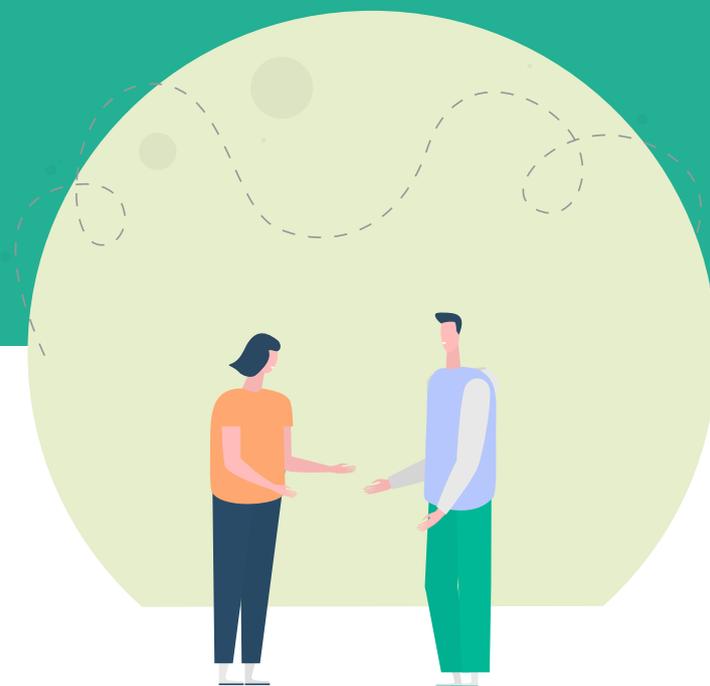


heike niemeier
sexberatung berlin



7 Tipps

Um endlich über Sex zu reden

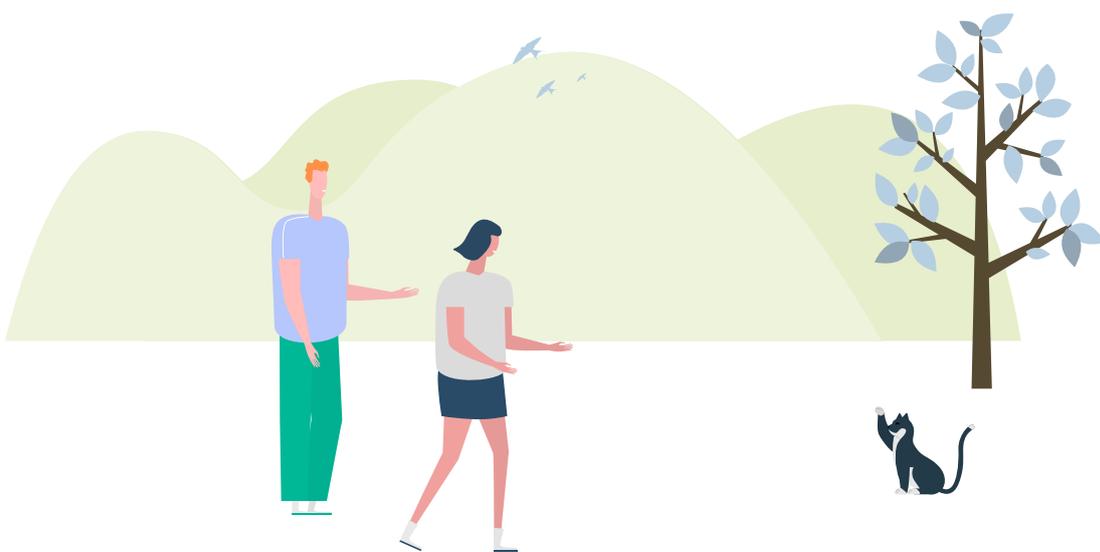


Wie Sie miteinander über Sex sprechen
und Ihre Sexualität neu entdecken.



Wie lernt man miteinander über Sex zu sprechen?

Haben Sie erotische Wünsche und Fantasien? Möchten Sie Routinen durchbrechen und neue Spielarten in ihre Sexualität bringen? Aber Sie wissen nicht, wie Sie es ihrem Partner oder ihrer Partnerin mitteilen können? Dann helfen Ihnen meine 7 Tipps, um emotionale Distanz und vielleicht sogar ein Verstummen wieder zu verwandeln. Ich zeige Ihnen, wie es gelingt, über eigene Wünsche miteinander zu reden, um endlich wieder schöne Gefühle von Zusammengehörigkeit, Leidenschaft und Lust miteinander zu erleben.





1. Seien Sie mutig!

Vereinbaren Sie einen Termin. Ja, Sie haben richtig gelesen: vereinbaren Sie einen Gesprächstermin! So kann sich auch Ihr Gegenüber auf das Gespräch vorbereiten. Nichts ist schlimmer als eine spontane „Konfrontation“, die dann eventuell sogar auf eine ablehnende Haltung der Verteidigung stößt. Dieser Termin sollte vorzugsweise an einem neutralen Ort stattfinden oder vielleicht mit einem Spaziergang verbunden sein, so dass sich alle Beteiligten wohlfühlen können. Ansonsten bleiben Sie womöglich in der Falle der Routinen stecken und andere Dinge sind wieder viel wichtiger. Darum gilt eine Absage nur unter Vorlage eines Attests! (Scherzhafte, aber durchaus ernst gemeinte Anmerkung der Verfasserin.)

2. Vereinbaren Sie klare Regeln für Ihre Kommunikation!

Die Regeln für solch ein Zwiegespräch sind einfach:

- Keiner fällt dem oder der anderen ins Wort.
- Jede*r hat die gleiche Redezeit.
- Alle Handys befinden sich im Flugmodus.
- Niemand wird Beleidigendes, Verletzendes oder Belächelndes sagen.
- Das Gehörte wird erst einmal zur Kenntnis genommen, so dass sich der/die Redende gehört und gesehen fühlt, ohne sofort bewertet zu werden.
- Und bitte keine Du-Botschaften senden, die dann zu einer Rechtfertigungsposition einladen.

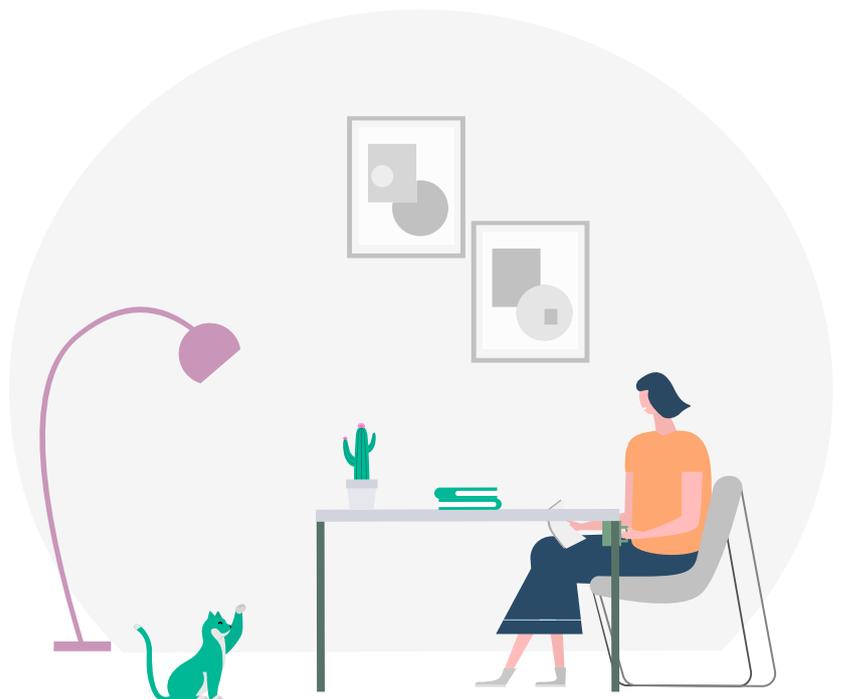
Respekt, Freundlichkeit und Geduld sind hier die Zauberworte.



3. Bereiten Sie sich vor!

Bereiten Sie sich auf das Gespräch vor, indem Sie folgende Fragen im Vorfeld durchgehen und beantworten.

- Gibt es einen Konflikt?
- Wenn ja, worum geht es in diesem Konflikt?
- Wo könnten die Ursachen für diesen Konflikt und das fehlende Miteinander liegen?
- Wie sind die Differenzen bisher verlaufen?
- Welchen Anteil haben Sie an der Aufrechterhaltung oder gar Verstärkung des Konflikts?
- Gibt es einen Wunsch, den Sie äußern möchten?
- Wenn ja, benennen Sie diesen konkret. Erklären Sie warum Sie diesen Wunsch haben.
- Fragen Sie sich, was wollen Sie ansprechen und welche Ziele verfolgen Sie mit dem Gespräch?





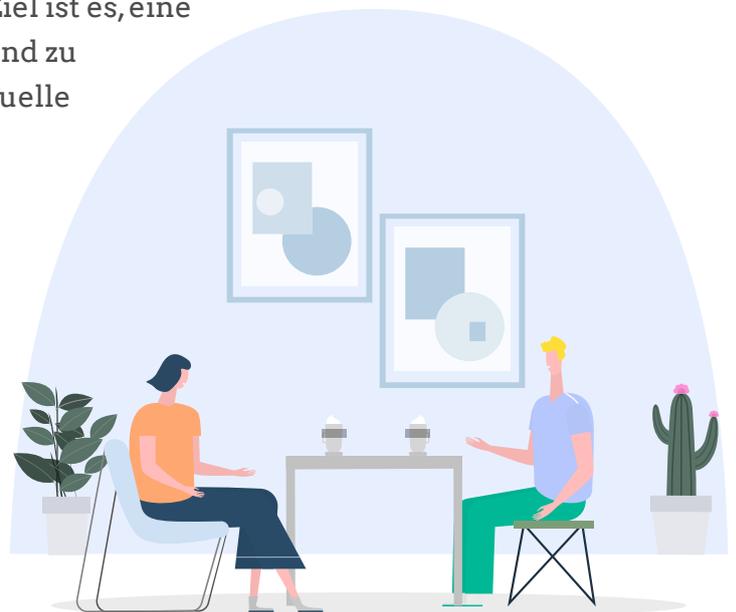
4. Es geht los

Es ist nicht leicht, im Gespräch offen zu sagen, was einen verletzt hat oder was man sich wünscht – mit allen Gefühlen, die dazu gehören. Man muss sehr achtsam und vorsichtig mit sich und der anderen Person sein. Nicht vorpreschen, sondern lieber innehalten. Dem Gegenüber wirklich zuhören. Ich persönlich vereinbare immer, wenn ich presche, dann soll man mir die „rote Karte“ zeigen. Das ist mein Signal, dann muss ich mich selbst zurücknehmen. Solche Signale muss man vorab in Ruhe besprechen.

Tipp: Vereinbaren Sie im Vorfeld ein Code-Wort, das sofort jede Interaktion beendet, um Verletzungen zu vermeiden.

5. Der und dem Anderen Raum geben

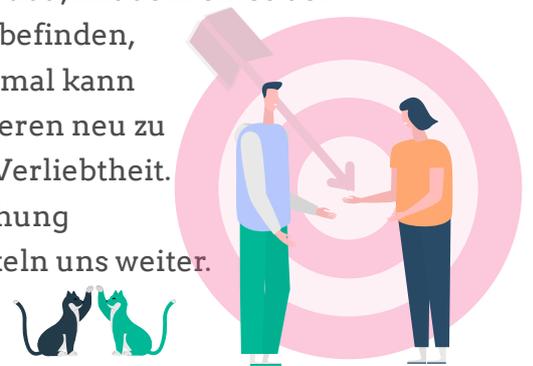
Beziehen Sie die oder den Andere/n ein. Lassen Sie Raum für ihre und seine Darstellungen, Wahrnehmungen und Gefühle. Stellen Sie beide Rückfragen, wenn etwas nicht klar und verständlich ist. Beide Seiten sollten Aktionen und Lösungsvorschläge unterbreiten. Ziel ist es, eine gemeinsame Schnittmenge zu finden und zu definieren, so dass es für beide eine sexuelle Bereicherung darstellt.





6. Einigung und Verständnis ist das Ziel!

Ein gutes Gespräch endet mit einer Einigung und nicht mit der Niederlage einer Person! Gespräche über Sexualität sind nicht einfach. Sie brauchen viel Mut, denn es geht um die intimsten Wünsche, Verletzungen, Empfindlichkeiten und Bedürfnisse! Kein Thema ist in unserer Gesellschaft so sehr mit Angst und Scham verbunden wie die Sexualität. Das Tabu, mit dem eines der wichtigsten Themen für das eigene Glück und Wohlbefinden, verbunden ist, darf endlich aufgelöst werden. Manchmal kann schon ein einziges Gespräch dazu beitragen, den anderen neu zu sehen und zu entdecken genau wie in der Phase der Verliebtheit. Nur durch Ehrlichkeit und Offenheit bleibt die Beziehung lebendig, gewinnen wir neue Einsichten und entwickeln uns weiter.



7. Zurück auf Los

Gehen Sie gemeinsam wieder in den Modus des ersten Verliebtseins: Schenken Sie sich Aufmerksamkeit, zärtliche Gesten, flirtige Blicke und machen Sie sich mal wieder kleine Geschenke. Das wertvollste Geschenk, ist sich wieder Zeit füreinander zu nehmen. Machen Sie sich Komplimente. Machen Sie sich für den anderen, aber auch für sich selbst wieder mehr zurecht. So fühlen Sie sich auch mit sich selbst wohler. Fangen Sie an, sich wieder mehr zu berühren. Kleine Gesten können große Wirkung zeigen. Eine zärtliche Berührung der Hand, ein Vorbeistreichen an der Schulter, wenn sie aneinander vorbeigehen. Und was besonders schön ist: schauen Sie ihren Partner oder ihre Partnerin doch einmal morgens im Schlaf an und spüren Sie, welche Gefühle dabei in Ihnen hochkommen. Diese Gefühle sagen sehr viel über den Zustand ihrer Beziehung aus!





Zusatztipp:

Wenn Paare glücklich sind, haben sie meist auch im Kontext von Sexualität eine gute Kommunikation. Bei Paaren mit Differenzen in der Beziehung gestaltet sich auch die Kommunikation über Sexualität häufig schwieriger. Das hat wesentlich mit Ängsten und Scham zu tun, die einem ehrlichen und offenen Gespräch oft im Weg stehen.

Es ist immer eine Bereicherung, wenn in einer Beziehung offen über Bedürfnisse, Wünsche und Fantasien, insbesondere im Kontext von Sexualität, gesprochen werden kann.

Im Folgenden zeige ich Ihnen einen positiven und einen negativen Beginn eines Gesprächs.

Negativer Beginn eines Gesprächs:

Freitagabend: Er und Sie sitzen beim Abendessen zusammen. Die Woche war für beide anstrengend und von entspannter Atmosphäre kann nicht die Rede sein.

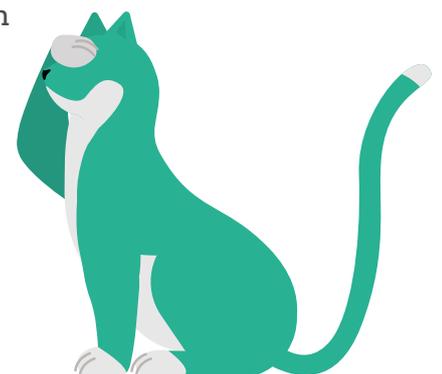
Überhaupt ist von Miteinander-Reden nichts zu spüren.

Und wie aus dem Nichts sagt sie:

„Weißt du Schatz, ich habe mich in letzter Zeit sehr verändert und darum möchte ich jetzt über unser Sexleben reden.“

Er meint wahrscheinlich erst einmal gar nichts, denn sofort werden Fragen auftauchen. Genüge ich ihr nicht mehr? Was habe ich falsch gemacht? Kann ich sie nicht mehr befriedigen? Er fühlt sich verletzt und überrumpelt.

Und glauben Sie mir: das ist keine gute Voraussetzung für ein konstruktives Gespräch.





Positiver Beginn eines Gesprächs:

Freitagabend: Er und Sie sitzen beim Abendessen zusammen. Die Woche war für beide anstrengend und sie haben sich über alles ausgetauscht, was so los war. Bei einem Glas Wein versuchen beide, die Arbeitswoche entspannt ausklingen zu lassen. Da sagt Sie: „Weißt du Schatz, ich habe da einen Wunsch, den ich dir gern erzählen möchte. Wichtig wäre mir, dass wir uns dafür etwas Zeit nehmen. Lass uns doch morgen einmal eine Stunde Zeit für uns als Paar bei einem Spaziergang nehmen. Was hältst du von der Idee?“

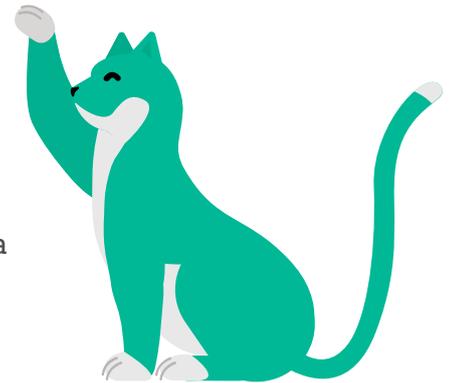
Er: „Worum geht es denn?“

Sie: „Schatz, lass mich ehrlich sein, ich würde gern einmal über unser Sexleben mit dir sprechen. Das verwundert dich jetzt vielleicht, da wir bisher eigentlich noch nie wirklich über Sex miteinander gesprochen haben.“

Er: „Du machst mich neugierig. Muss ich mir Sorgen machen?“

Sie: „Nein, du musst dir keine Sorgen machen. Aber ich habe über unser Sexleben nachgedacht und habe eine Idee, über die ich gern mit dir ganz entspannt nach dem Frühstück bei einem Spaziergang sprechen würde. Es würde mich freuen, wenn du bis morgen auch einmal über unser Sexleben nachdenkst und mir sagst, was du magst oder auch, was du dir wünschst.“

Er: „Klar, können wir machen.“



Am nächsten Morgen beim Spaziergang.

Sie: „Zunächst einmal möchte ich dir sagen, dass es mir nicht ganz leicht fällt, das auszusprechen, was ich dir sagen möchte. Aber es ist auch nichts Schlimmes. Ok?“

Er: „OK“

Sie: „Also, ich wünsche mir, dass wir wieder miteinander mehr Sex haben. Meine Sexualität hat sich verändert, weil auch ich mich mit der Zeit verändert habe. Ich würde dir gerne einmal erzählen, was ich dazu denke und dann sehr gerne deine Meinung dazu hören. Wäre das in Ordnung für dich?“

Er: „Ja, das ist sehr in Ordnung für mich.“

Mit dieser Einleitung ist eine positive Basis und der Raum für ein konstruktives Gespräch geschaffen.

heike niemeier

sexberatung berlin



Sollten Sie allein nicht den Mut finden, ein Gespräch mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner zu führen, vereinbaren Sie hier ein kostenloses Vorgespräch mit mir. In diesem Gespräch sprechen wir ganz vertraulich und offen über ihre Wünsche und vielleicht auch Ängste, und wir besprechen gemeinsam, wie wir miteinander an diesen sensiblen Themen arbeiten können. Denn glückliche Beziehungen sind immer auch Beziehungsarbeit. Manchmal kann es extrem hilfreich sein, dabei eine professionelle Expertin an der Seite zu haben, die die Gesprächsführung anleitet.

Bitte eine Dienstleistung auswählen:

Dienstleistung:
Kostenloses Vorgespräch

Mitarbeiter:
Heike Niemeier

Bringen Sie jemanden mit?

[+ Extra hinzufügen](#)

Datum und Uhrzeit auswählen:

< Juli 2020 >

M	D	M	D	F	S	S
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

Weiter

Vereinbaren Sie hier ein kostenloses Vorgespräch.