



Über Sex ins Gespräch kommen

Begleitmaterial zum 7. Podcast*

Miteinander über Sex ins Gespräch zu kommen ist eine der wenigen aussichtsreichen Methoden, den Sex zu verbessern – und zwar sowohl was die Qualität (den Spaßfaktor) angeht als auch was die Quantität (die Häufigkeit) angeht.

Über Sex ins Gespräch zu kommen ist aber auch besonders schwierig. Das haben wir in den vergangenen Podcasts schon angesprochen. Den vierten Podcast hatten wir dabei besonders der Kommunikation über Sex gewidmet. Tiefer gehende Gespräche über die eigenen konkreten sexuellen Bedürfnisse fallen den meisten Menschen nicht leicht. Und dazu kommt noch: Je nötiger diese Gespräche in einer Partnerschaft werden, desto schwieriger wird es in der Regel, die eigene Hemmschwelle zu überwinden.

Ein besonderes Anliegen in diesen Podcasts ist es deshalb, Ihnen besonders niederschwellige Methoden dazu vorzustellen, wie Sie es schaffen können, über Sex so ins Gespräch zu kommen, dass sich auch etwas verbessern kann.

Was bedeutet „niederschwellig“? Die Idee bei niederschweligen Methoden ist, Ihnen den Einstieg möglichst leicht zu machen, indem die Schwellen, die Sie überwinden müssen, möglichst weit abgesenkt werden. Dazu gehört beispielsweise, dass besonders niederschwellige Angebote leicht und anonym für jeden zu erreichen sind, dass Sie nur wenig oder gar kein Geld investieren müssen, dass

Sie wenig Zeit investieren müssen und nicht zuletzt, dass es Ihnen möglichst leicht gemacht wird, Ihre eigene Scham zu überwinden.

Auf der Theratalk Website finden Sie mehrere solcher niederschweligen Methoden, von denen wir Ihnen mit diesem Podcast eine neue dritte vorstellen.

Methode 1: Das Ressourcen-Aktivierungs-System (R.A.S.)

Das Ressourcen-Aktivierungs-System mit den beiden Modulen „Sexuelle Wünsche“ und „Mehr Lust“ haben wir Ihnen ausführlich in den beiden letzten Podcasts vorgestellt. Diese Module wurden entwickelt, um mit möglichst geringem Aufwand die sexuelle Zufriedenheit wirksam zu steigern.

Ein nicht unwesentlicher Nebeneffekt dabei ist, dass Paare nach Durchführung der Module bedeutend leichter über ihre sexuellen Wünsche ins Gespräch kommen. Dieser Effekt wurde bereits in zwei wissenschaftlichen Studien belegt. Um diesen Effekt noch

* Den Podcast, der zu diesem Begleitmaterial gehört, können Sie kostenlos im Internet unter der Adresse <http://www.theratalk.de/material> herunterladen.

Theratalk® ist ein wissenschaftliches Projekt am Institut für Psychologie der Georg-August-Universität Göttingen.



Über Sex ins Gespräch kommen

zu steigern, bekommen Sie mit Ihrer Auswertung eine Reihe von Übungen, die auf der Auswertung basieren und die Ihnen helfen können, lockerer über Sex zu reden.

Wenn es darum geht, über Sex ins Gespräch zu kommen, liegen die Vorteile der Module „Sexuelle Wünsche“ und „Mehr Lust“ darin, dass sie einerseits sehr konkret werden und in die Tiefe gehen und dabei andererseits gleichzeitig die Angst vor einem Gespräch deutlich reduzieren.

Ein weiterer Vorteil dieser Methode besteht darin, dass die anfängliche (oft aber auch schon chronische) Ratlosigkeit sehr wirkungsvoll reduziert werden kann: Wenn Sie die Auswertung sehen, wissen Sie sofort, was Sie aktiv tun können, um Ihr Sexleben zu verbessern. Selbst dann, wenn Sie noch gar nicht miteinander gesprochen haben oder ein Gespräch sich festgefahren hat.

Methode 2: Der Partnerschaftstest „Sexuelle Zufriedenheit“

Beim kostenlosen Partnerschaftstest „Sexuelle Zufriedenheit“, den Sie auf der Thertalk-Website im Partnerschaftstest-System finden, werden Ihnen unterschiedlichste Frage zu Ihrer sexuellen Zufriedenheit gestellt. Die Fragen sind so gewählt, dass sie auch dazu anregen über verschiedene wichtige Aspekte der sexuellen Zufriedenheit vertieft nachzudenken.

Das können Sie sich auch für einen Einstieg in ein Gespräch zunutze machen. Füllen Sie dazu den Test „Sexuelle Zufriedenheit“ zunächst einmal aus. Wenn Sie dann die Auswertung aufrufen, sehen Sie unter dem Testdatum eine Lupe mit der Beschriftung „Profile anzeigen“. Klicken Sie darauf, um die einzelnen Antworten anzuzeigen, die Sie im Test gegeben haben.

Mit dieser Auswertung haben Sie bei minimalem Zeitaufwand eine sehr gute Gesprächsbasis. Drucken Sie sich Ihre Auswertungen aus und stellen Sie sie sich gegenseitig vor. Erzählen Sie Ihrem Partner dazu beispielsweise, was Sie dazu bewogen hat, die Fragen gerade so zu beantworten.

Methode 3: Der Kartensatz „Was ist mir beim Sex wichtig?“

Als dritte Methode um über Sex ins Gespräch zu kommen, möchten wir Ihnen nun den Kartensatz „Was ist mir beim Sex wichtig?“ vorstellen. Die Karten finden Sie auf den folgenden Seiten zum Ausschneiden.

Die Karten sind das Ergebnis einer wissenschaftlichen Studie, bei der wir mehr als 1500 Männer und Frauen danach befragt haben, was ihnen beim Sex besonders wichtig ist. Die Antworten, die dabei am häufigsten gegeben wurden, finden Sie auf den Karten.

Was jedem einzelnen beim Sex besonders wichtig ist, ist natürlich sehr individuell und kann sich auch im Laufe der Zeit verändern.

So kommen Sie ins Gespräch: Drucken Sie sich den Kartensatz zweimal aus und schneiden Sie die Karten dann aus. So hat jeder Partner einen eigenen Kartensatz.

Variation 1

Bringen Sie dann jeder für sich allein und möglichst ungestört die Karten für sich in eine Reihenfolge, die darstellt, was für Sie zur Zeit beim Sex wie wichtig ist. Legen Sie die für Sie wichtigsten Karten nach oben und die unwichtigsten nach unten, so dass sie schließlich von unten nach oben in aufsteigender Wichtigkeit liegen. Sie können sich natürlich auch nach links und rechts ausbreiten, wenn Ihnen Karten gleich wichtig sind oder für Sie



zusammen gehören.

Falls Ihnen bei einer Karte nicht klar sein sollte, was genau gemeint ist, ist die Lösung ganz einfach: Entscheiden Sie selbst, was Sie darunter verstehen.

Wenn Sie Ihre Reihenfolge festgelegt haben, stellen Sie sie Ihrem Partner vor: Gehen Sie die Karte von unten nach oben oder auch von oben nach unten durch und erklären Sie einander Karte für Karte, warum Sie die Karte an dieser Stelle eingeordnet haben und welche Gedanken Sie sich dabei gemacht haben. Lassen Sie sich dabei nicht beirren, wenn Ihr Partner etwas anders sieht. Jeder hat beim Sex seine eigenen Bedürfnisse und es gibt keine richtige oder falsche Reihenfolge.

Wenn Sie möchten, können Sie auch festlegen, dass es zunächst eine Erzähl-Runde gibt, in der Sie ungestört vorstellen können, und dann eine Nachfrage-Runde, in der der Andere dazu fragen und kommentieren kann. Das ist immer dann sinnvoll, wenn die Gefahr besteht oder es sich bereits gezeigt hat, dass ein Partner den anderen beim Erzählen oft unterbricht.

Damit Ihre Ergebnisse nicht verloren gehen, können Sie die Karten, so wie Sie sie ausgelegt haben, auf ein oder mehrere Blätter Papier aufkleben und mit dem aktuellen Datum versehen. So können Sie auch später immer wieder darauf zurückgreifen, zum Beispiel um zu sehen, was sich im Laufe der Zeit verändert hat.

Variation 2

Eine etwas andere Vorgehensweise, um mit dem Kartensatz ins Gespräch zu kommen, sieht so aus: Wählen Sie sich jeder nur die Karten aus, die Sie selbst für wichtig halten. Bauen Sie daraus dann ein symbolisches Haus, bei dem die für Sie grundlegenden Karten das

Fundament bilden, andere die umschließenden Wände, Türen, Fenster, Treppe, Dach, usw. Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. So kann Ihr Haus natürlich auch jede beliebige Form haben, zum Beispiel kann es auch ein Turm sein. Die Auswertung erfolgt wie bei Variation 1, indem Sie einander Ihr Haus vorstellen.

Welche Methode wann?

Je nachdem, wie groß Ihre sexuelle Unzufriedenheit ist, empfehlen wir verschiedene Vorgehensweisen:

Bei geringer Unzufriedenheit ...

... verwenden Sie einfach die Methode, die Sie gerade am meisten anspricht. Probieren Sie nach und nach verschiedene Methoden aus, denn mit jeder setzen Sie unterschiedliche Schwerpunkte und verhindern so gleichzeitig Langeweile.

Bei größerer Unzufriedenheit ...

...empfehlen wir Ihnen eine bewährte Reihenfolge:

1. Verwenden Sie zunächst einmal den Partnerschaftstest „Sexuelle Zufriedenheit“, um für Ihren Partner sichtbar zu machen, wie groß Ihre Unzufriedenheit ist. Das können Sie als Gesprächsanlass verwenden, um klar zu machen, dass Sie *jetzt* unbedingt etwas unternehmen sollten, denn anhaltende sexuelle Unzufriedenheit stellt eine beträchtliche Gefahr für den Fortbestand der Partnerschaft dar.

2. Damit Sie dann möglichst bald motivierende Erfolge erzielen können, empfehlen wir Ihnen, mit dem Ressourcen-Aktivierungs-Modul „Sexuelle Wünsche“ und bei Bedarf



auch „Mehr Lust“ weiter zu machen. Konzentrieren Sie sich dabei vor allem darauf, Ihre Auswertung ganz systematisch umzusetzen. Machen Sie möglichst auch die zusätzlichen Gesprächs-Übungen, die Sie in der Auswertung finden – vor allem dann, wenn sie Ihnen schwer fallen.

3. Wenn Sie erste Erfolge spüren, können Sie zu den Karten „Was ist mir beim Sex wichtig?“ überzugehen, die Ihnen helfen, noch eine andere Tiefe in Ihre Gespräche zu bringen.

Kartensatz: Was ist mir beim Sex wichtig?

Lust zulassen können  www.theratalk.de	miteinander lachen  www.theratalk.de
abschalten können  www.theratalk.de	sich dem Anderen hingeben können  www.theratalk.de
zum Orgasmus kommen  www.theratalk.de	den Anderen begehren  www.theratalk.de
Rücksichtnahme  www.theratalk.de	beiderseitige Aktivität  www.theratalk.de
Schamlosigkeit  www.theratalk.de	Wildheit  www.theratalk.de

Über Sex ins Gespräch kommen



den Anderen zum Orgasmus bringen	 www.theratalk.de	spielerischer Umgang	 www.theratalk.de
Abwechslung	 www.theratalk.de	Extase	 www.theratalk.de
Gelassenheit	 www.theratalk.de	gegenseitiges Kennenlernen	 www.theratalk.de
Fantasien ausleben	 www.theratalk.de	Spontanität	 www.theratalk.de
Mitbestimmung	 www.theratalk.de	Tabulosigkeit	 www.theratalk.de
Lockerheit	 www.theratalk.de	Leidenschaft	 www.theratalk.de
Vertrautheit	 www.theratalk.de	kein Leistungsdruck	 www.theratalk.de
Sinnlichkeit	 www.theratalk.de	Experimentierfreude / Kreativität	 www.theratalk.de
Neugier	 www.theratalk.de	Angstfreiheit	 www.theratalk.de
Hemmungslosigkeit	 www.theratalk.de	Zärtlichkeit	 www.theratalk.de

Über Sex ins Gespräch kommen




Nähe	 www.theratalk.de	Verführung	 www.theratalk.de
Sicherheit	 www.theratalk.de	Mitteilung / Kommunikation	 www.theratalk.de
verwöhnen / verwöhnt werden	 www.theratalk.de	geistige Nähe	 www.theratalk.de
mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen respektiert werden	 www.theratalk.de	Romantik	 www.theratalk.de
Zuwendung	 www.theratalk.de	Geborgenheit	 www.theratalk.de
geben und nehmen	 www.theratalk.de	schöne Umgebung	 www.theratalk.de
innige Verbundenheit	 www.theratalk.de	Regelmäßigkeit	 www.theratalk.de
Spiel mit der Erregung	 www.theratalk.de	Treue	 www.theratalk.de
Hygiene	 www.theratalk.de	Rückmeldung bekommen	 www.theratalk.de
Ausdruck von Liebe und Zuneigung	 www.theratalk.de	erotische Spannung	 www.theratalk.de

Über Sex ins Gespräch kommen



ungestört sein	 www.theratalk.de
Zeit haben	 www.theratalk.de
verrucht sein	 www.theratalk.de
entspannte Stimmung	 www.theratalk.de
begehrt werden	 www.theratalk.de
Wertschätzung spüren	 www.theratalk.de
Vertrauen	 www.theratalk.de
sexuell verstanden werden	 www.theratalk.de
ein guter Liebhaber sein	 www.theratalk.de
Erregung gezeigt bekommen	 www.theratalk.de

Eroberung	 www.theratalk.de
Harmonie	 www.theratalk.de
als ganzer Mensch begehrt werden	 www.theratalk.de