

# 7 Schlüssel zu einer erfüllenden Sexualität



# 7 Schlüssel zu einer erfüllenden Sexualität

## 1. Stelle dich deinen Ängsten.

Frage dich: Welche Angst hindert mich daran, mich meinem Partner ganz zu öffnen und mich ihm in meiner Verletzlichkeit zu zeigen? Welche Ängste beeinflussen mich in meiner Sexualität?

- Angst vor Ablehnung
- Angst, nicht gut genug zu sein
- Angst, nicht attraktiv genug zu sein
- Angst, verlassen zu werden
- Angst, ein Geheimnis zu verraten
- Angst zu versagen
- Angst vor der eigenen Aggression

Woher kommt meine Angst?

Für welchen Weg entscheide ich mich, um mich meinen Ängsten zu stellen?

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Nimm den Druck weg

Folgende Fragen kannst du dir stellen, wenn du zu viel Druck hast:

- Weshalb fühle ich mich unter Druck gesetzt?

---

---

---

- Setze ich mich selbst unter Druck? Oder ist es der Partner, der mich mit seinem Verhalten stresst?

---

---

---

- Was bräuchte ich, damit ich keinen Druck mehr spüren würde?

---

---

---

- Was müsste sich für mich in der Partnerschaft verändern, dass ich mich wieder auf Sex einlassen könnte? Was kann ich dazu beisteuern? Welche Veränderung wünsche ich mir vom Partner?

---

---

---

- Wie kann ich meine Fähigkeit stärken, diesen Druck auszuhalten? Wie kann ich mich selbst auffangen?

---

---

---

### 3. Achte auf deine Gedankengänge

Folgende Fragen kannst du dir stellen, wenn du zu viel Druck hast:

- Welche Gedanken wandern mir VOR dem Liebesakt durch den Kopf?

---

---

---

- Welche Gedanken wandern mir WÄHREND des Liebesaktes durch den Kopf?

---

---

---

- Welche Gedanken wandern mir NACH dem Liebesakt durch den Kopf?

---

---

- Was könnte Positives passieren, wenn ich meinen Partner an meinen Gedanken teilhaben würde?

---

---

---

- Was hält mich davon ab, mich meinem Partner ganz zu öffnen?

---

---

---

#### 4. Stelle Verbundenheit her

Verbundenheit kannst du herstellen durch

- umarmen
- Blickkontakt

Was passiert, wenn mein Partner und ich uns umarmen? Wie fühle ich mich dabei? Welche Emotionen werden ausgelöst? Bin ich entspannt oder eher angespannt?

---

---

---

Und er? Wie fühlt sich sein Körper für mich an?

---

---

---

Was passiert, wenn sich unsere Blicke während der sexuellen Begegnung treffen? Möchte ich am liebsten die Augen schliessen oder wegrennen? Oder fühle ich mich geborgen und gehalten?

---

---

---

---

---

## 5. Sorge für Abwechslung

Folgende Fragen kannst du dir in Bezug auf die Abwechslung stellen:

- **Dauer:** Dauert bei uns die sexuelle Begegnung immer ähnlich lange? Was möchte ich in Bezug auf die Dauer der Begegnung ausprobieren?  

---

---

---
- **Stellungen:** Welche Stellungen möchte ich gerne ausprobieren?  

---

---

---
- **Ablauf:** Was möchte ich das nächste Mal am Ablauf ändern?  

---

---

---
- **Berührung:** Wo möchte ich zur Abwechslung auch gerne berührt werden? Wie möchte ich dort berührt werden?  

---

---

---
- Was könnten wir in Bezug auf das Tempo und die Art der Bewegung versuchen? Langsameres oder schnelleres Stossen, kreisende Bewegungen, harter oder sanfter Sex...  

---

---

---
- Was wünsche ich mir sonst noch? Welche Fantasien möchte ich meinem Partner mitteilen? (z. B. Rollenspiel, spezielles Outfit, Sex-Spielzeuge)  

---

---

---

## 6. Nimm den Fokus weg vom Orgasmus

Folgende Fragen kannst du dir in Bezug auf den Orgasmus stellen:

- Mit welchem Ziel habe ich Sex?

---

---

---

- Welches Ziel verfolgt mein Partner?

---

---

---

- Wie fühlt sich für mich Sex ohne Orgasmus an?

---

---

---

- Was brauche ich, damit Sex ohne Orgasmus zu einem Erlebnis wird? Was fehlt mir?

---

---

---

## 7. Erkenne den Wert deiner Brüste

Folgende Übung können dein Partner und du praktizieren. Am besten tauscht ihr euch nach dem Liebesakt (oder während) darüber aus.

Bitte deinen Partner, SANFT deine Brüste zu berühren. Zeige ihm, wie du es magst, an den Brüsten und Brustwarzen angefasst zu werden. Die Hände deines Partners sollten sich wie eine Feder anfühlen. Ganz leicht und sanft gibt er, du empfängst. 15-20 Minuten lang.

Anschliessend zeigt dein Partner dir, wie er seinen Penis und seine Hoden berührt haben möchte. Auch hier gilt: Weniger Druck und langsamere Bewegungen sind mehr. Diesmal gibst du und er nimmt.