



Övning: Reflektera över ditt livs hemligheter

Mål

Du förstår vilken typ av hemligheter som du har haft i ditt liv och hur de har påverkat dig.

Anvisning

Läs frågorna nedan. Fundera på svaren eller skriv ner dem i rutorna nedan.

Hade din familj några hemligheter relaterade till sexualitet?

Vilka hemligheter? För vem hemlighölls de?

Har du ingått en hemlig överenskommelse med en familjemedlem?

Hur kändes det?

Hade din familj hemligheter som inte berättades för dig?

Hur påverkade det dig eller dina relationer med andra?

Hade din familj hemligheter som inte berättades för utomstående?

Hur kändes det? Hade din familj separata manliga eller kvinnliga hemligheter?



Fanns det några hemligheter som småningom avslöjades?

Vilka var konsekvenserna av avslöjandet? Hur förändrades relationerna?

Har du själv några hemligheter relaterade till din sexualitet? Har du haft dem tidigare?

Vilken typ av hemligheter? Vem har du hemlighållit dem för?

Har din partner uttryckt att hen har en hemlighet som hen inte kan berätta?

Hur känns det för dig? Påverkar detta ert förhållande?

Hur har hemligheterna påverkat er? Vad tror du skulle hända om en hemlighet avslöjades eller du berättade den?

Hur känns det för dig? Påverkar detta ert förhållande?