

24 „indiskrete Fragen“ für monogame Liebespaare

Achtung...! Dies sind zum Teil recht knifflige Fragen, die euch hier oder dort durchaus unter die Haut gehen könnten...

Hier daher ein paar Tipps zur Herangehensweise:

Sollte aus eurer Sicht heraus kein gutes Argument dagegen sprechen, bleibt bei der hier gewählten Reihenfolge der Fragen... Sie bauen mindestens teilweise logisch aufeinander auf... Sollte eine der Fragen euch für euer Miteinander wenig relevant erscheinen, handelt sie kurz ab oder überspringt sie gemeinsam...

Nehmt euch Zeit und macht es euch dabei so gemütlich wie möglich...! Diese Fragen sind eine Einladung dazu, euch selbst, einander und euer gemeinsames Miteinander zu erforschen und zu ergründen... Dazu passen ganz hervorragend ein leckerer Tee, ein Glas Wein oder ein paar Nüsschen zum Knabbern nebenher... Ich meine das ernst: Macht es euch bei diesem Spiel zu zweit so gemütlich wie nur irgendmöglich...

Nehmt euch diese 24 Fragen nicht alle auf einmal vor, sondern widmet euch ganz gemütlich und entspannt lediglich den ersten beiden, dreien oder vierten... Macht danach etwas anderes, etwas schönes, miteinander... Bei einer eurer kommenden Begegnungen dann kümmert ihr euch vielleicht um zwei oder drei weitere der Fragen auf dieser Seite... Vielleicht stellt ihr einander aber auch in jeder eurer Begegnungen nur jeweils eine einzelne Frage von dieser Liste... All das ist vollkommen okay... Wählt eure Herangehensweise und auch die Zeit, die ihr diesen Fragen widmet, nach euren jeweiligen Befindlichkeiten, Bedingungen und Ressourcen heraus...

Der wichtigste Tipp ist vielleicht ganz einfach dieser:

Dies hier ist kein Test und keine Prüfung...! Es gibt kein „richtig“ und kein „falsch“... Es gibt weder Druck noch Eile... Diese 24 „indiskreten Fragen“ wurden als ein Spiel konzipiert... Wann immer es sich also anfühlt, als würdet ihr eine Aufgabe oder Pflicht erfüllen, macht lieber etwas anderes und kommt gegebenenfalls später auf diese Fragen zurück...

Bestenfalls begegnet ihr jeder dieser Fragen daher (ebenso wie jeder der Antworten eures Gegenübers...!) mit einer Haltung der Neugierde und Entdeckungsfreude und einer klaren inneren Bereitschaft zu echter Transparenz sowie insbesondere immer wieder zu gegenseitigem Mitgefühl und Wohlwollen...

Aufrichtigkeit ist ein Abenteuer... Aufrichtigkeit ist zutiefst lebendig...

Aufrichtigkeit macht manchen von uns wirklich große Angst...

Das ist total verständlich und okay...

Für alle anderen von euch sind hier:

24 „indiskrete Fragen“ für monogame Liebespaare

1. Wer oder was bist du in meinen Augen...? Wer oder was bin ich in deinen...? Wen oder was genau sehe ich in dir...? Wen oder was genau siehst du in mir...?
2. Wie fühlt es sich für dich an, wenn ich in deiner Nähe bin...? Was verändert sich dadurch für dich...? Wie fühlt es sich für mich an, wenn du in meiner Nähe bist...? Was verändert sich dadurch für mich...?
3. Welche Seiten oder Aspekte an mir und meinem Leben begeistern dich...? Welche findest du eher schwierig oder herausfordernd...? Welche Seiten oder Aspekte an dir und deinem Leben begeistern mich...? Welche finde ich eher schwierig oder herausfordernd...?
4. Wer oder was wäre ich gerne in deinem Leben...? Wer oder was wärst du gerne in meinem...?
5. Welche Teile deines Lebens möchtest du gerne mit mir teilen...? Welche Teile möchtest du (vorerst oder auch dauerhaft) lieber für dich behalten...? Welche Teile meines Lebens möchte ich gerne mit dir teilen...? Welche Teile möchte ich (vorerst oder auch dauerhaft) lieber für mich behalten...?
6. Worin genau liegen in deinen und in meinen Augen das Ziel und der Zweck unseres Miteinanders...? Was genau wird in deinem Leben besser durch mich...? Was genau wird in meinem Leben besser durch dich...? Was ist deine Vision von unserer gemeinsamen Zukunft...? Was ist meine Vision von ihr...?
7. Worin genau besteht unser Beziehungs-Fundament...? Worauf kannst du dich, was mich angeht, blind verlassen...? Worauf kann ich mich, was dich angeht, blind verlassen...?
8. Worin bestehen deine, und worin bestehen meine wichtigsten Werte und Bedürfnisse...? Was brauchst du, und was brauche ich, unserer jeweils eigenen Erfahrung nach, um nicht nur irgendwie durchzuhalten, sondern wirklich zu blühen und zu gedeihen...?
9. Durch welche konkreten Verhaltensweisen oder Aussagen haben deine oder meine vergangenen Liebespartner:innen uns jeweils wahlweise wirklich glücklich gemacht oder aber in den Wahnsinn getrieben...?
10. Welche Wünsche oder Sehnsüchte blieben in deinem oder meinem Leben bislang in jeder Art von Liebesbeziehung unerfüllt...? Welche Auswirkungen hatte das auf deine und auf meine bisherigen Liebesbeziehungen...? Was haben wir in diesen Beziehungen jeweils selbst dazu beigetragen, dass diese Sehnsüchte oder Wünsche nicht erfüllt wurden...?

11. Wie offen genau wollen wir unsere Erfahrungen, Gedanken, Gefühle oder Wünsche miteinander teilen und diese einander offenbaren...? Wie viel Aufrichtigkeit und Transparenz wollen wir uns selbst und einander in unserem Miteinander zumuten...? Gibt es Tabus für mich in deinem Leben...? Gibt es Tabus für dich in meinem...?
12. Wie wollen wir damit umgehen, wenn die Erfahrungen, Gedanken, Gefühle oder Wünsche des/der einen von uns in dem oder der anderen von uns schwierige Gefühle auslösen...? Mit welcher Haltung und mit welchem Fokus wollen wir Konflikten zwischen uns begegnen...? Was kann uns dabei helfen, diese wieder aufzulösen...?
13. Wo liegen deine, und wo liegen meine wunden Punkte, und wie werden sie jeweils ausgelöst...? Welche Art von Aussagen oder Erfahrungen führen bei mir oder bei dir nahezu zwangsläufig dazu, dass wir uns von dem oder der anderen nicht gesehen, nicht gewollt und/oder nicht geliebt fühlen und dadurch emotional aus dem Gleichgewicht geraten...? Wie kann ich deine alten Wunden antriggern...? Wie du meine...?
14. Was hilft dir und was hilft mir dabei, unsere Gefühle wieder zu regulieren, emotional ins Gleichgewicht und mit der oder dem anderen wieder in einen offenen und harmonischen Kontakt zu kommen...? Was brauchst du, um dich mir, und was brauche ich, um mich dir wieder zu öffnen, wenn wir uns von dem oder der jeweils anderen verletzt, missachtet, abgelehnt oder getäuscht fühlen...?
15. Was genau in unserer Beziehung teilen wir exklusiv miteinander...? Worin genau besteht unser geschützter Beziehungs-Raum, in den niemand ohne unser beiderseitige Einwilligung eindringen darf...?
16. Welche anderen Menschen und Beziehungen haben in deinem und in meinem Leben einen besonderen und bedeutsamen Platz...? Welche Priorität, Bedeutung oder Funktion haben diese Menschen und diese Beziehungen in deinem und in in meinem Leben...? Was verbindet uns mit diesen Menschen, wie begegnen wir ihnen, und was teilen wir mit diesen...? Welche Arten von Verpflichtungen, Verbindlichkeiten, Zusagen oder Erwartungen haben relevante Auswirkungen auf dein/mein Leben oder unser Miteinander...?
17. Was kann und vor allem möchte ich gerne dazu beitragen, dein Leben so glücklich und erfüllend wie möglich zu machen...? Was kannst und vor allem möchtest du dazu gerne beitragen, mein Leben so glücklich und erfüllend wie möglich zu machen...? Wie kann ich dich auf leichte Weise zum Blühen und Gedeihen bringen...? Wie kannst du mich auf leichte Weise zum Blühen und Gedeihen bringen...?
18. Wie stabilisieren und stärken wir unsere Bindung zueinander...? Was hilft dir, und was hilft mir dabei, uns vom jeweils anderen wirklich und wahrhaftig gesehen, gewollt und geliebt zu fühlen...?

19. Worin genau besteht unsere sexuelle Exklusivität zueinander...? Was ganz genau verstehen wir jeweils unter dem Begriff „monogam“...? Welche Arten der Körperlichkeit wollen wir weiterhin frei und unbedacht mit anderen Menschen teilen...? Welche Arten der Körperlichkeit möchten wir langfristig nur miteinander teilen...?
20. Welche Bedeutung und welchen Platz wollen wir beide der Lust und Sexualität in unserer Beziehung zueinander geben...? Welche Bedeutung hat meine sexuelle Erfüllung für dich...? Welche Bedeutung hat deine sexuelle Erfüllung für mich...? Welche Anteil tragen und welche Verantwortung übernehmen wir jeweils für die sexuelle Erfüllung der/des anderen...?
21. Wie wollen wir damit umgehen, wenn eine/r von uns phasenweise oder auch dauerhaft ein stärkeres oder schwächeres Verlangen nach Lust und Leidenschaft verspürt als der/die jeweils andere...? Wie offen und aufrichtig wollen wir darüber sprechen...? Ab wann sollten wir auf jeden Fall miteinander sprechen...?
22. Wie wollen wir damit umgehen, wenn eine/r von uns im Umgang mit unserer Sexualität in sich Ideen, Wünsche oder Sehnsüchte verspürt, auf die die/der andere potenziell keine Lust haben könnte oder ganz real keine Lust hat...? Wie offen und aufrichtig wollen wir darüber sprechen...? Ab wann sollten wir auf jeden Fall miteinander sprechen...?
23. Wie wollen wir damit umgehen, wenn eine/r von uns eine körperliche und/oder emotionale Anziehung hin zu einem anderen Menschen verspürt...? Wie offen und aufrichtig wollen wir darüber sprechen...? Ab wann sollten wir auf jeden Fall miteinander sprechen...?
24. Wie wollen wir damit umgehen, wenn eine/r von uns unsere Vereinbarung zur Monogamie einseitig gebrochen hat...? Was würdest du dir in so einem Fall von mir wünschen...? Was würde ich mir in so einem Fall von dir wünschen...? Welche Auswirkungen oder Folgen wollen wir hierfür jetzt bereits gemeinsam festlegen...? Welche Bedeutung hätte ein solcher Regelbruch auf das weitere Fundament unserer Beziehung...?

Ich würde mich freuen, wenn dieses „indiskrete“ Spiel der Offenheit und Transparenz euch füreinander öffnet, euch tiefer miteinander verbindet und euch bestenfalls zusammen auf eine ganz neue Ebene der Aufrichtigkeit, des Mitgefühls und des Wohlwollens miteinander bringt...!

Ich wünsche euch ganz viel Freude und Tiefgang bei diesem Liebes-Spiel für zwei...!