



*„Mit Sexualität umgehen heißt zu allererst, darüber sprechen zu können“*

WALTER MÜLLER



## Über Sex reden lernen

In der Übung geht es darum, die eigenen Hemmungen zu überwinden und in einen offenen Austausch zum Thema Sexualität zu kommen.

Sucht Euch ein paar Fragen aus, mit denen ihr starten möchtet und beantwortet sie immer abwechselnd. Wenn Dein Partner etwas teilt, widme ihm oder ihr Deine ungeteilte Aufmerksamkeit und liebevolle Präsenz - ohne irgendetwas dazu sagen zu müssen oder zu kommentieren. Es geht erstmal nur darum zu teilen und damit gehört zu werden. Wenn ihr wollt, könnt ihr ganz am Ende noch teilen, was Euch besonders berührt oder überrascht hat und was ihr Euch aus dem Gespräch mit nehmt.

1. Was hast Du in Deiner Kindheit und Jugend über Sexualität gelernt?
2. Was haben Dir Deine Eltern vorgelebt in Bezug auf Partnerschaft & Sexualität?
3. Wie wurdest Du aufgeklärt?
4. Wie hast Du Dein "erstes Mal" erlebt?
5. Wie würdest Du die Beziehung zu Deinem Körper beschreiben?
6. Was magst Du an Deinem Körper? Was magst Du nicht?
7. Wofür schämst Du Dich?
8. Was macht Dich so richtig heiß?
9. Was ist für Dich der absolute Lust-Killer?
10. Was denkst und fühlst Du während dem Sex?
11. Wie fühlt sich der Orgasmus für Dich an?
12. Wie befriedigst Du Dich selbst?
13. Was stellst Du Dir dabei vor?
14. Was hast Du für sexuelle Fantasien?
15. Was schätzt Du besonders an Eurer gemeinsamen Sexualität?
16. Was war Dein schönstes gemeinsames sexuelles Erlebnis?
17. Welche Berührungen oder Praktiken genießt Du am meisten?
18. Was würdest Du Dir in Eurer gemeinsamen Sexualität anders wünschen?
19. Was würdest Du im Bett gerne mal ausprobieren?
20. Wonach sehnst Du Dich?