

Überreicht durch

**ICH WEISS WAS ICH TU**  
Schwuler Sex. Schwules Leben.

**Impressum**

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.  
Wilhelmstr. 138  
10963 Berlin  
030/690087-0  
dah@aidshilfe.de  
www.aidshilfe.de

1. Auflage, 2019, Bestellnummer: 171311  
Gestaltung: ragusescheer.de  
Druck: x-press Grafik & Druck,  
Nunsdorfer Ring 13,  
12277 Berlin

**Sachlich  
bleiben**



Wenn es mal etwas hitziger zugeht, kommt es oft zu Vorwürfen und Schuldzuweisungen. Doch damit facht ihr das Feuer nur weiter an, und die Fronten verhärten sich.

Versucht also, einen kühlen Kopf zu bewahren und wieder sachlich zu werden. Wenn das nicht klappt, könnt ihr euer Gespräch auch unterbrechen und später „mit einem ruhigen Kopf“ wieder aufnehmen.



**Konflikte  
lösen**



Am Ende eines konstruktiven Streits sollte eine Klärung oder eine Einigung stehen. Sich beleidigt zurückziehen und der unangenehmen Situation auszuweichen birgt die Gefahr, dass der Konflikt zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufbricht.

**A**uch wenn wir - manchmal unbewusst - ein Problem einfach aussitzen oder kleinreden, ist es damit nicht aus der Welt, sondern kann uns selbst und die Beziehung weiterhin belasten.

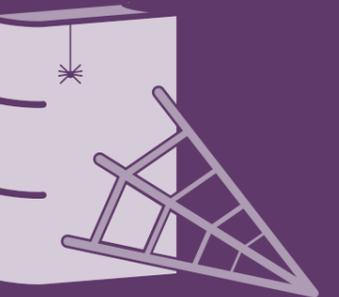


**Keine alten Geschichten  
hervorkramen**



Jeder Mensch macht mal Fehler, für die man sich entschuldigen und die man verzeihen kann. Sind Konflikte einmal besprochen und geklärt, sollten sie damit aber auch abgeschlossen sein. Nur dann signalisieren wir:

ES LOHNT SICH, OFFEN ÜBER FEHLER UND PROBLEME ZU SPRECHEN UND DANACH GEMEINSAM IN DIE ZUKUNFT ZU SCHAUEN.



**Jonathan**  
„Auch über sehr intime Dinge offen zu reden hilft beiden Partnern. Und wenn nicht mit ihm, mit wem sonst?!“

**Über Nähe und  
Sex reden**



Jeder Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse, auch in Sachen Nähe und Sex. Und diese Bedürfnisse können je nach Situation unterschiedlich ausfallen und sich mit der Zeit auch ändern. Darüber zu reden, fällt oft nicht leicht. Aber:

**W**enn ihr von Anfang an offen über eure Wünsche, Vorlieben und Grenzen sprecht, schützt euch das vor enttäuschten Erwartungen und Verletzungen.



**Sex mit anderen:  
Regeln verabreden**

Für offene Beziehungen sind klare Absprachen wichtig: Welche sexuellen Freiheiten räumt ihr euch ein? Was macht ihr, wenn Eifersucht oder Misstrauen zu einem Problem werden?

Auch über den Schutz vor HIV und anderen Geschlechtskrankheiten solltet ihr reden. Damit erspart ihr euch Stress und untermauert euer gegenseitiges Vertrauen.

Weitere Infos bietet:  
[www.iwwit.de](http://www.iwwit.de)

**Übrigens:**

Wir empfehlen sexuell aktiven Männern, sich 1 x jährlich auf Geschlechtskrankheiten checken zu lassen.



**ICH WEISS WAS ICH TU**  
Schwuler Sex. Schwules Leben.



**MITEINANDER  
REDEN**  
Tipps für Paare

[www.iwwit.de](http://www.iwwit.de)

Deutsche  
AIDS-Hilfe

# Tipps für Paare!

In länger bestehenden Partnerschaften spricht man manchmal nur noch über das Notwendigste und den Alltagskram.

Oft vergessen wir einfach, mal nachzufragen, wie es dem anderen geht.

Solche Gespräche sind aber wichtig. Du signalisierst damit deinem Partner, dass er dir wichtig ist. Und dass du dich dafür interessierst, was ihn bewegt.

Genauso wichtig ist es, immer mal wieder über die Beziehung miteinander zu reden.

Ist alles gut so, wie es gerade läuft – für beide?

Paare, die schon länger zusammen sind, haben uns gesagt:

„Was unsere Beziehung ausmacht, ist Aufmerksamkeit für den Partner und uns selbst. Und reden, reden, reden – nicht erst, wenn es knallt.“

**A**lso nehmt euch Zeit fürs Reden, hört gut zu, nehmt euer Gegenüber ernst und versucht, den Partner zu verstehen.

Auf den nächsten Seiten findet ihr zehn Tipps, die sich in der Praxis bewährt haben.

**Entico:** „Das wichtigste ist für mich, dass man sich Zeit für den Partner nimmt – erst recht, wenn es mal nicht gut läuft!“



Einen guten Rahmen schaffen

Gespräche über wichtige Themen sollten eure ganze Aufmerksamkeit haben. Nebenbei den Fernseher laufen zu lassen oder ständig aufs Handy zu gucken, ist deshalb keine gute Idee.



Nehmt euch also Zeit, sucht einen ruhigen Ort und verhindert Störungen. Ihr könnt auch einen besonderen Rahmen schaffen. Zum Beispiel, indem ihr euch regelmäßig einen Restaurantbesuch gönnt und beim Essen entspannt über all das sprecht, was im Alltag oft untergeht.



„Von Angesicht zu Angesicht“ sprechen

Mal eben eine SMS schicken oder im Messenger chatten: so könnt ihr gut Verbindung halten. Wichtige Gespräche solltet ihr so aber nicht führen, schon gar nicht bei Konflikten.

Da fehlen nämlich wichtige Informationen, um den Partner richtig zu verstehen, z. B. sein Gesichtsausdruck, Gesten oder der Tonfall der Stimme. Hier können leicht Missverständnisse entstehen: War das jetzt ironisch gemeint, nimmt er mich nicht ernst?

Klare Ich-Aussagen verwenden

Ganz gleich, ob es um Alltägliches oder Herzensangelegenheiten geht: Sprecht eure Wünsche, Sorgen und Bedürfnisse offen an. Nur so kann euer Partner darauf eingehen.

Ich-Sätze sind besser als Anklagen:

Ich würde mich freuen, wenn du dich heute ums Abendessen kümmerst. ≠ Du drückst dich ständig vor der Hausarbeit!

Hilfreich ist, das Verhalten in bestimmten Situationen anzusprechen („Ich fand es verletzend, als du gestern Abend...“).

Positiv kommunizieren

Niemand möchte immer nur kritisiert werden oder negative Dinge hören.

Auch wenn ihr schon lange zusammen seid: ein Lob, ein Kompliment, ein Dankeschön – gerade für vermeintliche Selbstverständlichkeiten – tun jedem gut, auch dem, der sie ausspricht. Anschließend kann man auch Kritik leichter anbringen, z. B. als freundliche Frage:

**D**anke, dass du heute die Pfandflaschen weggebracht hast! Aber sag mal, hast du vielleicht vergessen, neue Milch mitzubringen?

Zuhören und ausreden lassen

Signalisiert eurem Partner, dass ihr seinen Ausführungen folgt und ihn verstehen wollt. Fragt im Zweifelsfall nach oder fasst seine Aussagen zusammen: „Du meinst also, wir sollten öfter mal einen Abend beziehungsfrei machen?“

Und auch wenn ihr vielleicht am liebsten sofort mit einem Gegenargument kontern oder das Gespräch in eine andere Richtung lenken wollt: Lasst euren Partner ausreden.

Auch das ist ein Zeichen des Respekts.

