

Sofazzeit? Ehezeit!

02.12.2024

Miteinander... schlafen!



ZUSAMMENFASSUNG

Schlaf und Sexualität sind unterschiedliche Bereiche, die sich jedoch nicht nur im wörtlichen Sinne überschneiden, sondern auch ein gewisses Konfliktpotential in sich bergen.

Sowohl Schlaf als auch Paarsexualität sind wichtig und haben viele positive Auswirkungen auf Gesundheit, Erholung und Wohlbefinden, daher sollte in einer gesunden Ehe für beides Platz sein.

Zur Erinnerung:

Es gibt **nicht den einen richtigen** Weg

Vielmehr wollen wir: „Zuhören, um wirklich zu **verstehen**, anstatt nur zu warten, um unseren eigenen Standpunkt zu äussern oder uns zu verteidigen».

VERTIEFUNGS-FRAGEN

Was?

Was löst im Moment mehr Spannungen aus:
Das Thema «Schlaf» oder «Sexualität»?



Wer?

Schlaf: Hindern uns Kinder oder andere Umstände am Schlafen?

Sexualität: Beeinflussen Kinder, Mitbewohner oder andere Personen unsere Intimität?

Wann?

Gehen wir gemeinsam / getrennt ins Bett – Stehen wir gemeinsam / getrennt auf?

Passt uns unsere Schlafroutine?

Sind wir uns über die Schlafenszeiten einig?

Wann ist die richtige Zeit für Intimität? Hängt unsere Sexualität mit den Schlafenszeiten zusammen?

Wie viel?

Wie viel Schlaf ist für uns beide ausreichend bzw. notwendig?

Wie viel Intimität wünschen wir uns im Alltag?

