Gesprächsbogen vom Blog

Thema: „Über Sexualität würdevoll sprechen“

Link zum vollständigen Artikel: https://familyvalued.org/ueber-sexualitaet-sprechen-paarbeziehung/

Ein Gesprächsbogen für Paare, die Wünsche, Grenzen und Nähe behutsam besprechen möchten, ohne Druck oder Schuldzuweisung.

Für wen?
Für Paare und Eltern, die über Sexualität, körperliche Nähe, unterschiedliche Bedürfnisse oder veränderte Lebensphasen sprechen möchten.

Wofür?
Dieser Bogen hilft Ihnen, ein ruhiges Gespräch zu beginnen, eigene Wahrnehmungen zu klären und Freiwilligkeit, Würde und Vertrauen zu schützen.

Kurzanleitung

- Wählen Sie einen ruhigen Zeitpunkt außerhalb sexueller Situationen.
- Sprechen Sie in Ich-Sätzen, ohne dem anderen Absichten zu unterstellen.
- Wünsche dürfen ausgesprochen werden; Grenzen müssen eingehalten werden.
- Vereinbaren Sie am Ende nur einen kleinen nächsten Schritt.

1. Was nehme ich wahr?

Körperliche Nähe kann Verbundenheit ausdrücken, muss aber nichts beweisen.

Körperliche Nähe bedeutet für mich im Moment:

Was ich dir darüber verständlicher machen möchte:

Was mich verunsichert oder belastet:

Gesprächssatz:
„Ich möchte verstehen, wie du unsere Nähe erlebst. Wir müssen heute nichts entscheiden."

2. Was wünsche ich mir — und was schützt mich?

Unterschiedliche Bedürfnisse sind kein Schuldspruch, sondern ein Gesprächsanlass.

Bereich	Meine Wahrnehmung	Was ich mir wünsche	Was ich schützen möchte
Emotionale Nähe			
Zärtlichkeit			
Körperliche Intimität			
Zeit / Ungestörtheit			
Belastungen / Gesundheit			

Was vermisse ich — und was setzt mich unter Druck?

---

3. Was gibt unserem Gespräch Sicherheit?

Verletzliche Themen brauchen geschützte Sprache, keine schnellen Lösungen.

Fairness-Check

- Wir sprechen nicht mitten im Streit oder direkt nach einer Zurückweisung.
- Ein Nein darf stehen bleiben, ohne Vorwurf oder Bestrafung.
- Niemand muss intime Einzelheiten offenlegen, um Vertrauen zu beweisen.
- Wir fragen nach, ohne zu verhören.
- Wir unterscheiden zwischen Wunsch, Grenze und Anspruch.
- Wir machen bei Überforderung eine Pause und vereinbaren einen neuen Termin.

Gesprächssatz:
„Danke, dass du mir das sagst. Was brauchst du jetzt von mir?"

4. Welche Nähe ist momentan willkommen?

Nähe kann durch kleine, freiwillige Formen wachsen, die keinen weiteren Anspruch erheben.

Eine Form von Zuwendung, die mir guttun würde:

Eine Berührung oder Situation, die nur mit ausdrücklicher Zustimmung passend ist:

Eine Entlastung, die uns im Alltag helfen könnte:

Gesprächssatz:
„Eine Umarmung darf bei uns einfach eine Umarmung bleiben."

Unser nächster Schritt

Für die kommende Woche vereinbaren wir:

- **Ein druckfreier Gesprächszeitpunkt:** _____
- **Eine willkommene Form von Nähe:** _____
- **Eine konkrete Entlastung:** _____
- **Eine Grenze, auf die wir besonders achten:** _____
- **Brauchen wir ärztliche, beratende oder therapeutische Hilfe?**
  ☐ Ja ☐ Nein ☐ Wir prüfen es

Liebes Paar, wenn Ihnen der Gesprächsbogen oder der Artikel gefallen hat, steht einem **kostenlosen Abo für den Newsletter** nichts mehr im Wege.

Link zum Newsletter