

Schnelleinstieg, Zusammenfassung des Kapitels

1. *Romantische, intime Rituale der Verbundenheit, halten eine Beziehung glücklich und leidenschaftlich.*
2. *Paare, die offen über Sex sprechen können, haben mehr Sex, und die Frauen haben mehr Orgasmen.*
3. *Über Sex zu sprechen ist für die meisten Paare schwierig, aber im Laufe der Zeit und je öfter Sie es tun, wird es leichter und unbefangener.*
4. *Die beste Zeit, um über Sex zu reden, ist nicht wenn Sie gerade dabei sind, sondern wenn Sie nicht im Schlafzimmer sind. Sex-Besprechung!*
5. *Sag Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partner, was sich gut anfühlt, nicht, was er oder sie falsch machen.*
6. *Achtzig Prozent der verheirateten Paare haben mehrmals im Monat oder noch öfter Sex. Ihre normale Frequenz ist die, mit der Sie sich beide wohlfühlen, wie immer sie aussehen mag.*
7. *Ehepaare haben mehr Sex als Paare, die nur Dates haben oder zusammenleben.*
8. *Die häufigsten Sex- und Leidenschaftskiller in einer Beziehung sind:*
 - * *Mangel an körperlicher Zärtlichkeit und intimer Verbindung außer in Form von Sex, kein Flirt*
 - * *Wichtige, unerledigte Dinge*
 - * *Emotionale Distanz und häufige Konflikte*
 - * *Mangel an Sicherheit, sei es emotional oder körperlich*
 - * *Erschöpfung und Stress*
 - * *Sich nicht gewürdigt fühlen*

Das Gespräch: Sex und Intimität

Thema

Romantik, Sex und körperliche Intimität erkunden und besprechen.

Vorbereitung

Denken Sie über das nach, was Sie in diesem Kapitel gehört haben und überlegen Sie, ob es irgendwelche Vorstellungen davon geweckt hat, wie Sex und Leidenschaft in Ihrer Beziehung oder Ehe aussehen sollen. Welche Rituale der Verbundenheit könnten Sie einführen? Wenn es Ihnen schwerfällt, über Sex zu reden, dann seien Sie bereit das zu sagen und zu erforschen, warum es so ist. Es gibt keine richtige oder falsche Weise über Sex zu reden. Zunächst geht es darum, dass Sie mutig genug sind zu sagen, was immer Sie beschäftigt.

Ort

Für dieses Date sollten Sie irgendwo ein Candle-Light-Dinner einnehmen. Entweder in einem romantischen Restaurant oder an einem öffentlichen Ort, an dem Sie ganz für sich sein können: in einer Bucht an einem Strand oder in einem versteckten Winkel eines Parks oder Gartens. Das Thema ist Intimität, Sex und Romantik. Gibt es einen Ort, der für Sie und Ihren Partner oder Ihre Partnerin besonders romantisch und intim ist? Sie könnten auch etwas Körperliches tun, um vor dem Gespräch gut in Ihrem Körper anzukommen. Etwa eine gemeinsame Tanz oder Yoga-Stunde oder Stretching-Sitzung machen.

Vorschläge

Wir schlagen vor, dass Sie dieses Verabredung so romantisch und verführerisch wie möglich gestalten. Wenn Sie ausgehen, zieht etwas an, das Ihr Partner oder Ihre Partnerin sexy findet. Wenn Sie nicht wisst, was das ist – fragen Sie ihn oder sie. Sie könnten sogar beschließen, dass für dieses Gespräch über Sex Ihr Gegenüber aussuchen darf, was Sie anziehen. Bei diesem Date sollten Sie sich Ihres Körpers gewahr sein. Da Sie sich darauf fokussieren, miteinander über körperliche Intimität zu reden, stellen Sie sich auf Ihre Körperempfindungen ein. Halten Sie nach der Hälfte der Fragen inne und achten Sie auf ihren Körper und auch auf Ihren Partner oder Ihre Partnerin. Schlägt Ihr Herz schnell? Atmen Sie schnell oder langsam? Sind Sie erregt? Gehen Sie Ihren Körper langsam von den Zehenspitzen bis zum Scheitel durch und nehmen Sie jeden Bereich wahr.

Ein Date zu Hause: *Wenn Sie dieses Gespräch zu Hause führen, sorgen Sie dafür, dass Sie Haus oder Wohnung allein für sich haben, und führen Sie das Gespräch nackt im Bett. Oder nackt im Wohnzimmer. Wenn Sie einen schönen Hof oder Garten haben, können Sie das Date auch dort haben. Dann aber wahrscheinlich bekleidet.*

Mitbringen

Sie sollten geistige Offenheit und die Bereitschaft mitbringen, sich Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin gegenüber verletzlich zu zeigen. Begegnen Sie den Ideen Ihres Partners oder Ihrer Partner eher mit der Haltung „Ja, und...“, statt mit „Ja, aber...“. „Ja, und...“ bedeutet, dass Sie alles, was Ihr Partner oder Ihre Partnerin sagt, als für ihn oder sie wahr akzeptieren, und im Geiste der Improvisation (daher stammt dieses „Ja, und...“) fügen Sie dem Gespräch und der Verständigung zwischen sich etwas hinzu. „Ja, aber...“ negiert das, was der oder die andere mitteilt. Wenn es Ihnen nicht leicht fällt, über Sex zu reden, möchten Sie vielleicht Ihre Gedanken zu diesem Kapitel voraus aufschreiben und sie dann Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin vorlesen.

Fehlervermeidung

- Seien Sie so genau wie möglich, bei dem was Sie sexuell mögen. Lassen Sie es möglichst nicht im Ungefähren und sagen Sie, was sie mögen und nicht, was Sie nicht mögen.
- Vergleichen Sie Ihre sexuellen Erfahrungen mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin nicht mit denen mit irgendeinem anderen Partnern oder irgendeiner anderen Partnerin.
- Wenn Sie nicht wissen, was Ihr Partner oder Ihre Partnerin meint, wenn er oder sie über Sex oder eine bestimmte sexuelle Handlung spricht, fragen Sie nach.
- Benutzen Sie die Worte, mit denen Sie sich wohlfühlen, um offen über Anatomie und sexuelle Aktivitäten zu sprechen.
- Seien Sie offen gegenüber allem, was Ihren Partner oder Ihre Partnerin erregt, und verurteilen Sie ihn oder sie nicht wegen Fantasien, die er oder sie haben mag.
- Wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin am Ende des Gesprächs nicht in der Stimmung für Sex ist, akzeptieren Sie das und bleiben Sie liebevoll und zugewandt. Werden Sie niemals wütend, wenn eine sexuelle Avance abgelehnt wird.

Offene Fragen für Ihr Gespräch

Stellen und beantworten Sie diese Fragen bitte abwechselnd

1. *Denk an all die Male, die wir Sex hatten. Gab es dabei Lieblingserlebnisse und welche? Woran liegt es, dass ein bestimmtes Mal zu deinem Lieblingserlebnis wurde?*
2. *Was erregt dich?*
3. *Wie kann ich deine Leidenschaft steigern?*
4. *Wie soll ich dir signalisieren, dass ich gerne Sex haben möchte? Was ist dir am Liebsten?*
5. *Wo und wie möchtest du gerne berührt werden?*
6. *Was ist deine Lieblingszeit für Sex und warum? Welche Stellung ist dir am Liebsten?*
7. *Gibt es im sexuellen Bereich etwas, was du schon immer mal gerne ausprobieren wolltest, ohne je darum zu bitten? Wie oft möchtest du gerne Sex haben?*
8. *Was kann ich dazu beitragen, unser Sexleben zu verbessern?*

Eine Affirmation für unsere gemeinsame Zukunft

Sprechen Sie einander diese Affirmation abwechselnd laut vor. Halten Sie Blickkontakt, solange Sie sie rezitieren

Ich verspreche dir, mit dir zusammen eigene romantische Rituale der Verbundenheit zu erfinden und für mehr Leidenschaft außerhalb des Schlafzimmers zu sorgen, indem ich meine Zärtlichkeit und Liebe für dich ausdrücke. Ich verspreche dir eine Woche lang jedes Mal einen sechs Sekunden langen Kuss zu geben, wenn wir uns verabschieden oder wiedertreffen. Ich verspreche dir, unsere sexuelle Beziehung zu diskutieren, zu erforschen und zu erneuern.