

Gesprächsleitfaden

Gesprächsleitfaden für eure Wohnzimmerausgabe von ttt – Titten, Tinder, Temperamente

Du kannst diese Fragen häppchenweise in Gespräche mit Freund*innen einbauen oder aber ihr plant einen Themenabend. In jedem Fall: Bleibt locker, keine Frage ist zu privat, und gleichzeitig muss niemand etwas teilen, wenn er*sie das nicht möchte. Zuhören ist mindestens genauso wertvoll wie reden. Aber zuhören heißt auch, *wirklich* zuzuhören und nicht zu interpretieren und deuten – außer die erzählende Person bittet darum. Seid ehrlich und versucht euch nicht hinter Allgemeinaussagen zu verstecken. Achtet beim Erzählen auf euren eigenen Körper. Welche Signale sendet er euch? Wie fühlt ihr euch?

- erinnert euch an Momente im letzten Monat, in denen ihr Lust empfunden habt, nicht zwingend sexuell. Was habt ihr gerochen, was geschmeckt, gefühlt, gehört und gesehen? (Ich liebe es, Menschen diese Frage zu stellen. Manche erzählen von einem Abendessen in der Pizzeria oder dem Kinobesuch danach, von einem Familienwochenende an der Ostsee, von einem Computerspiel, das kürzlich erschienen ist, von einem missratenen, aber lustigen Date oder dem Moment, als sie ihrem Chef die Kündigung überreichten. Es geht nicht darum, die Momente zu bewerten, sondern darum, sie zu würdigen und zu merken: Lust war schon immer da. In vielen Formen.)
- Seid ihr gut darin, eurer Lust zu folgen? Wärt ihr gerne besser darin?
- Gibt es etwas, das ihr an eurem Körper besonders liebt oder gern mehr feiern würdet?
- Wie geht ihr mit Körperidealen um, die uns überall begegnen? (Social Media, Werbung, am Familientisch ...) Nennt ein Körperideal, das euch besonders stört.
- Fühlt ihr euch manchmal unter Druck gesetzt, anders auszusehen oder zu sein?
- Ein Tantriker hat mir mal erzählt, er sei davon überzeugt, dass jeder Mann eine innere Frau in sich trage und jede Frau einen inneren Mann. Definiert in der Gruppe erst jeder für sich, dann gegenseitig euren inneren Mann oder eure innere Frau. Würden sich eure inneren Männer und Frauen gut verstehen?

- ... oder nervt euch die Frage, weil sie komplexe Identität auf ein binäres Schema reduziert? In diesem Fall: Was ist eine richtige gute Frage, die euch mal gestellt wurde?
- Was ist das Lustigste oder Überraschendste, das euch zum Thema Sex oder Körper passiert ist?
- Wie wichtig sind Fantasien für euch? Sind sie nur »Film im Kopf« oder wollt ihr sie auch erleben?
- Gibt es (zum Beispiel in Filmen, Büchern oder Gesprächen) Fantasien, die euch besonders ansprechen oder inspirieren?
- Gibt es etwas, das ihr euch wünscht, was ihr aber noch nie ausprobiert habt?
- Wie fühlt ihr euch dabei, wenn ihr über eure Sexfantasien sprecht? Einfach neugierig oder auch manchmal unsicher?
- Ganz allgemein, nicht im sexuellen Kontext: Wann habt ihr zuletzt zu etwas Ja gesagt, obwohl ihr Nein gedacht habt, und warum? (Und wie oft passiert euch das?)
- Wem habt ihr zuerst davon erzählt, dass ihr euer erstes Mal hattet, und war es rückblickend die richtige Person?
- Wie offen sprecht ihr in Partnerschaften über Sexfantasien und Wünsche?
- Wie geht ihr damit um, wenn der*die Partner*in nicht auf eure Fantasien eingeht?
- Wann habt ihr einem Mann gegenüber Abhängigkeit und Hilflosigkeit vorgespielt, und warum?
- Habt ihr Tipps, wie man über intime Themen redet, ohne sich unwohl zu fühlen?
- Was hilft euch dabei, euch beim Sex wirklich wohl und präsent zu fühlen?
- Gibt es etwas, das ihr euch für euch selbst in Sachen Körper und Sexualität wünscht?
- Wie könnten wir uns gegenseitig unterstützen, offener und liebevoller mit uns selbst und anderen umzugehen?
- Was nehmt ihr aus diesem Gespräch mit? Was habt ihr neu übereinander gelernt?

PS: Wer eine Starthilfe braucht, kann auch auf Sex-Podcasts zurückgreifen, um anderen dabei zuzuhören, wie sie über Sex und Sexfantasien reden. So geht man vorbereitet in das Gespräch. Auch mit Freund*innen zusammen einen Sex-Podcast zu hören und sich darüber auszutauschen, kann als Gesprächsgrundlage dienen.