

Umarmungszeit

Jede Kultur kennt als Grussform eine Art der Berührung. Gewisse Menschen küssen sich gegenseitig auf die Wange, andere umarmen sich oder schütteln sich die Hände. Viele Paare haben ihre Körper-zu-Körper-Begrüssung auf ein spitzes Küsschen auf die Wange oder auf ein lustloses Hallo über die Köpfe der Kinder hinweg reduziert. Um die beruhigende sinnliche Verbundenheit und die Einstimmung aufeinander aufrechtzuerhalten, braucht es nur einige kurze Momente, in denen beide Partner emotional präsent sind. Regelmässiger, präsenter und liebevoller körperlicher Kontakt tagsüber kann durch nichts anderes ersetzt werden, insbesondere nicht durch gelegentlichen nächtlichen Sex. Deshalb unser dringender Rat: Nehmt euch die Zeit für eine Ganzkörperumarmung bei jedem Mal, wo ihr euch trifft oder von einander verabschiedet. Richtet während dieser kurzen Momente eure ganze Aufmerksamkeit auf die Umarmung und auf das, was ihr dabei spürt und fühlt. Vielleicht bemerkt ihr, dass positive oder negative Gedanken und Gefühle auftauchen, die nichts mit dem Körperkontakt zu tun haben. Lasst diese Gedanken und Gefühle wieder gehen und verweilt bei der Körperwahrnehmung. Es ist zusätzlich gut, wenn ihr euch dabei küsst oder kurz Wange an Wange verweilt. Uninspirierte spitze Küsschen hingegen sind der Verbindung eher abträglich. Wenn in diesem Moment beide Partner einen echten, sinnlichen Körperkontakt herstellen, verschwinden viele Konflikte und Ängste ganz von selbst. Nach so einem Körperkontakt wirst du dich in der Zeit, die du ohne deinen Partner verbringst, wohler fühlen, und der Übergang, wenn ihr euch wieder trifft, wird euch leichter fallen. Wenn ihr euch jedes Mal zur Begrüssung oder zum Abschied auf diese Art umarmt, werdet ihr nicht jedes Mal bei null anfangen müssen, wenn ihr zusammen Liebe machen wollt.