Leicht(er) über Sex sprechen

Die perfekte Anleitung,
um authentisch zu sagen,
was dich beschäftigt,
sodass dich dein Gegenüber
hören und verstehen kann.

von
Psychologin & Sexologin
Amelie Boehm

Würdest du gerne entspanner über euer Sexleben sprechen können?

Viele Menschen sprechen ungerne über Sex, weil sie glauben:

"Wenn wir wirklich zusammenpassen, müssen wir nicht darüber reden."
oder
"Über Sex sprechen zerstört die Spontaneität."
oder
“Dann verletze ich den anderen.”

Oder einfach, weil es es ihnen schwer fällt.
Weil es ihnen unangenehm ist, weil ihnen die richtigen Worte fehlen oder ihre Scham sie hemmt.

So geht es den meisten Menschen, weil,

- sie nie gelernt haben, entspannt über Sex zu sprechen.
- in ihren Familien das Thema Sexualität tabuisiert wurde.
- ihre Scham sie schützt uns vor Ablehnung schützen möchte.
- sie sich bei einem Gespräch über Sexualität verletzlich machen.

Ich bin Psychologin und Sexologin mit eigener Praxis für Sexualberatung.

Täglich zeige ich Paaren, wie sie miteinander über Sex sprechen können, sodass sie einander zuhören und verstehen können. Ohne Konflikte herauf zu beschwören. Wie sie stattdessen verbunden, einander zugewandt und lösungsorientiert bleiben.

Die folgenden Seiten - vollgepackt mit Tipps, Anleitungen und Formulierungs-hilfen - helfen euch dabei, leichter und entspannter miteinander über Sex zu sprechen.

© Amelie Boehm 2026

Diese Gesprächsfehler machen fast alle Paare

Fehler 1: Gedankenlesen statt Nachfragen
Anstatt
"Wenn mein Partner mich wirklich lieben würde, wüsste er doch, was ich brauche."

Sag lieber:
"Ich merke, dass ich mir etwas anderes wünsche. Darf ich dir erzählen, was mir guttun würde?"

→ Sexuelle Bedürfnisse sind nicht sichtbar. Selbst langjährige Partner können Wünsche und Gedanken des anderen falsch einschätzen.

Fehler 2: Kritik statt Wunschsprache
Anstatt
"Du machst das nie richtig."

Sag lieber
"Ich würde mich freuen, wenn wir öfter ..."

Fehler 3: Nur reden, wenn etwas schiefläuft
Viele Paare sprechen erst über Sex, wenn Frust entstanden ist.

Besser: Regelmäßige Gespräche führen, wenn kein Konflikt besteht.

Fehler 4: Scham mit Desinteresse verwechseln
Manche Menschen schweigen aus Unsicherheit, nicht aus mangelndem Interesse.

Fehler 5: Zustimmung mit Begeisterung verwechseln
Ein "Okay" bedeutet nicht automatisch ein echtes "Ja".

Fehler 6: Die eigene Wahrheit für die einzige halten
Menschen haben ganz unterschiedliche sexuelle Landkarten, Bedürfnisse und Bedeutungen. Diese erfährt man nur, wenn man interessiert und offen nachfragt.

Fehler 7: Das Gespräch zu spät beginnen
Viele sprechen erst, wenn die Enttäuschung bereits groß ist.

Die folgenden Schritte helfen, diese Fehler zu umgehen.

© Amelie Boehm 2026

Wenn man etwas ansprechen möchte, das einen stört oder wo man sich Veränderung wünscht, dann bereitet man am besten das Gespräch erstmal vor.
Denn je klarer du weißt, was Sache ist, desto besser kannst du dich deinem Gegenüber verständlich machen.

Lies jeden Schritt sorgfältig durch und überlege, wie du das für deine Situation treffend forumileren könntest.
Schreibe dies dann in die grünen Felderrein.

Schritt 1: Was kannst du beobachten?

Beschreibe erstmal nur das, was eine Filmkamera aufnehmen könnte - Handlungen, Geräusche, Abläufe. Lasse sonstige Interpretationen für den Moment weg.

Beispiele

- “Mir ist aufgefallen, dass wir aktuell einmal pro Monat Sex haben.”
- “Meistens initiiere ich den Sex.”
- “Wenn ich keinen Sex will, dann sprichst du weniger mit mir.”
- “Wir haben glaube ich noch noch gar nicht über unsere sexuellen Wünsche ausgetauscht.”
- “Wir machen beim Sex jedes Mal den gleichen Ablauf.”

Ich beobachte,...

<u>Hinweis:</u>
Versuche dich ganz fest daran zu halten, was du tatsächlich beobachtet hast. Alle Details in Stimmlage, Körperhaltung, Bewegungsabläufen oder Handlungsabfolgen, die du in Bezug auf dein Anliegen beobachtet hast. Das ist oft erstmal nicht so leicht, aber eine ganz tolle Übung darin, gut wahrzunehmen, was eigentlich genau von statten geht.

© Amelie Boehm 2026

Schritt 2: Wie interpretierst du das Beobachtete?

Was glaubst du, will die andere Person damit sagen?
Was vermutest du, was das Beobachtete bedeutet?
Was bedeutet das Beobachte für dich?

Beispiele

- “Ich sorge mich, dass du keine Lust auf mich hast”
- “Ich habe den Eindruck, dass die Verantwortung dafür, dass Sex stattfindet bei mir liegt.”
- “Es fühlt sich an, als ob du dann sauer auf mich bist.”

Für mich fühlt sich das so an als ob, ...

<u>Hinweis:</u>
Oft vermischen wir Beobachtung und Interpretation, weil wir intuitiv oft erstmal davon ausgehen, dass andere die Welt ähnlich wahrnehmen wie wir und ähnlich handeln. Aber selbst wenn man schon seit 20 Jahren mit jemandem verheiratet ist und sich gut kennt, kann man nicht wissen, was hinter dem Verhalten der anderen Person wirklich liegt.

Wenn man die eigene Interpretation des Beobachteten klar als eine solche benennt, geht das Gegenüber weniger schnell in eine Verteidigungshaltung, kann besser zuhören und ist eher gewillt, einen wirklich zu verstehen.

© Amelie Boehm 2026

Schritt 3: Welches Gefühl spürst du dabei?

Beschreibe nun, was das Beobachtete Verhalten und deine Interpretation dessen in dir auslöst. Als Unterstützung habe ich dir eine Liste von möglichen Gefühlen unten hingeschrieben - manchmal hilft das dabei, das eigene Gefühl treffend zu identifizieren und benennen.

Beispiel:

- “Das macht mich traurig.”
- “Das macht mich wütend, weil ich mich dann ungerech behandelt fühle.”
- “Da bekomme ich Angst, dass unsere Beziehung daran zerbrechen könnte.”

Dann fühle ich mich...

Hier ist eine Liste möglicher Gefühle bei unerfüllten Bedürfnissen:

traurig	unsicher	unsicher
enttäuscht	verwirrt	angespannt
frustriert	überfordert	erschöpft
verärgert	hilflos	müde
wütend	machtlos	gelangweilt
gereizt	einsam	unzufrieden
ungeduldig	verletzt	hoffnungslos
besorgt	beschämt	niedergeschlagen
ängstlich	schuldig	nervös

© Amelie Boehm 2026

Schritt 4: Welches Bedürfnis bleibt unterfüllt?

Werde dir deines wirklichen unerfüllten Bedürfnisses bewusst. Vielleicht hilft dir die untenstehende List mit Bedürfnissen dabei, deines zu erkennen,

Beispiels:

- “Ich habe das Bedürfnis, mich gesehen und gewertschätzt zu fühlen.”
- “Ich sehne mich nach Verbundenheit.”
- “Ich wünsche mir so, dass wir uns gut verstehen.”
- “Ich habe das Bedürfnis zu spüren, dass du mich auch begehrst.”

Mein Bedürfnis ist:

Hinweis:
Paaren in meiner Praxis sage ich: “Hinter jedem Vorwurf steckt ein Bedürfnis.” Es lohnt sich, nach dem Bedürfnis zu forschen. Erstens, hält man sich nicht damit auf, gemeinsam darüber zu streiten, ob der Vorwurf nun gerechtfertigt ist oder nicht. Dein Bedürfnis ist da, da gibt`s auch kein richtig oder falsch.

Zweitens, kommt man so einer Lösung, die sich wirklich gut anfühlt, viel näher. Denn stimmig fühlst du dich dann wieder, wenn du dein Bedürfnis genährt hast. Nicht unbedingt dann, wenn der andere sagt “Ja, dein Vorwurf stimmt.”

Verbindung & Beziehung
Nähe
Zugehörigkeit
Freundschaft
Vertrauen
Verständnis
Empathie
Wertschätzung
Akzeptanz
Ehrlichkeit
Respekt
Liebe
Gemeinschaft

Autonomie
Freiheit
Selbst-bestimmung
Wahl-möglichkeiten
Eigenständigkeit
Selbstwirksamkeit

Freude & Lebendigkeit
Spiel
Leichtigkeit
Spaß
Abenteuer
Genuss
Feiern
Humor

Körperliches Wohlbefinden
Ruhe
Schlaf
Bewegung
Nahrung
Gesundheit
Berührung
Erholung

Sinn & Wachstum
Entwicklung
Lernen
Kreativität
Inspiration
Beitrag leisten
Klarheit

Sicherheit
Schutz
Stabilität
Verlässlichkeit
Ordnung
Orientierung
Geborgenheit
Vorhersehbarkeit

Anerkennung & Gesehen werden
Aufmerksamkeit
Gehört werden
Bedeutung
Würdigung
Gleichwertigkeit

© Amelie Boehm 2026

Schritt 5: Was wünschst du dir?

Dein Bedürfnis zu erfüllen liegt in deiner Verantwortung. Aber du darfst dein Gegenüber fragen, ob er/sie helfen möchte. Das ist keine Aufforderungen, sondern ein Wunsch oder eine Bitte. Die Person, an die du in richtest, ist frei darin, JA oder NEIN dazu zu sagen.

Beispiel:

- “Könntest du dir vorstellen, mir das hin und wieder zu zeigen, indem du Sex initiierst?”
- “Wäre es vielleicht möglich, dass du xy.?”
- “Ich wünsche mir, dass wir XY.”
- "Ich merke, dass ich mir mehr Nähe wünsche."

Könntest du dir vorstellen,...

Hinweis:

Im Wünschen darf man mutig sein. Man ist damit nicht automatisch eine Zumutung für den Gegenüber oder übt damit eigentlich auch keinen Druck aus, weil man ja ganz offen für die freie Entscheidung, ob er/sie den Wunsch erfüllen möchte, des anderen bleibt.

© Amelie Boehm 2026

Schritt 6: Sprich es aus

Nun reihst du deine Beobachtung, Interpretation, Gefühle, Bedürfnis und/oder Wunsch in dieser Reihenfolge zusammen. Das kann dann so klingen:

“Mir ist aufgefallen, dass wir aktuell einmal pro Monat Sex haben. Deswegen sorge ich mich, dass du keine Lust auf mich hast. Das beunruhigt mich und ich fühle mich dabei traurig. Ich hab das Bedrüfnis danach, mich begehrt und sicher in der Beziehung zu fühlen.

“Meistens initiiere ich den Sex. Deswegen fühlt es sich für mich so an, als ob ich die Verantwortung dafür trage, dass Sex überhaupt stattfindet. Das macht mich sauer. Ich habe das Bedürfnis, zu spüren, dass es dir auch wichtig ist. Könntest du dir vorstellen, ab und zu auch mal zu initiieren?”

Wir machen beim Sex jedes Mal den gleichen Ablauf. Das langweilt mich und nimmt mir die Lust auf den Sex. Könntest du dir vorstellen, mal gemeinsam etwas Neues auszuprobieren?”

“Wenn ich keinen Sex will, dann sprichst du weniger mit mir. Es fühlt sich an, als ob du dann sauer auf mich bist. Da bekomme ich Angst, dass unsere Beziehung daran zerbrechen könnte. Gleichzeitig macht es mich sauer, weil ich finde, dass ich das Recht habe, auch mal keine Lust zu haben. Mir ist es total wichtig, dass wir uns gut verstehen. Kannst du mir eventuell erklären, was da in dir vorgeht, wenn du weniger mit mir sprichst? Damit ich dich besser verstehen kann?”

“Wir haben glaube ich noch noch gar nicht über unsere sexuellen Wünsche ausgetauscht. Irgendwie bin ich aber neugierig darauf, wie es sich anfühlt, wenn wir darüber mal offen sprechen. Hättest du Lust darauf?“

Formuliere auch mal, was dich bewegt.

Hinweis: Mit etwas Übung kannst du deinem Gegenüber sagen, was du brauchst oder was dir fehlt, ohne dass du die fünf Schritte mit Hilfe dieser Anleitung separat vorformulierst. Mit Übung kannst du Schritt 6 intuitiv aussprechen.

So sprecht ihr idealerweise miteinander

Viele sprechen direkt nach enttäuschendem Sex, mitten im Streit oder zwischen

Verabredet euch. Eine spontane Konfrontation mit einem Thema, das für viele sehr persönlich und oft auch schambehaftet ist, kann erstmal eine ablehnende Schutzhaltung beim anderen hervorrufen. Es kann also sinnvoll sein, einen Termin dafür zu vereinbaren. Dann können sich beide emotional darauf vorbereiten und dafür sorgen, dass ihr keinen Zeitdruck habt.

Nicht im Bett. Manchmal lohnt sich ein neutraler Ort außerhalb der Wohnung, in entspannter Atmosphäre für so ein Gespräch. Viele finden einen gemeinsamen Spaziergang durch die Natur gut - man muss sich nicht zwingend anschauen, kann den blick schweifen lassen und Gesprächspausen fühlen sich weniger intensiv an.

Bleibt ungestört. Sorgt dafür, dass eure Handys lautlos und die Displays nicht sichtbar sind.

Nutzt die Vorbereitung, um euch deutlich, differenziert und vorwurfsfrei auszudrücken. Nennt eure Beobachtung, die Interpretation, wie es sich anfühlt, was das Bedürfnis ist und was ihr euch wünscht. Danach einladen: “Wie erlebst du das?”

Bleibt **freundlich, geduldig und respektvoll**. Ihr zeigt euch dem anderen von einer sehr intimen und verletzlichen Seite. Das ist ein echter Vertrauensbeweis und braucht viel Mut. Seid offen und neugierig - ihr erfahrt vielleicht Dinge über den anderen lernt, die ihr noch nicht wusstet.

Ausreden lassen. Fallt einander nicht ins Wort und achtet darauf, dass alle ähnlich viel Redezeit haben.

Stellt einander Fragen. "Ich bin neugierig, wie du das erlebst."
Wenn der andere aber keine Antwort weiß, dann nicht auf eine Erklärung bestehen. Wer sich bedrängt fühlt, sagt “Mir ist das gerade zu intensiv. Bitte respektiere meine Grenze.”

Weitere wichtige Hinweise

Vermeidet die Wörter “nie” und “immer”. Kleine Eselsbrücke: “Immer gibt´s nie.”
Beleidigende, abwertende, verletzende oder belächelnde Dinge werden unbedingt weggelassen. Dorhungen, Ironie und Sarkasmus unterlassen.

Sprecht aus ICH-Perspektive. Dann kann der andere das Gesagt besser zur Kenntnis nehmen, ohne gleich das Bedürfnis zu spüren, sich rechtfertigen zu müssen.
“Für mich fühlt es sich an, als ob du XY.” anstatt “Du machst XY.”
“Ich sorge mich, dass XY.” anstatt “Wahrscheinlich willst du XY.”
“Für mich fühlt es sich gerade so an, als ob du mir unterstellst, dass...”

Was sich wie ein Vorwurf anhört, muss nicht als solcher gemeint sein.
Wenn man auf das Gesagte dann direkt so reagiert, als wäre es ein Vorwurf gewesen, dann geht der Streit in eine neue Runde. Keiner hört mehr richtig zu und beide sind damit beschäftigt, sich zu verteidigen (manchmal durch Angriff.). Frage lieber erstmal nach, ob das als Vorwurf gemeint war, bevor du direkt darauf reagierst.
“Das hört sich für mich so an, als ob du mir vorwirfst, das ich XY.”

Wenn sich der Konflikt anheizt, man gereizt und impulsiv antworten möchte: Kurz **innehalten, evtl. räumlich kurz trennen**, um Abstand zu gewinnen (“Ich brauche kurz eine kleine Pause, lass uns in 10 Minuten wieder hier weitersprechen.”). Ein kurzer Rückzug schafft Klarheit. Bewusst atmen und sich fragen: Was passiert hier gerade? Was brauche ich? Wie geht es wohl gerade meinem Gegenüber?

Erkundet Lösungen. "Was würde uns beiden guttun?"

Man merke sich:

- Fantasien sind nicht unbedingt Wünsche, die real umgesetzt werden wollen.
- Pornokategorie-Vorlieben sind nicht gleich Vorliebe im echten Sexleben
- Lust hat man nicht nur, weil man den Gegenüber heiss findet. Man kann auch jemanden heiß finden und trotzdem keine Lust auf Sex haben
- Erektion und Lust sind zwei unterschiedliche Dinge. Eine ausbleibende Erektion bedeutet nicht fehlende Lust.
- Klassiche Lustkiller = Druck, Konflikte, Stress, Leistungsdruck (von außen oder von sich selbst)
- Keine Lust bedeutet nicht “Sexentzug” oder “Bestrafung”

© Amelie Boehm 2026

Umgang mit schwierigen Gefühlen

Scham, Ängste, Sorgen - sie alle können beim Gespräch mal vorbei schauen. Das ist ok.

1 Benennt das Gefühl

“Ich merke, wie schwer es mir fällt, das Thema zu sprechen - ich glaube, das ist Scham.”

“Wenn du das so sagst, macht mir das Angst, weil ich dann befürchte, dass XY.”

2 Schraubt die Intensität herunter

Negativ erlebte Gefühle lassen sich besser aushalten, wenn sie ein bisschen weniger intensiv ist. Das kannst du tun, indem du beispielsweise

- deine Hand auf deinen Brustkorb legst und zu deiner Hand atmest und beobachten, wie sich deine Hand mit dem Ein- und Ausatem sanft auf und ab bewegt,
- dich auf den Ausatem konzentrierst,
- mit einer Hand sanfst auf deinen Brustkorb klopst,
- kuschl dich an deinen Gegenüber - Körperkontakt signalisiert unserem Körper oft Sicherheit und Vertrauen.

3 Macht Pausen

Es ist ok, so ein Gespräch auch mal zu pausieren oder zu vertagen, wenn es einem zu anstrengend ist.

Manchmal landet man auch in der immer gleichen Streitspirale, mit intensiven Gefühlen, den immer gleichen Vorwürfen und wenig Ergebnis - danach nur Erschöpfung und sich nicht verstanden fühlen. Diese Streits löst man nicht durch weiter streiten. Darum lieber eine Pause machen, die Übung von Schritt 2 ausprobieren und nach 30 Minuten wieder weiter sprechen.

Man merke sich:
Wut zeigt Grenzen
Frust zeigt unerfülltes Bedürfnis
Scham zeigt die Sorge, negativ bewertet oder verurteilt zu werden.
Druck erzeugt Gegendruck - löst also gar nichts, sondern verhärtet die Fronten.

© Amelie Boehm 2026

Formulierungshilfen

Wenn du mehr Sex möchtest
"Ich vermisse unsere körperliche Nähe und würde gerne darüber sprechen."

Wenn du weniger Sex möchtest
"Mir fällt auf, dass ich gerade weniger Lust habe. Ich möchte dir erklären, was in mir vorgeht."

Wenn du einen Wunsch teilen möchtest
"Ich habe etwas entdeckt, das mich neugierig macht. Darf ich es mit dir teilen?"

Wenn du über Grenzen sprechen möchtest
"Es gibt etwas, das sich für mich nicht mehr stimmig anfühlt."

Anstatt,	**sag lieber**
Und, wie war ich?	Was hat dir besonders gut gefallen?
Bist du gekommen?	Gibt es etwas, was dir nicht so gut gefallen hat?
	Wovon hättest du das nächste Mal gerne mehr?
	Gibt noch es etwas, das ich für dich tun kann?

Wenn du einfach ein Gespräch eröffnen möchtest

- Was bedeutet sexuelle Nähe für dich?
- Wann fühlst du dich besonders begehrt?
- Worüber fällt es dir schwer zu sprechen?
- Was würdest du gerne öfter erleben?
- Was hilft dir, dich sicher zu fühlen?

Manchmal möchte man für solche Fragen erstmal ein bisschen Nähe und Verbundenheit aufbauen. Dabei hilft euch mein

FRAGEN-MACHER

Einfach auf den Link klicken und 100 anregende Fragen generieren!

Nach ein paar dieser Fragen und einem verbindenen Gespräch, fällt es leichter, Fragen zur Sexualität zu stellen.

© Amelie Boehm 2026

Und wie weiter?

Gute Gespräche über Bedürfnisse, Wünsche und Fantasien im Bett sind für viele Paare eine echte Bereicherung - besonders, wenn man schon lange zusammen ist...

Hier findet ihr weitere Inspiration für tiefe, verbindende, witzige und anregende Gespräche über Sex.

Wenn ihr an einer Stelle nicht weiter kommen solltet,
bucht doch eine Sitzung, bei mir und wir schauen, wie wir das Gespräch wieder ins fließen bringen.

Folgt mir auf Instagram unter **@einfach.drueber.reden** für Infotainment rund um Sex & Co., um regelmäßig inspiriert zu werden und euer Wissen zu erweitern.

In meinem **Newsletter** informiere ich euch über tolle Angebote

Wenn ihr mehr Wissen rund um Sex & Co. braucht, dann folgt mir auf Instagram und kauft euch mein Buch (den Titel darf ich noch nicht verraten), das im Frühjahr 2027 erscheint.

Herzliche Grüße
Amelie

© COPYRIGHT 2026 – URHEBERRECHTSHINWEIS
Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben Amelie Boehm vorbehalten.
Falls du die Inhalte dieser Anleitung verwenden möchtest, frag gerne per Mail an kontakt@amelie-boehm.com nach.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten, § 97 UrhG