

Übung 26 „Die Körperwoche“

Die Übung besteht aus 2 Schritten: 1. Übungsbeschreibung + 2. Journal/Tagebuch

Notieren Sie direkt nach der Übung Ihre Erfahrungen im Journal/Tagebuch.

Bringen Sie das ausgefüllte Journal/Tagebuch bitte zu Ihrem nächsten Termin mit. Das ist sehr wichtig.

Ihre Partnerschaftsübung für zu Hause

Zur Vertiefung der Partnerschaft und als Ergänzung zu dem, was wir in der Praxis zusammen besprochen und erarbeitet haben, finden Sie hier Ihre individuelle Paarübung:

Übung 26 „Die Körperwoche“

Die Übung heißt "Die Körperwoche".

Körperliche Nähe und Zärtlichkeiten sind wichtig für eine Beziehung. Je mehr Sie miteinander körperlichen Kontakt haben, umso besser.

Regelmäßiges Streicheln und körperliche Nähe führt zu mehr Verbundenheit. Wenn aus "Kuscheln" Sex wird, ist das OK - muss es aber nicht. Wenn Sie täglich oder häufig Zärtlichkeiten austauschen, erwacht automatisch das Bedürfnis nach mehr Zärtlichkeit. Streicheln und Schmusen wird zu einer positiven Angewohnheit.

Verabreden Sie eine Woche lang, jeden Abend miteinander 30 Min. körperlichen Kontakt zu haben. Schauen Sie jedesmal neu, was gerade passt: Streicheln oder einfach nur eng beieinander liegen. Sexuelle gegenseitige Erregung mit oder ohne Befriedigung. Schauen Sie einfach, was Ihnen gut tut. Spielen Sie und nehmen Sie es nicht persönlich, wenn der Partner mal etwas nicht mag. Alles kann - nichts muss...

Notieren Sie jetzt direkt Ihre Erfahrungen im Journal/Tagebuch.

Diese Übung ist Teil einer Übungsserie, die das Ziel hat, auf eine tiefe Art und Weise wieder miteinander in Kontakt zu kommen, jenseits des miteinander Sprechens.

Journal/Tagebuch – Tragen Sie hier Ihre Erfahrungen ein:

Datum	Was konkret habe ich gemacht?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?	Wie hat mein Partner darauf reagiert?

Datum	Was konkret habe ich gemacht?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?	Wie hat mein Partner darauf reagiert?

Datum	Was konkret habe ich gemacht?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?	Wie hat mein Partner darauf reagiert?