

## Gesprächs Anregungen zum Thema Sexualität (Einzel- oder Paarübung)

**Im Folgenden finden Sie Fragen Anregungen rund ums Thema Sexualität. Diese Fragen können Sie sowohl sich selbst als auch Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin stellen. Vielleicht kommen Aspekte über Ihre eigene oder Ihre Paarsexualität zum Vorschein, von denen Sie noch gar nichts wussten. Wenn Sie die Übung als Paarübung durchführen, können Sie auch abgleichen, ob Sie und Ihre Partnerin oder Ihr Partner ähnliche Aspekte als wichtig ansehen. Diese Fragenliste hat nicht den Anspruch vollständig zu sein und kann nach Belieben von Ihnen selbst erweitert werden.**

### Gesprächs Anregungen:

- Wie würde dein/unser Leben ohne Sexualität aussehen?
- Was ist für dich Sexualität? Wie lebst du deine Sexualität aus?
- Befriedigst du dich selbst? Schaust du Pornos?
- Wie wichtig ist dir Sexualität?
- Wie zufrieden bist du mit unserer Paarsexualität?
  
- Wann hast du das letzte Mal mit jemandem über Sexualität gesprochen? Mit welcher Person?
- Wie sprechen wir in unserer Partnerschaft über Sexualität?
- Unter welchen Umständen hat das Sprechen über Sex gut funktioniert, unter welchen weniger gut?
  
- Was bringe ich mit in die gemeinsame Paarsexualität, was du bereichernd findest?
- Was macht dich an? Was magst du am liebsten?
- Zu welcher Uhrzeit hast du am meisten Lust?
- Was gefällt dir an mir/meinem Körper?
  
- Wie offen möchten wir unsere Beziehung gestalten?
- Wünschst du dir Veränderungen?
- Gibt es etwas, was du ausprobieren willst (neue Orte, Sexstellungen, Sexspielzeug, Dreier, ...)?
- Welche sexuellen Wünsche erfüllst du mir gerne? Welche magst du nicht so gerne?
  
- Ist unsere Paarsexualität für dich in deinem Komfortzonenbereich? Verlässt du diese manchmal? Wie fühlt sich das für dich an?
- Fühlst du dich manchmal unter Druck, meine Wünsche zur erfüllen? Verbindest du Sex mit Druck?
- Gibt es sexuelle Verhaltensweisen, die dich stören?
- Bist du zufrieden mit der Art, wie wir verhüten?
- ....