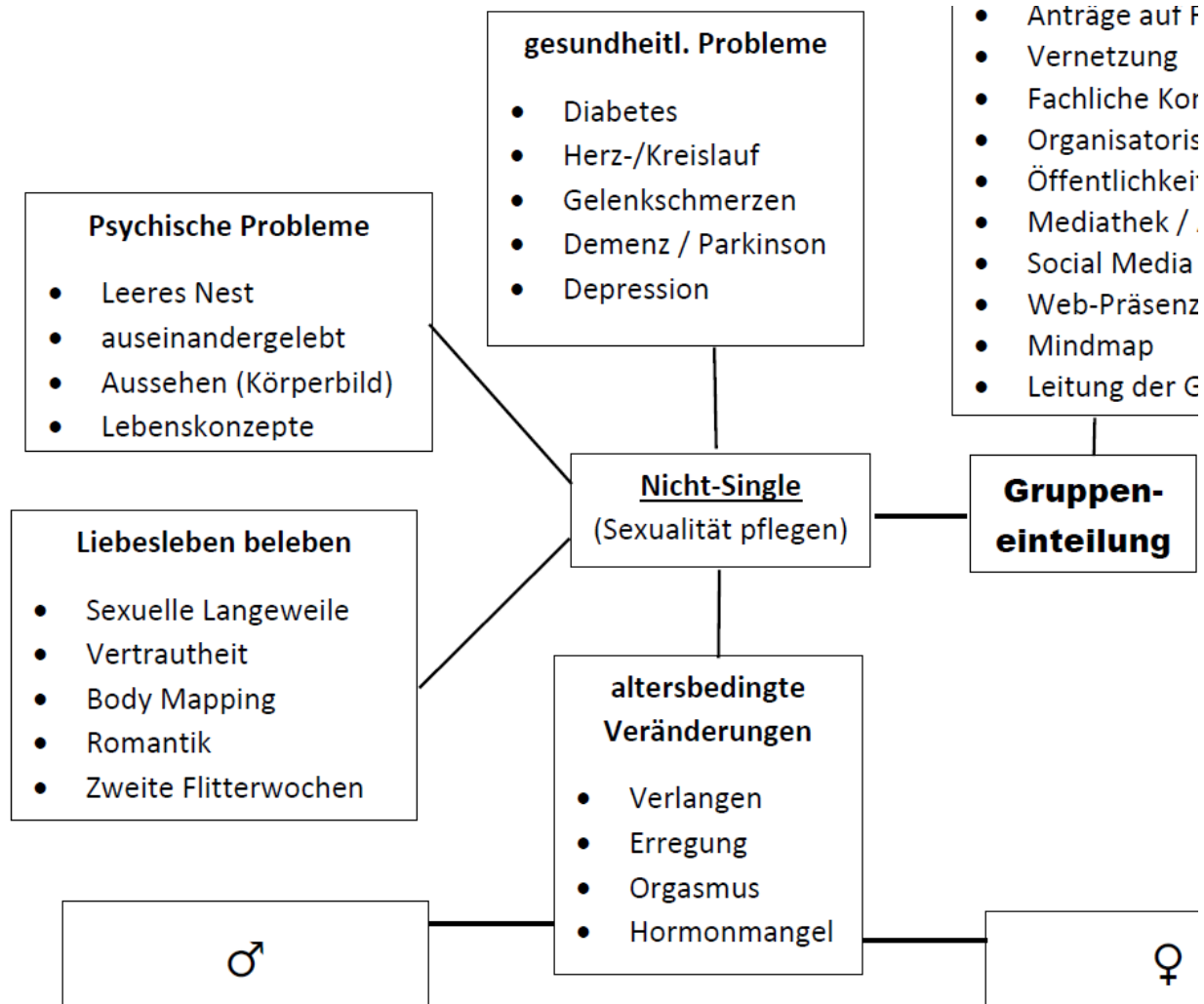
## Gruppen- einteilung

### Single

(Partner finden)

- Solo Sex (♂ / ♀)
- Partner finden (im Web / sonst)
- Erwartungen (Spaß / Beziehung)
- Ängste / Befürchtungen
- 1. Treffen / Aktivitäten
- Vorsichtsmaßnahmen

# Mögliche Themen der Nicht-Single-Gruppe:





# Mögliche Themen der Power-Gruppe:

## Weitere Entwicklung

grundsätzliche Konzeption

- Datenschutz
- Finanzen / Schatzmeister
- Revision (Rechnungsprüfung, Qualität = Erfüllung von Anforderungen)
- Anträge auf Förderung
- Vernetzung
- Fachliche Kompetenz
- Organisatorisches Geschick
- Öffentlichkeitsarbeit
- Mediathek / Ausleihe
- Social Media
- Web-Präsenz
- Mindmap
- Leitung der Gruppe der Gruppenleiter

**Gruppen-  
einteilung**

Single  
(Partner find

# potentielle Gruppen(anfangs)stärken:

## Gezählte Handzeichen (ggf. mehrfach):

- Single-Gruppe:
- Nicht-Single-Gruppe:
  - altersbedingte Veränderungen:
  - gesundheitliche Probleme:
  - eher mentale Probleme:
  - Liebesleben beleben bzw. pflegen:
- Power-Gruppe:

Bitte in Tln.-Liste noch die  
Gruppenzugehörigkeit  
S, N (bzw. Na, Ng, Ne, NL)  
und/oder P eintragen!

# Wann trifft sich wer zum nächsten Gesprächskreis?

Derzeit vereinbarte Termine:

- 02.03.20: Single-Gruppe?
- 16.03.20: Nicht-Single-Gruppe?

Falls mehr als 2 Termine pro Monat benötigt werden,  
Hrn. Ay hinzuziehen!

Wie viele Gruppen genau? ( $\approx$  Tln.-Anz. / 10)

Wer leitet nach der Anlaufphase welche Gruppe?

Wer hält in welcher Gruppe ein Impulsreferat zu welchem Aspekt?

Abstand der Gruppentreffen?

Falls alle Montage von 10 – 12 frei:

n Gruppen ( $n \leq 4$ ): jeden 1., ..., n. Montag im Monat (5. Montag: Gruppenleitertreffen?)  
ansonsten alle n Montage

---

**Sex&60<sup>+</sup>**

Altern mit Genuss

1. Treffen in Zehlendorf des Gesprächskreis

Sex&60<sup>+</sup> zum Thema Alterssexualität

17.02.2020

Initiator: Jochen Wagner

Folie 11



**Für jeden Teilnehmenden gilt:**

**1. Wir reden miteinander  
und zueinander, um  
unsere Lebensfreude zu  
erhalten oder zu fördern.**

**Für jeden Teilnehmenden gilt:**

**2. Wir reden nicht übereinander, schon gar nicht über Abwesende, es sei denn freundlich, positiv und zumindest verständnisvoll.**

**Für jeden Teilnehmenden gilt:**

**3. Wer konkrete Verhaltensweisen als inakzeptabel empfindet, formuliert das als Ich-Botschaft: "Ich mag nicht, wenn jemand...".**

**Für jeden Teilnehmenden gilt:**

**4. Wir achten unsere Sexualität nicht nur als wichtige Quelle der Lebensfreude, sondern auch als Bindemittel in der menschlichen Begegnung.**

**Für jeden Teilnehmenden gilt:**

**5. Unabhängig von Geschlecht und sexueller Orientierung treten wir tolerant, respektvoll und empathisch in den gegenseitigen Austausch.**



**Für jeden Teilnehmenden gilt:**

**6. Damit bereichern wir zum Thema unsere**

- Haltung,**
- Erfahrung,**
- Wissen und**
- Aufmerksamkeit.**

**Für jeden Teilnehmenden gilt:**

**7. Wir bemühen uns, die Dinge mit Humor zu betrachten.**

**Als Ausdruck der Lebensfreude lachen wir auch gerne über uns selbst.**

**Für jeden Teilnehmenden gilt:**

**8. Jeder von uns ist für sich selbst verantwortlich und erwägt sorgfältig, was er von sich an intimen Details bekannt gibt.**

**Für jeden Teilnehmenden gilt:**

**8. Wir reden uns mit Vornamen und du an.**

**Weitere Details zur Person**

**– mit Ausnahme der E-Mail-Adresse –  
kennt der Moderator, der sie aber nicht  
unautorisiert weitergibt.**

**Wir bestimmen selber, wer unsere  
übrigen persönlichen Daten bekommt.**

**Für jeden Teilnehmenden gilt:**

**9. Um das gegenseitige Vertrauen  
aufrecht zu erhalten unter-  
liegen unsere Kenntnisse zu  
intimen Details anderer  
(auch außerhalb der Gruppe)  
der Schweigepflicht.**

**Für jeden Teilnehmenden gilt:**

**10. Um das gegenseitige Vertrauen aufrecht zu erhalten unterliegen unsere Kenntnisse zu intimen Details anderer (auch außerhalb der Gruppe) der Schweigepflicht.**

**Für jeden Teilnehmenden gilt:**

**11. Um einen gruppendynamischen Gedankenaustausch zu bewirken, bemühen wir uns, unsere Gedanken auf den Punkt zu bringen, lassen uns aber in diesem Rahmen (!) jeweils ausreden.**

**Für jeden Teilnehmenden gilt:**

- 12. Wir sind keine Therapiegruppe, d.h. selbst unter fachlicher Gruppenleitung, empfehlen wir im Einzelfall – insbesondere bei ungelösten Paarkonflikten – sich Hilfe bei einem professionellen Berater bzw. Therapeuten zu holen und schließen das entsprechende Thema damit ab.**



**Für jeden Teilnehmenden gilt:**

**13. Um dem Gesprächsbedürfnis der übrigen gerecht zu werden, erwarten wir vom Moderierenden, Dauerrednern das Wort zu entziehen und im Extremfall des Raumes zu verweisen. Dito bei unvermittelt ausbrechenden Paarkonflikten.**

**Für jeden Teilnehmenden gilt:**

**14. Ergebnisse unserer Treffen, die wir von allgemeinem Interesse erachten, publizieren wir so, dass kein Rückschluss auf uns möglich ist – z.B. in einer sich nach Themen und Unterthemen usw. gliedernden MindMap).**

**Für jeden Teilnehmenden gilt:**

**15. Wir werben nicht für von uns individuell erbrachte Dienstleistungen (z.B. als Heilpraktiker) oder Produkte (z.B. Vibratoren).**

Während der Codex sich eher selten ändern sollte, ist der folgende Standardablauf eher als ein Versuch zu betrachten, den wir aufgrund praktischer Erprobung optimieren wollen.

- 1. Rituelle Begrüßung:**  
"Use it – or loose it!"
- 2. Wer im vorausgegangenen Treffen einen Vorsatz (im Sinne einer freiwilligen Selbstverpflichtung) gefasst hat, erzählt von der erzielten Wirkung der erledigten „Hausaufgaben“.**
- 3. ggf. Nachfragen dazu**

- 4. Impulsreferat zu einem Thema, das beim letzten Treffen vereinbart wurde (optimaler Weise an einem MindMap ggf. mit Medienunterstützung vorbereitet)**
- 5. Gedankenaustausch dazu (ggf. mit Erweiterung der MindMap) Abschweifung zu einem Thema, das persönliche Dringlichkeit hat, ist erlaubt – sogar ausdrücklich erwünscht)**

6. **Gemeinsame Überlegungen, was könnte Neus ausprobiert werden?**
7. **ggf. freiwillige Selbstverpflichtung / Vorsatz („Hausaufgabe“)**
8. **Verständigung wer das nächste Impulsreferat und zu welchem Thema hält. Dabei zuerst prüfen, ob sich ein Thema aus den „Abschweifungen“ anbietet.**

9. Klärung der Frage, ob für den nächsten Gesprächskreis eine fachliche Leitung angefordert werden sollte und wie die ggf. gemeinsam finanziert werden soll
10. Rituelier Schluss (frei nach Goethe):  
"Es reicht uns nicht zu wissen,  
wir wenden es auch an.  
Das wollen wir nicht nur,  
wir tun es auch."