

„Selbst-Bewusst in deine Lust“

Modul 4 – Arbeitsblatt 2: sexuelle Kommunikation

Wenn du und dein Partner euch darauf verständigt, über euer sexuelles Erleben im Austausch zu sein und mehr miteinander zu kommunizieren über eure Sexualität, dann vereinbart, sexuelle Begegnungen als **Forschungsraum** zu nutzen. Das muss nicht jedes Mal sein.

Wichtig ist, dass ihr einvernehmlich vereinbart: Heute öffnen wir einen „sexuellen“ Forschungsraum.

Alles, was ihr miteinander tut, solltet ihr so bewusst und achtsam tun, dass immer Zeit für Feedback in der Situation ist.

Wenn ihr während sexueller Begegnungen sprecht, sprecht nur darüber, wie es euch aktuell geht und was ihr gerade spürt, körperlich oder auch emotional. Teilt dem anderen jeweils eure eigene Erlebenswelt mit.

Übt euch gegenseitig zu fragen, wie sich das anfühlt, was ihr gerade macht.

Wenn das Reden beim Sex (noch) nicht so gut funktioniert

Dann nehmt euch anschließend dafür Zeit und erzählt was ihr erlebt habt.

Vielleicht erzählt anfangs nur das, was gut und schön war. Und über die Zeit auch die Dinge, die nicht so schön waren.

Übt darüber zu sprechen über Vorlieben und neue Techniken, die ihr ausprobieren wollt. Besser über diese Dinge nicht beim Sex sprechen, sondern vorher und es einvernehmlich vereinbaren, wenn neue Dinge ausprobiert werden sollen.

Lasst die „Bett-Zeit“ – Jetzt-Zeit sein und nicht zur Diskutierunde werden.

Anregungen für Regeln in der Kommunikation:

1. Beim Sex wird nur darüber geredet, was jetzt gerade erlebt und gefühlt wird. Alle anderen Themen, auch die Beziehung betreffend, werden zu einem anderen Zeitpunkt besprochen.
2. Stört einen etwas, darf das gesagt werden, möglichst ohne Vorwurf oder Angriff.
3. Wünscht man sich etwas anderes, dann darf man den Wunsch äußern.
4. Sex darf zum Gesprächsthema außerhalb des Bettes werden, um Neues entdeckbar zu machen.
5. Wer, wie viel und über was redet, bestimmt jeder selbst.
6. Offenheit und Mitteilung von Bedürfnissen ist wichtig, damit das sexuelle Vertrauen bestehen bleibt und damit auch der Wunsch nach Sex.
7. Fehler sind erlaubt und wünschenswert!

Eine Kommunikationskultur lässt sich nicht über Nacht etablieren. Das ist ein fortlaufender Prozess.

Hier noch eine andere Variante: „Reden ist Silber - Tönen ist Gold“:

Du kannst auch wortlos kommunizieren: Über das Tönen eine Kommunikation stattfinden lassen. Der eine berührt den anderen als Forschungsreise:

1. Vereinbart eine Kommunikation mit Tönen
2. Sei ganz bei dir und spüre dich selbst
3. Wie gefällt mir das, was du gerade mit mir machst?
4. Du berührst mich und ich mache einen Ton (tönen ist leichter als sprechen).
5. Z.B. mit dem Atem oder wie eine Katze, die schnurrt, hmmm, den Atem mitlaufen lassen und es können einfach Töne sein.
6. Das darf spielerisch sein. Dazu braucht es keine Perfektion
7. Sei lebendig dabei: Atmen, tönen, dich bewegen.

Notiere dir deine Erkenntnisse und Erfahrungen mit der Kommunikation:

Welche neuen Erkenntnisse oder AHA-Momente hatte ich?

Was hat sich verändert? In meinem Erleben? In meinem Empfinden? In meiner Haltung?

Auf welche Widerstände bin ich gestoßen?

Was braucht es noch oder was kann ich anders machen, um z.B. mehr im Körper zu sein, mich wohl zu fühlen, mich fallen lassen zu können, mehr Lust zu haben, einen Orgasmus zu haben ...???
