



# Talk about Sex

Das Kommunikationsspiel für Paare



## Hallo zusammen!

Schön, dass ihr da seid und euch gemeinsam mit „Talk about Sex“ den wichtigen Themen in eurer Beziehung widmen wollt.

Ihr seid nicht allein. Denn in all den Jahren, in denen ich nun schon im Rahmen meiner täglichen Praxisarbeit Paare begleite, ist mir eins ganz klar geworden: Um das Thema Kommunikation kommt man selten herum.

Das Spannende daran ist: Egal, wie alt die Menschen sind, egal, wie lange sie zusammen sind, und selbst wenn sie denken und sagen: „Wir kennen uns in- und auswendig“, ist Kommunikation ein Kernthema, das mir immer begegnet. Faszinierend, oder?

In diesem neuen Kommunikationsspiel geht es um die Bereiche der Fantasien und kleinen Dinge, die im Alltag oft weniger Beachtung finden, oder über die man selten bzw. noch nie gesprochen hat – kurzum die „Liebe zum Detail“.

Über Fantasien zu sprechen, ist oftmals eine besondere Herausforderung. Ich empfehle euch daher, als Einstieg die Karten „Körper und Sexualität“ aus dem ersten Spiel „Talk about“ als Grundlage zu spielen. Dies ist nicht zwingend erforderlich, doch eine grundsätzliche Sprachfähigkeit zu dem Thema ist für die Karten aus dem Bereich „Fantasie“



Voraussetzung. Setzt euch nicht unter Druck, seid neugierig, interessiert und geht respektvoll mit den eigenen Grenzen und der Grenzen des Gegenübers um. Ein wichtiger Teil von gegenseitiger Wertschätzung ist es auch, einzelne Statements auf Wunsch einer Person nicht weiter zu intensivieren.

Leben ist immer in Bewegung und Blickwinkel verändern sich. Deshalb ist es gerade in Phasen der Veränderung wichtig, als Paar innezuhalten und im übertragenen Sinne nach links und rechts zu schauen. Das Spiel nimmt euch dabei an die Hand, bringt die Kommunikation ins Rollen und schenkt euch einfach eine gute, gemeinsame Zeit.

Seid gespannt, ihr werdet viel Neues voneinander erfahren und über Dinge sprechen, über die ihr selten oder nie gesprochen habt.

Seid ihr bereit? Dann kann es losgehen!

Ganz viel Spaß und gute Gespräche!

*Euer Carsten*





## **Bevor ihr startet**

Schaltet Smartphone und Co. auf stumm oder ganz aus. So werdet ihr nicht mitten in einem richtig guten Gespräch gestört, und die ganze Aufmerksamkeit liegt bei euch beiden.

Schafft euch eure persönliche Wohlfühlatmosphäre und achtet darauf, dass ihr euch gegenseitig ansehen könnt.

## **Die Spielregeln**

Jede\*r bekommt vier Bewertungskarten. Die Zahl 1 steht dabei für „Ich stimme voll zu“ und die Zahl 4 für „Ich stimme gar nicht zu“. Die Zahlen 2 und 3 sind jeweils die Abstufungen.

Bei den Gesprächskarten gibt es die zwei Kategorien Sexuelle Fantasien & Liebe zum Detail. Entscheidet, ob ihr euch direkt mit beiden Themenbereichen oder mit einem einzelnen Bereich beschäftigen möchtet. Meine Empfehlung: Startet mit dem Bereich Liebe zum Detail.

Mischt nun die Gesprächskarten und legt sie als Stapel verdeckt in die Mitte.

Eine\*r deckt nun die oberste Gesprächskarte auf und liest das Statement vor. Die Karte wird anschließend offen in die Mitte gelegt. Verdeckt bewertet ihr beide



nun, wie ihr zu dem Statement steht. Stimmt ihr voll zu, legt ihr z. B. die Bewertungskarte mit der 1 verdeckt an das Statement.

Beginnt nun in einer ersten Runde darüber zu sprechen, was ihr denkt, welche Zahl euer Gegenüber gelegt hat. Die Zahl bleibt dabei immer noch verdeckt. Versucht, eure Einschätzung zu begründen.

Nun deckt ihr eure Karte mit der Zahl auf und könnt über das Statement und eure jeweilige persönliche Einschätzung ins Gespräch kommen. Tauscht Erfahrungen und Gedanken dazu aus. Hört einander aufmerksam zu, ohne dabei schon daran zu denken, was ihr selbst als Nächstes sagen möchtet.

Nehmt euch Zeit für die Themen und Statements. Probiert, euch in eure\*n Partner\*in hineinzuzusetzen, die Meinung zu hören und sie zu verstehen. Wenn ihr etwas nicht nachvollziehen könnt, fragt nach. Schon seid ihr mitten in einer spannenden Unterhaltung.

## **Tipps und Hinweise**

Respektiert euch gegenseitig. Nehmt die Meinungen und Äußerungen ernst. Lasst euch gegenseitig ausreden und fragt im Zweifel nach, bevor ihr euch missversteht.

Ihr müsst euch nicht stressen, möglichst viele Fragen



durchzuspielen! Lieber weniger Karten und dafür ein interessanter Austausch.

Nehmt eure Aussagen bewusst und mit allen Sinnen wahr. Häufig glauben wir, relativ schnell zu wissen, was unser Gegenüber sagen will. Wichtige Botschaften erfährt man manchmal aber nur in einem Nebensatz, am Schluss oder zwischen den Zeilen.

Eine Herausforderung wird es sein, auch in unterschiedlichen Standpunkten das Positive zu sehen. Es geht nicht darum, immer einen Konsens zu entwickeln. Unterschiedlichkeiten beleben eine Beziehung und gehören auch dazu.

**Damit ihr leichter miteinander ins Gespräch kommt, hier eine kleine Auswahl von möglichen Gesprächsanfängen für euch:**

- Wie kommst du auf deine Antwort?
- Wie kannst du deine Antwort begründen?
- Wie hat sich deine Antwort während unserer Beziehung verändert?
- Wie wichtig ist dir diese Antwort im Vergleich zu anderen Dingen in unserer Beziehung?
- Wie könnte eine andere Antwort aussehen, und was



müsste dafür passieren?

- Welche Gefühle spielen bei deiner Antwort eine Rolle?
- Was denkst du, wie du in fünf Jahren auf das Statement reagieren wirst?

**Carsten Müller**, geboren 1981, ist ausgebildeter Sexualtherapeut und -pädagoge. In seiner „Praxis für Sexualität“ begleitet er Menschen zu allen Fragen rund um das Thema. Seit Jahren schult er Pädagogen und veranstaltet Elternabende zu den Themen sexuelle Aufklärung und Prävention von sexualisierter Gewalt. Als Experte ist er zudem regelmäßig im TV zu sehen und hat eine vierzehntägige Kolumne in „Spektrum der Wissenschaft“.



**Sex ist wie Brokkoli,  
nur anders**

17,00 € (DE) / 17,50 € (AT)  
978-3-96093-744-9

**Talk about**  
Das Kommunikations-  
spiel für Paare

15,00 € (DE) / 15,00 € (AT)  
4260478341531



# Impressum

Alle in diesem Produkt veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Produkts ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Produkt veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Produkt hinzuweisen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

EIN PRODUKT DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2025

© 2025 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung und Layout: Anna Köperl, Luca Feigs

Satz: Luca Feigs

Produktmanagement und Lektorat: Charlotte Faul

Illustrationen Cover und Innenteil: © StockNick/Shutterstock, © Lano4ka/Shutterstock, © renberry/Shutterstock, © MariMuz/Shutterstock.

GTIN 4260478343139

Gedruckt in China

[www.emf-verlag.de](http://www.emf-verlag.de)