

FÜR EUCH:

Habt ihr jeweils ein Netzwerk an tiefen Beziehungen, die über eure Paarbeziehung hinausgehen? Wie sieht das aus? Wie wichtig ist euch das?

♡ Hindernisse

Was hindert euch daran, Zeiten der Intimität bzw. „intime“ Paarzeiten zu haben?

♡ Räume für Intimität schaffen

Verfügt ihr als Paar über ein gewisses Repertoire an gemeinsamen Erlebnissen, die euch immer wieder in intimen Kontakt bringen? Falls ja, wie sieht das aus? Falls nein, was könntet ihr ausprobieren um dies weiter auszubauen?

♡ Räume und Zeiten für sexuelle Intimität

Was war eure längste Zeit ohne Sex? Warum? Wie habt ihr wieder zueinander gefunden? Was waren eure Erfahrungen dabei?

Wie sorgt ihr dafür, dass ihr euch gegenseitig sexuell attraktiv findet?

♡ Probiert doch einmal etwas Neues aus: Die Orgasmische Meditation.

Bei der Orgasmischen Meditation handelt es sich um eine Partnerpraxis, die zwischen einer Frau und einem Mann stattfinden kann. Die Frau, die die Meditation erleben soll, entkleidet sich von der Hüfte abwärts und legt sich bequem in einer beckenöffnenden Position auf eine Matte. Der Partner bleibt bekleidet und setzt sich daneben – jedoch so, dass kein direkter Augenkontakt besteht. Mithilfe von Gleitgel wird nun das obere linke Viertel der Klitoris genau 15 Minuten lang und mit ganz leichtem Druck massiert. An dieser Stelle sind die meisten Frauen am empfindlichsten, da sich hier die meisten Nervenenden befinden.

Besonders wichtig dabei ist, dass die Orgasmische Meditation nicht zwangsläufig einen Höhepunkt zum Ziel hat. Es geht um ein entspannendes Erlebnis, das dabei helfen soll, sich selbst besser kennenzulernen, abzuschalten und mehr Achtsamkeit für den eigenen Körper und die eigenen Gedanken zu erlangen. Dies soll übrigens auch für die streichelnde Person gelten, die ebenfalls die eigenen Körperempfindungen bewusst wahrnehmen und analysieren soll. Paare sollen einander näherkommen und sich noch besser kennenlernen – jegliche Scham und Unsicherheit verlieren. Um das Gefühl zu bestärken, sollen sich beide nach Ablauf der Zeit über ihre Gefühle während der Meditation unterhalten.