

# Modul 3 - Master Life Coach

## Partnerschaft & Sexualität

Willkommen zu unserem dritten Modul, das ein besonders bedeutsames und oft als Tabuthema wahrgenommenes Thema behandelt: **Partnerschaft und Sexualität**.

### Warum sprechen wir darüber?

Dieses Thema steht häufig wie ein „rosa Elefant“ im Raum – sowohl bei uns Coaches als auch bei unseren Klienten. Oft wird es mit Vorurteilen oder sogar stillen Vorabwertungen betrachtet, obwohl es so essentiell für unser tägliches Leben ist. Die Partnerschaft eines Menschen und seine sexuelle Zufriedenheit spielen eine immense Rolle, beeinflussen viele Bereiche unseres Lebens und können tiefgehende Auswirkungen haben – positiv wie negativ.

### Der rosa Elefant im Raum

In vielen Coachings und Gesprächen merke ich, dass wir in Bezug auf Partnerschaft und Sexualität oft stark werten. Diese Themen sind oft belastet und laden uns Coaches dazu ein, besonders feinfühlig und souverän damit umzugehen. Dennoch sind sie von großer Bedeutung, da sie immer wieder auftauchen – auch wenn sie unausgesprochen bleiben.

**„Es ist unglaublich wichtig, dass wir uns als Coaches diesem Thema offen und praxisorientiert nähern und uns bewusst machen, wie sehr wir selbst in diesen Bereichen werten.“ – Claudia Homberg**

## Was bedeutet eigentlich Partnerschaft?

Eine zentrale Frage, die sich uns stellt: **Was bedeutet Partnerschaft?** Dies ist nicht nur eine persönliche, sondern auch eine gesellschaftliche Frage, die stark von individuellen und kulturellen Perspektiven beeinflusst wird. In vielen unserer Gespräche und Übungen haben wir festgestellt, dass die Definition von Partnerschaft für jede Person anders ist. Einige der häufig genannten Aspekte waren:

- **Kompromisse eingehen**
- **Gemeinsames Wachstum**
- **Vertrauen und Respekt**
- **Liebe und Leidenschaft**

## Partnerschaft als Prozess

Partnerschaft ist kein statisches Konzept. Es ist ein sich ständig ändernder Prozess, der tägliche Arbeit erfordert. Manchmal sind Kompromisse nötig, und in anderen Fällen sind Geduld und Kommunikation gefragt. Jeder von uns hat eine eigene Vorstellung davon, wie eine ideale Partnerschaft aussehen sollte – und diese Vorstellungen können sich im Laufe des Lebens ändern.

Eine Teilnehmerin hat es treffend beschrieben:

„Partnerschaft ist ein ständig sich verändernder Prozess, und jeder geht ihn anders an.“

## Verschiedene Formen der Partnerschaft

In einer partnerschaftlichen Beziehung geht es nicht immer nur um romantische Liebe. Es gibt viele Formen der Partnerschaft: von freundschaftlichen über berufliche bis hin zu Lebensabschnitts-Partnerschaften. Dabei spielen kulturelle und individuelle Hintergründe eine große Rolle. In einigen Kulturen hat eine Ehe eine völlig andere Bedeutung als in westlichen Ländern, wo oft die romantische Liebe im Vordergrund steht.

## Sexualität – Ein oft unausgesprochenes Thema

Der zweite zentrale Punkt in diesem Modul ist die **Sexualität**. Auch hier beobachten wir, dass dieses Thema oft gemieden wird. Trotzdem ist es elementar für unser Wohlbefinden. Sexualität ist genauso wichtig wie Essen und Trinken – es ist ein menschliches Grundbedürfnis. Doch darüber zu sprechen, fällt vielen schwer, insbesondere in der Coaching-Situation.

„Das Thema Sexualität ist oft wie ein rosa Elefant im Raum – jeder sieht ihn, aber keiner spricht darüber.“ – Yvonne Schudel

## Warum Sexualität ansprechen?

Für uns als Coaches ist es entscheidend, auch über Sexualität zu sprechen, wenn wir das Gefühl haben, dass es in einer Partnerschaft oder bei einem Klienten ein Thema sein könnte. Oft liegt genau hier „der Hase im Pfeffer“: Partnerschaftliche Probleme hängen häufig mit unausgesprochenen sexuellen Schwierigkeiten zusammen.

## Gesprächseröffnung: Wie geht man das Thema an?

Die Eröffnung eines Gesprächs über Partnerschaft oder Sexualität kann sensibel sein. Es gibt jedoch einige gute Strategien, wie man das Thema aufgreifen kann:

- **Lebensrad-Technik:** Mit dieser Methode kann der Klient selbst reflektieren, wie es um verschiedene Lebensbereiche – einschließlich Partnerschaft und Sexualität – steht.
- **Offene Fragen:** Eine einfache, aber effektive Frage könnte sein: „Wie geht es dir in deiner Partnerschaft?“
- **Skalierungsfragen:** Fragen wie „Auf einer Skala von 1 bis 10, wie glücklich bist du in deiner Beziehung?“ helfen oft, einen Einstieg in tiefere Gespräche zu finden.

Diese Fragen eröffnen Raum für den Klienten, sich zu öffnen und Themen anzusprechen, die oft im Hintergrund schwelen.

## Mut zu schwierigen Gesprächen

Als Coaches müssen wir den Mut haben, auch schwierige Themen wie Untreue oder sexuelle Unzufriedenheit anzusprechen. Hierbei ist es entscheidend, unsere eigenen Wertungen zurückzuhalten und nicht voreilig zu urteilen. Jeder Klient hat seine eigene „Landkarte“, seine eigene Sicht auf das, was in seiner Beziehung oder Sexualität passiert.

**„Es ist nicht unsere Aufgabe, zu urteilen. Unsere Aufgabe ist es, zu verstehen, wie sich unser Klient fühlt und ihm zu helfen, Lösungen zu finden.“ – Claudia Homberg**

## Fazit: Partnerschaft und Sexualität sind Schlüsselthemen

Partnerschaft und Sexualität sind tief verankerte, persönliche Themen, die in vielen Lebensbereichen präsent sind. Als Coaches ist es unsere Aufgabe, diesen Themen mutig und offen zu begegnen und den Klienten zu helfen, ihre eigenen Antworten und Lösungen zu finden.

Wenn wir diese Themen auf eine souveräne und einfühlsame Weise ansprechen, öffnen wir den Raum für echte, tiefgehende Veränderungen und Wachstum – sowohl in der Partnerschaft als auch im individuellen Leben.

# Kernpunkte zu Partnerschaft und Sexualität im Coaching

## 1. Definitionen und Begriffe

- **Partnerschaft:** Langfristige Beziehung zwischen zwei oder mehr Personen, die auf gegenseitigem Vertrauen, Respekt und Liebe basiert.
- **Sexualität:** Umfasst sexuelle Orientierung, sexuelle Identität, sexuelle Gesundheit, sexuelles Verhalten und sexuelle Rechte. Es ist ein integraler Bestandteil der menschlichen Erfahrung und Persönlichkeit.

## 2. Relevante Themen in der Beziehungsberatung

- **Kommunikationsprobleme:** Wie Partner effektiv kommunizieren, Missverständnisse klären und offen über Gefühle und Bedürfnisse sprechen.
- **Sexuelle Zufriedenheit:** Bedürfnisse und Wünsche, Häufigkeit sexueller Aktivitäten, sexuelle Kompatibilität.
- **Untreue:** Emotional und/oder physisch, Umgang mit Untreue, Wiederherstellung des Vertrauens.
- **Veränderungen im Lebenszyklus:** Umgang mit Veränderungen wie Elternschaft, Karrierewechsel, Krankheiten, Alterungsprozesse.

## 3. Sexuelle Gesundheit und Identität

- **Sexuelle Funktionen und Dysfunktionen:** Umgang mit Herausforderungen wie Libidoverlust, Erektionsstörungen, vorzeitige oder verzögerte Ejakulation.
- **Offenheit gegenüber sexueller Orientierung und Identität:** Unterstützung für LGBTQ+ Klienten, Diskussion über Bi-, Homosexualität, Transidentität, etc.

## 4. Ethische Überlegungen

- **Vertraulichkeit:** Sicherstellen, dass alle Gespräche vertraulich behandelt werden, besonders bei sensiblen Themen.
- **Grenzen:** Festlegen professioneller Grenzen, sowohl physisch als auch emotional.
- **Voreingenommenheit und Urteilsfreiheit:** Erkennen eigener Voreingenommenheiten und Vermeidung von Urteilen.

## 5. Techniken und Werkzeuge

- **Aktives Zuhören:** Technik, um den Klienten zu verstehen, ohne vorschnell zu beraten oder zu urteilen.
- **Ich-Botschaften:** Förderung der Kommunikation von Gefühlen und Bedürfnissen ohne Anklage oder Kritik.

- **Visualisierungstechniken:** Einsatz zur Verstärkung positiver Veränderungen und zur Bewältigung sexueller Dysfunktionen.
- **Konfliktlösungsstrategien:** Methoden zur friedlichen Lösung von Konflikten und zur Stärkung der Beziehung.

## 6. Übung:

### Fragen zum Thema Partnerschaft und Sexualität

1. Wie definierst du Intimität in einer Beziehung und wie wichtig ist sie für dich?
2. Kannst du mir von einer Zeit erzählen, in der du dich in einer Beziehung besonders verbunden oder besonders isoliert gefühlt hast?
3. Wie gehst du mit Konflikten in einer Partnerschaft um? Hast du Beispiele, bei denen du Konflikte erfolgreich gelöst hast?
4. Gibt es bestimmte Erwartungen an die Rolle, die du oder dein Partner in eurer Beziehung spielt, und wie fühlst du dich dabei?
5. Welche Rolle spielt die sexuelle Zufriedenheit in deinem Leben und wie gehst du mit Unstimmigkeiten in diesem Bereich um?
6. Hast du schon einmal über deine sexuellen Grenzen und Zustimmung in einer Beziehung gesprochen? Wie war das für dich?
7. Wie denkst du über die Bedeutung von Treue und Vertrauen in einer Beziehung?
8. Gibt es Aspekte deiner Sexualität oder deiner sexuellen Identität, die du schwierig findest, mit deinem Partner zu besprechen?
9. Wie beeinflusst deine kulturelle oder religiöse Erziehung deine Ansichten über Partnerschaft und Sexualität?
10. Hast du jemals Veränderungen in deinem sexuellen Verlangen erlebt und wie hast du das in deiner Beziehung angesprochen?
11. Wie würdest du die Kommunikation über sexuelle Bedürfnisse in deiner Beziehung beschreiben?
12. Gab es Situationen, in denen du oder dein Partner sich wegen sexueller Wünsche oder Praktiken unsicher gefühlt haben? Wie seid ihr damit umgegangen?
13. Wie wichtig ist es für dich, dass deine sexuellen Beziehungen kreativ und experimentierfreudig sind?
14. Wie hat sich deine Sicht auf Liebe und Partnerschaft über die Jahre verändert?
15. Gibt es etwas, das du gerne ändern würdest, wenn es um deine Beziehung oder dein Sexualleben geht?
16. Wie offen und komfortabel fühlst du dich dabei, über deine sexuellen Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen?
17. Gibt es bestimmte Erfahrungen aus früheren Beziehungen, die deine aktuelle Sicht auf Partnerschaft und Intimität beeinflussen?
18. Wie gehst du mit Unterschieden in der sexuellen Libido zwischen dir und deinem Partner um?

19. **Kannst du eine Situation beschreiben, in der du dich in einer Beziehung missverstanden gefühlt hast, besonders in Bezug auf emotionale oder sexuelle Bedürfnisse?**
20. **Wie wichtig ist dir physische Attraktivität in deiner Beziehung und wie sprichst du dieses Thema an?**
21. **Gibt es Themen oder Aktivitäten im Bereich der Sexualität, die du ausprobieren möchtest, aber zögerst, sie zur Sprache zu bringen?**
22. **Wie beeinflussen gesellschaftliche Erwartungen oder Druck deine Einstellung zu Partnerschaft und Sexualität?**
23. **Wie gehst du mit Eifersucht oder Unsicherheiten in Beziehungen um?**
24. **Hast du Strategien, um deine Beziehung frisch und spannend zu halten, besonders wenn es um Intimität geht?**
25. **Welche Rolle spielen Vergebung und Versöhnung in deinen Beziehungen, insbesondere nach einem Vertrauensbruch oder einem Konflikt?**