



## Unsere sexuellen Bedürfnisse

Gerade im Sexualleben eines Paares ist es besonders wichtig, sich immer wieder über die eigenen sexuellen Bedürfnisse auszutauschen. Nehmen Sie sich bewusst Zeit dafür und überlegen Sie jeweils zuerst für sich selber die Antworten zu den Fragen. Danach tauschen Sie sich mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin aus. Interesse, Neugier und eine offene Diskussion sind erwünscht!

1. Das ist mir beim Sex wichtig
2. Das bedeutet Sex für mich
3. Diese Rolle spielt der Orgasmus beim Sex für mich
4. Das ist für mich Treue
5. Das hilft mir im Allgemeinen um in Stimmung zu kommen
6. Diese Stellung mag ich am liebsten
7. Diese Stellung wollte ich schon immer ausprobieren
8. Meine Gedanken zu Sex mit mehreren Personen
9. So mag ich es am liebsten, sexuell befriedigt zu werden
10. So berühre ich mich gerne
11. Dies sind meine Gedanken und Empfindungen zu Oralsex
12. Dies sind meine Gedanken und Empfindungen zu Analsex
13. Dies sind meine Gedanken und Empfindungen zu BDSM
14. Das wird beim Sex oft vernachlässigt
15. Ist Sex mit Liebe besser?
16. Das sind meine Gedanken zu Selbstbefriedigung
17. Diese Art von Pornographie erregt mich



18. An diesen Körperteilen werde ich besonders gerne berührt
19. An diesen Körperteilen werde ich lieber nicht berührt
20. Das mag ich an meinem Körper besonders gerne
21. Das mag ich an deinem Körper besonders gerne
22. Das würde ich am ehesten an unserem Sexleben ändern
23. So oft hätte ich gerne Sex
24. Das möchte ich in unserem Sexleben noch erleben
25. Was kann ich anders machen / was kannst du anders machen?
26. Hier beginnt für mich Sex
27. Das hält Sexualität in einer langjährigen Beziehung lebendig
28. Diese Rolle spielt Küssen für mich