



## 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. Was ist mir beim Sex wichtig?
2. Sex bedeutet für mich....
3. Diese situationsbedingten Dinge turnen mich an (z.B. gedimmtes Licht, erotische Musik..)
4. Diese situationsbedingten Dinge turnen mich ab (z.B kaltes Zimmer, unsaubere Bettwäsche..)
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. Wie mag ich es am liebsten, sexuell befriedigt zu werden
10. Dies sind meine Gedanken und Empfindungen zu Oralsex
11. Dies sind meine Gedanken und Empfindungen zu Analsex
12. Orte an denen ich Sex besonders mag
13. Orte an denen ich Sex nicht mag
14. Meine Gedanken zu Selbstbefriedigung sind...
15. An diesen Körperteilen werde ich besonders gerne berührt
16. An diesen Körperteilen werde ich lieber nicht berührt
17. Das mag ich an meinem Körper besonders gerne
18. Das mag ich an deinem Körper besonders gerne
19. Das würde ich am ehesten an unserem Sexleben ändern
20. So oft hätte ich gerne pro Woche Sex