



WORKSHEET 2

Das Einfach-Liebe-Gespräch

Ohne Kommunikation ist es schwierig mit dem schönen Sex. Nur wenn wir ehrlich zu uns selbst und offen gegenüber unserem Lieblingemenschen sind, können Innigkeit und tiefe Nähe entstehen. Also tut, was ihr noch nie oder bisher viel zu selten getan habt – und redet miteinander über Sex und eure Gefühle. Dabei hilft euch die bewährte Struktur unseres Einfach-Liebe-Gesprächs.

Ablauf

- 1. Verabredet euch.** Und tragt die Verabredung verbindlich in eure Kalender ein.
- 2. Legt einen Zeitrahmen fest.** Das Gespräch sollte 30 bis 60 Minuten dauern. Es ist wichtig, dass ihr euch an eure Vereinbarung haltet, denn während des Gesprächs können innere Widerstände in euch entstehen. Auf innere Widerstände reagieren wir unbewusst oft mit Ausweichmanövern. Ein fester Zeitrahmen verhindert, dass ihr das Gespräch vorschnell abbricht, weil es unbequem wird. Stattdessen bekommt euer Gespräch Tiefe.
- 3. Sorgt für Ruhe.** Sucht euch einen Ort, an dem ihr ungestört seid: kein Handy, keine Musik, keine Kinder.
- 4. Holt euch einen Wecker.** (Ja, das Gespräch folgt einer gewissen Taktung. Sie gibt einen Rahmen, und der ist nützlich und hilfreich.)
- 5. Setzt euch einander gegenüber.** Auf dem Sofa, am Tisch, mit Kissen auf dem Fußboden – macht es euch bequem.
- 6. Legt fest, wer anfängt.**
- 7. Die Hälfte der Zeit für jeden!** Stellt den Wecker so, dass ihr beide jeweils 15 bzw. 30 Minuten Zeit zum Reden und zum Zuhören hat.
- 8. Die Redezeit ist verbindlich!** Klingelt der Wecker mitten im Satz, bringt euren Satz zu Ende – dann ist der andere dran. (Weil diese Regel strikt gilt, könnt ihr darauf vertrauen, dass ihr beide gleich viel Zeit und Raum bekommt. Diese Begrenzung verhindert außerdem, dass ihr euch in etwas hineinredet, euch verliert, in Endlosschleifen geratet.)
- 9. Schweigen ist erlaubt.** Ihr dürft euren Gedanken und Gefühlen nachspüren. Doch sollten Schweigephasen nicht länger als drei Minuten dauern.
- 10. Wenn du sprichst: Sprich von Herzen.** Teil deinem Lieblingemenschen mit, was dich bewegt – was in eurer Sexualität leicht und schön ist, was schwierig und herausfordernd. Wie du dir euer Liebesleben vorstellst. Was du verändern möchtest. Gewähr ihm (und dir) Einblick in deine innere Welt.
- 11. Wenn du zuhörst: Hör mit offenem Herzen zu.** Achte darauf, das Gehörte nicht sofort zu interpretieren, darauf zu reagieren. Unterbrich nicht, kommentiere nichts. Sei zugewandt und neugierig, was dein Partner, deine Partnerin dir von sich mitteilt.
- 12. Wenn ihr wechselt, macht eine Minute Pause.** Stellt den Wecker und nutzt den Moment der Stille, um bei euch und in der jeweils neuen Rolle anzukommen.
- 13. Wer weiterredet, bleibt bei sich.** Keine Reaktion auf das eben vom anderen Gesagte. Fokussier dich auf dein eigenes Anliegen und teil deinem Gegenüber mit, was dich bewegt.
- 14. Am Ende bedankt euch** beim anderen für seine Offenheit, seine Ehrlichkeit, seine Aufmerksamkeit. Sagt, wenn ihr mögt: Ich liebe dich. (Das tut vor allem gut, wenn ihr einander Aufwühlendes, Herausforderndes mitgeteilt habt.)

Regeln

1. Das Einfach-Liebe-Gespräch ist euer gemeinsamer

Realitäts-Check. Es geht darum zu erfahren, was den anderen bewegt, und diese andere Realität anzuerkennen. Genau dafür sind die Gesprächsregeln konzipiert. Es geht nicht um Problemlösung. Ein lösungsorientiertes Gespräch könnt ihr an anderer Stelle führen.

2. Bereitet euch auf das Gespräch vor. Überlegt ein paar Tage vorher, jeder für sich, was ihr dem anderen mitteilen wollt. Mach dir Notizen dazu in deinem Logbuch. Und wenn du fertig bist, lies, was du geschrieben hast, wechsel die Perspektive und schreib alles noch einmal auf, diesmal aus einer positiven Grundhaltung: kein Gejammer, keine Anschuldigungen, keine weitschweifigen Rückblicke in die Vergangenheit, die Kindheit ... Kurz vor eurem Gespräch kannst du noch einmal nachlesen, was dir wichtig ist und wie das positiv formuliert klingt. Aber: Geh ohne die Aufzeichnungen ins Gespräch. Es geht schließlich nicht darum, eine To-do-Liste abzuarbeiten.

3. Wenn du sprichst, gibst es ein paar Dinge, die du nicht tun solltest:

Keine Vorwürfe. Kein: „Du bist immer so und so ...“ oder: „Nie machst du das oder das ...“ oder: „Wie konntest du nur ...!“ Solche Sätze sind nicht wertschätzend und wenig hilfreich, wenn ihr konstruktiv miteinander reden wollt. Bleib bei dir, sprich von dir.

Finde den richtigen Ton. Merkst du, dass du traurig oder verärgert bist, dass dich etwas aufwühlt, sag es deinem Partner, deiner Partnerin, statt deine Gefühle unbewusst auszudagieren.

Übertreib nicht. Sätze wie: „Ich halte das nicht mehr aus“ oder: „Unser Sex ist einfach schrecklich“ oder: „Das war richtig schlimm, als du das und das gemacht ...“ sind unnötig dramatisch und verhindern gute Gespräche.

Bagatellisiere auch nichts. Mach nichts kleiner, als es ist. Nimm dich nicht unangemessen zurück. Fang nicht an, dich für deine Wünsche, Gefühle oder Gedanken zu entschuldigen. Was dich bewegt, ist deine innere Wahrheit – und die darfst du mitteilen.

Lenk nicht ab – und lass dich nicht ablenken. Teil deinem Gegenüber mit, was du beim Sex fühlst, wie es dir geht, was du dir wünschst. Geh dabei nicht auf Spurensuche, grübele nicht, warum dies wohl so und das wohl anders ist, analysiere nicht deine Kindheit, dich, den anderen. Analysen lenken dich schnell von deinen Gefühlen ab.

4. Wenn du zuhörst, gibst es ebenfalls ein paar Dinge, die du nicht tun solltest:

Reg dich nicht auf. Hör zu, was dein liebster Mensch dir von sich mitteilt. Und lass es so stehen. Wenn Gedanken kommen wie: „Was hat sie denn jetzt schon wieder?“ oder: „Wieso hat er das noch nie gesagt?“ oder: „Warum kann sie nicht mal ...?“, nimm sie wahr, aber geh nicht darauf ein. Betrachte, was du hörst, als wertvolle Hinweise, als hilfreiche Anregungen, die euren Sex schöner machen können.

Bezieh nicht alles auf dich. Hör einfach zu. Und wenn dir beim Zuhören Gedanken kommen wie: „Da habe ich aber viel falsch gemacht ...“ oder: „Das hat bestimmt mit seiner schwierigen Kindheit zu tun ...“ oder: „Liegt das etwa an meinen Hormonen?“, nimm sie wahr. Sonst nichts.

Gib keine Ratschläge. Sätze wie: „Hast du schon mal versucht, das und das so und so zu machen?“ oder: „Das kenne ich, ich habe dann immer das und das gemacht ...“ oder: „Vielleicht solltest du doch mal zu einem Therapeuten gehen?“ sind besserwisserisch, verletzend und unangebracht. Außerdem lenken sie dich von dir ab – davon zu fühlen, was dich gerade bewegt.

Keine Ratschläge gilt übrigens auch nach dem Gespräch. Das Einfach-Liebe-Gespräch hilft euch, mehr über euch selbst und euren Partner, eure Partnerin zu erfahren. Nicht mehr – und nicht weniger.