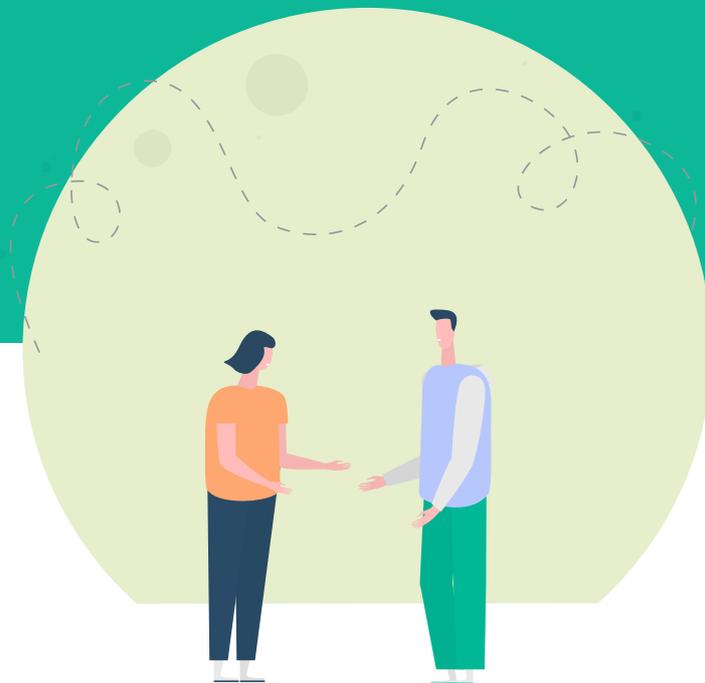


heike niemeier

Das Sinnlichkeitsbüro



# Meine 7 Tipps



*Wie Sie lernen  
miteinander  
über Sex zu sprechen?*

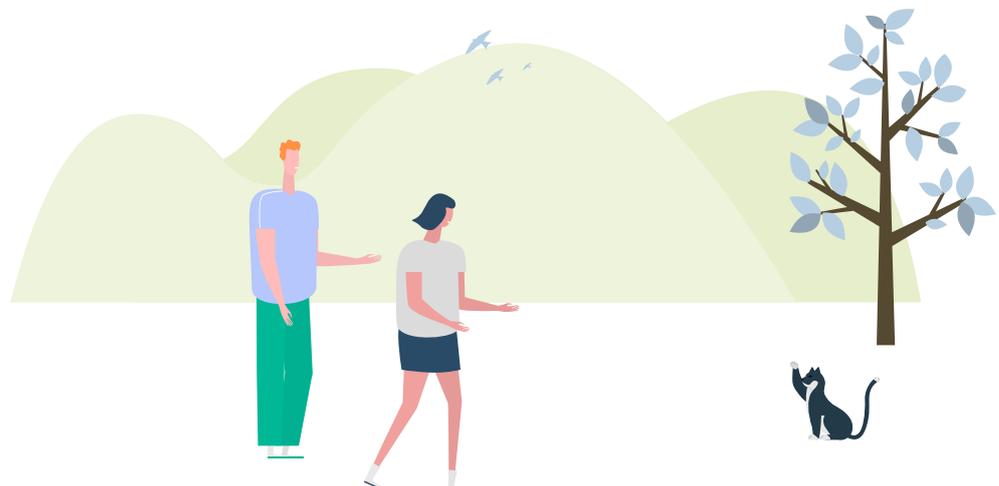


## *Wie lernt man miteinander über Sex zu sprechen?*

Sie haben Wünsche und Fantasien, möchten eventuelle Routinen durchbrechen und neue Bereiche in ihre Sexualität bringen? Aber Sie wissen nicht wie Sie es ihrem Partner/ihrer Partnerin mitteilen können? Dann helfen meine 7 Tipps um aus einer emotionalen Distanz und Schweigen wieder in die schönen Gefühle von Zusammengehörigkeit, Leidenschaft, Lust und Reden zu kommen.

### *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 sicherlich erst einmal 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 Attestes! (scherzhafte, aber durchaus ernst gemeinte Anmerkung der Verfasserin).





## 2. *Vereinbaren Sie klare Regeln für Ihre Kommunikation!*

Die Regeln für solch ein Zwiegespräch sind einfach:

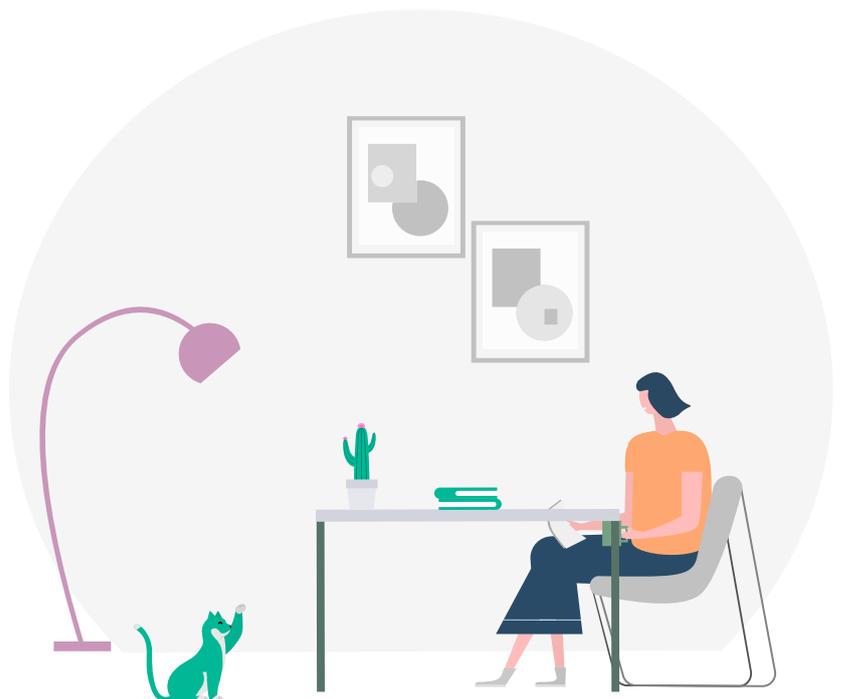
- Keiner fällt dem oder der anderen ins Wort.
- Jede Person hat die gleiche Redezeit.
- Alle Handys befinden sich im Flugmodus.
- Niemand wird Beleidigendes, Verletzendes oder Belächelndes sagen.
- Das Gehörte wird erst einmal zur Kenntnis genommen, so dass sich der Redende gehört und gesehen fühlt, 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?





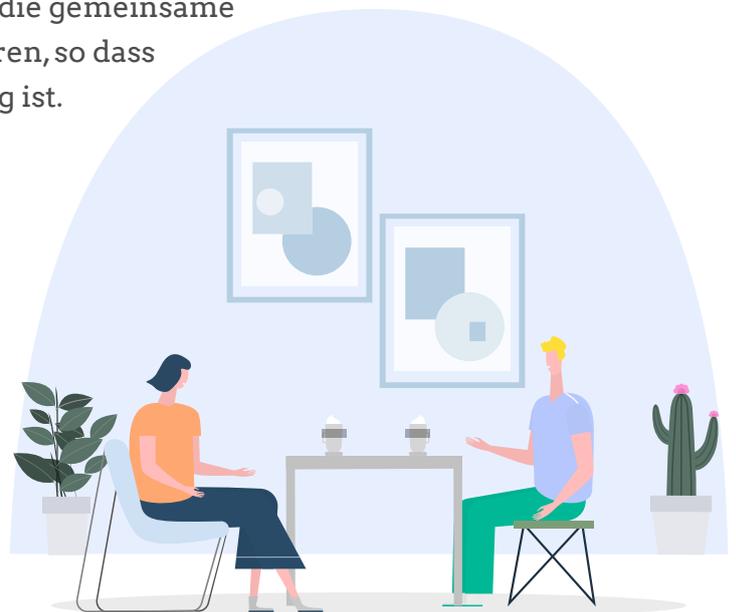
## 4. *Es geht los*

Im Gespräch dann sagen, was einen verletzt hat oder was man sich wünscht mit allen Gefühlen, die dazu gehören, ist nicht leicht. Man muss dann sehr achtsam 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.

Da können wir viel aus SM-Beziehungen lernen, denn dort werden Verhaltensregeln genau definiert und ein gemeinsam im Vorfeld vereinbartes Code-Wort beendet jede Interaktion sofort.

## 5. *Das Gegenüber*

Beziehen Sie Ihr Gegenüber ein. Lassen Sie Raum für seine/ihre Darstellung, Wahrnehmung und Gefühle. Stellen Sie beide Rückfragen, wenn etwas nicht klar und verständlich ist. Beide Seiten sollten Aktionen und Lösungsvorschläge unterbreiten. Hier gilt es dann die gemeinsame Schnittmenge zu finden und zu definieren, so dass sie für beide eine sexuelle Bereicherung ist.



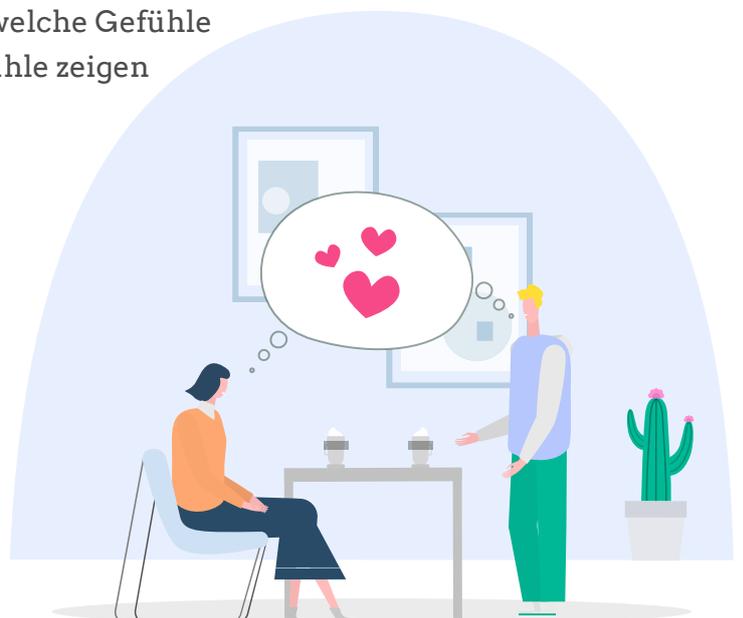


## 6. *Einigung und Verständnis ist das Ziel!*

Denken Sie immer daran, dass ein gutes Gespräch mit einer Einigung, nicht mit der Niederlage einer Person endet. Gespräche über Sexualität sind nicht einfach, sie brauchen viel Mut! Manchmal kann jedoch schon nur ein Gespräch dazu beitragen, neue Einsichten und dadurch auch eine persönliche Entwicklung zu erlangen.

## 7. *Zurück auf Los*

Gehen Sie gemeinsam wieder in den Modus des ersten Verliebt Seins: schenken Sie sich Aufmerksamkeit, zärtliche Gesten, flirtige Blicke, kleine Geschenke. Machen Sie sich Komplimente, machen Sie sich für den anderen, aber vor allem für sich selbst, wieder mehr zurecht. So fühlen Sie sich auch mit sich selbst wohler. Versuchen Sie, sich wieder mehr zu berühren. Kleine Gesten können große Wirkung zeigen. Eine zärtliche Berührung der Hand, Vorbeistreichen an der Schulter, wenn sie aneinander passieren. Und was besonders schön ist: schauen Sie ihren Partner/ihre Partnerin doch mal morgens im Schlaf an und spüren Sie welche Gefühle da bei Ihnen hochkommen. Diese Gefühle zeigen meist den Status der Beziehung an!





## *Zusatz Tipp:*

Wenn Paare glücklich sind, haben sie meist auch im Kontext von Sexualität eine gute Kommunikation. Bei Paaren mit Differenzen in der Beziehung gestaltet sich die Kommunikation häufig etwas schwieriger. Dabei sind Ängste und Scham, die einem ehrlichen und offenen Gespräch oft genug im Wege stehen nicht zu unterschätzen.

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

Lassen Sie mich im Folgenden einmal einen positiven und einen negativen Gesprächsbeginn am Beispiel „Swinger Club Besuch“ darstellen.

### **Negativer Gesprächsbeginn:**

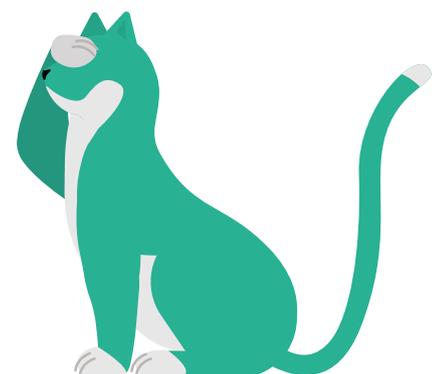
Freitagabend: Er und Sie sitzen beim Abendessen zusammen. Die Woche war für beide anstrengend und von entspannter Atmosphäre kann noch nicht die Rede sein.

Überhaupt ist von miteinander reden noch nichts zu spüren.

Und wie aus dem Nichts sagt sie:

„Weißt du Schatz, unser Sexleben ist ja ein wenig eingeschlafen, und da dachte ich wir könnten morgen mal in einen Swinger Club gehen. Ich habe mir auch schon etwas zum Anziehen gekauft und morgen ist der besonders günstige Pärchen Abend. Was meinst du?“

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 Gesprächsbeginn:**

Freitagabend: Er und Sie sitzen beim Abendessen zusammen. Die Woche war für beide anstrengend und ist hinreichend besprochen worden. 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. Gern aber in einer entspannten Situation. Was meinst du könnten wir uns morgen dafür einmal eine Stunde Zeit nehmen?“

„Worum geht es denn?“

„Um unser Sexleben.“

„Oh, jetzt bin ich aber neugierig. Muss ich mir Sorgen machen?“

„Nein, aber ich habe da so eine Idee und die könnten wir doch nach dem Frühstück bei einem Spaziergang besprechen.“

„Ja sehr gerne.“

## **Am nächsten Morgen beim Spaziergang.**

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

„OK“

„Also ich würde sehr gerne einmal mit dir in einen Swinger Club gehen, weil ich denke, das könnte unser Sexleben wieder ein wenig beleben. Ob ich da mit anderen Männern Sex haben möchte weiß ich gar nicht. Auch weiß ich nicht ob ich möchte dass du dort Sex mit anderen Frauen hast. Aber irgendwas reizt mich bei der Idee, und darüber möchte ich gern mit dir reden.“

Mit dieser Einleitung ist eine positive Basis für das weitere Gespräch geschaffen, indem gemeinsam über den Swinger Club verhandelt werden kann.

# heike niemeier

Das Sinnlichkeitsbüro



Sollten Sie Unterstützung in Ihrer  
Kommunikation benötigen, dann  
vereinbaren Sie jetzt ein kostenloses  
Vorgespräch mit mir.

Kostenloses Vorgespräch vereinbaren

## Kleiner Tipp

Schauen Sie sich einmal auf meiner Website <https://www.heike-niemeier.de/> um.

Buchen Sie ein kostenfreies Vorgespräch, um Ihr Anliegen, Ihre Wünsche oder auch Probleme zu besprechen:

Am besten erreichen Sie mich telefonisch unter 030 - 347 63 856  
oder auch mobil unter 0176 - 324 389 56.

Wenn Sie auf meinem Anrufbeantworter landen, da ich gerade in einer Beratung bin, schreiben Sie mir  
gern eine E-Mail mit Ihrer Telefonnummer.

Ich rufe dann zurück: [hn@heike-niemeier.de](mailto:hn@heike-niemeier.de)

Eine Beratung von nur 1 bis 2 Stunden kann manchmal schon Wunder wirken und Ihr Sexleben um  
100 % erfüllter werden lassen.

Legen Sie Ihre Scheu ab und übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Glück, Ihre Lust und  
Ihr erotisch erfülltes Leben.