

## Fragen zur partnerschaftlichen Sexualität

- Durch welches Verhalten meiner Partnerin / meines Partners fühle ich mich als Mann / Frau gesehen und gewürdigt?
- Womit bin ich in unserer gemeinsamen Sexualität zufrieden?
- Welches Verhalten meiner Partnerin / meines Partners unterstützt meine sexuelle Lust?
- Was glaube ich – denkt mein Partner / meine Partnerin bezüglich unserer gemeinsamen Sexualität:
  - -Es ist gut, wie es ist?
    - Es wäre schön, wenn ich aktiver und kraftvoller sein würde.
    - Es wäre schön, wenn ich öfter die Initiative ergreifen würde.
    - Es wäre schön, wenn ich ideenreicher wäre und mir mehr einfallen lassen würde.
    - Es wäre schön, wenn ich ruhiger und zurückhaltender wäre.
    - Es wäre schön, wenn ich zärtlicher wäre.
- Was glaube ich – denkt mein Partner / meine Partnerin bezüglich meiner „geheimen“ Wünsche an unsere Sexualität?
- Kenne ich seine / ihre „geheimen“ Wünsche?
- Worüber wollte ich schon seit längerer Zeit mit meinem Partner / meiner Partnerin bezüglich unserer gemeinsamen Sexualität reden?
- Was fällt mir schwer, ihr/ihm von mir zu sagen bzw. zu fragen ?
- Was würde mir helfen, dies zu tun?
- Was würde meine Partnerin / mein Partner vermutlich auf die Frage sagen, was die größte Kränkung, Enttäuschung oder Verletzung in unserer gemeinsamen sexuellen Geschichte sei?
- Welche Idee habe ich, wie wir unser gegenseitiges Begehren steigern können?