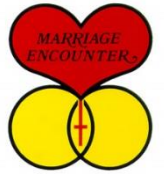


# Dialogreise: Sexualität

Zum Abschluss unserer Reihe [Frei zum Leben](#) wollen wir in dieser Dialogreise den Bereich der Sexualität in unserer Beziehung anschauen.



## 1) Zärtlichkeiten im Alltag

Ich denke an zärtliche Gesten in unserem Alltag. WFIM?



[Für bessere Qualität auf das Foto klicken]

*Bild: pixabay*

## 2) Balance

Wie weit ist mein Bedürfnis nach Zärtlichkeit erfüllt/ nicht erfüllt und wie wirkt sich das auf unser Miteinander aus? WFIM, wenn ich dir das mitteile?



*Bild: pixabay*

## 3) Meine Geschichte

Ich habe als Kind viel Zärtlichkeit bekommen bzw. Zärtlichkeit vermisst. Wie sehr beeinflusst dies heute noch mein Verhalten?



*Bild: pixabay*

#### 4) Sexualität als Tabuthema

Wie offen wurde in meiner Ursprungsfamilie über Sexualität gesprochen oder war es ein Tabuthema? WFIM, wenn ich dir das schreibe?



*Bild: pixabay*

#### 5) Der erste Schritt

Wer trifft in unserer sexuellen Beziehung Entscheidungen, wer setzt den ersten Schritt? WFIM, wenn ich mir das bewusst mache?



*Bild: pixabay*

## 6) Erfüllung

Welche Wünsche und Bedürfnisse in unserer sexuellen Beziehung sind für mich weitgehend erfüllt? Welche Gefühle löst das in mir aus?



*Foto: pixabay*

## 7) Sehnsüchte

Welche Sehnsüchte in unserer intimen Begegnung sind weniger erfüllt? Wie wirkt sich das auf mein Verhalten bzw. auf unsere Beziehung aus? WFIM, wenn ich dir das mitteile?



*Bild: pixabay*

## 8) Let's talk

Wer von uns beiden schlägt normalerweise ein Gespräch über unsere sexuelle Beziehung vor und wie erlebe ich unseren Austausch darüber? WFIM?



*Bild: pixabay*

## 9) Liebeszug

Wo und wie setze ich dir gegenüber Liebeszug ein?



*Bild: pixabay*

## 10) Frustration

Wie verhalte ich mich, wenn ich Lust auf Intimität habe und von dir ein Nein bekomme?  
Welche Gefühle kommen in mir hoch? WFIM, wenn ich dir das mitteile?



*Bild: pixabay*

## 11) Glück

Wenn ich an eine beglückende sexuelle Begegnung in der letzten Zeit denke: wie habe ich sie erlebt und welche Gefühle hat sie in mir ausgelöst?



*Bild: unverändert übernommen von [Brian Brenneman](#) unter [dieser Lizenz](#)*

## 12) Fallen lassen

Inwieweit kann ich mich fallenlassen? Was hindert mich, mich dir zu überlassen? WFIM, wenn ich dir das mitteile?



*Bild: pixabay*

## 13) Distanz

Welche Strategien setze ich ein, um eine sexuellen Begegnung zu verhindern, wenn mir nicht danach ist? WFIM, wenn ich dir das mitteile?



*Bild: pixabay*



## 14) Mein Muster

Nach welchem Verhaltensmuster lebe ich unsere sexuelle Beziehung? WFIM, wenn ich dir das mitteile?



*Bild: pixabay*

## 15) Fehlende Verbundenheit

Wie ist meine Einstellung zu einer sexuellen Begegnung, wenn ich mich gerade nicht so mit dir verbunden fühle? WFIM, wenn ich dir das mitteile?



*Bild: pixabay*



## 16) Rückblick

WFIM, wenn ich auf den Weg zurückschaue, den wir im Laufe dieser Dialogreise miteinander zurückgelegt haben?



*Bild: pixabay*

**Viel Freude beim Dialogieren!**