

## Umarmung bis zur Entspannung

- Stellen Sie sich hin und verteilen Sie Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße.
- Verwenden Sie einen Hocker um ca. gleich groß zu sein.
- Legen Sie die Arme um den Körper Ihres Partners.
- Fokussieren Sie auf sich selbst.
- Berühren Sie sich. Werden Sie sehr ruhig.

Bei entsprechender Übung kann man durch Umarmen bis zur Entspannung erstaunliche Resultate erzielen. Dazu ist weder Nacktheit noch Genitalkontakt erforderlich.

Wahrscheinlich ist es sogar besser, zunächst angekleidet zu bleiben. (Allerdings empfiehlt es sich die Schuhe auszuziehen.) Wenn Sie und Ihr/e Partner/in emotional entfremdet und nicht bereit für „richtigen Sex“ sind, können Sie mit Hilfe von Umarmen bis zur Entspannung auf der Körperebene arbeiten, auch wenn Sie einander nicht sexuell erregen oder sich gegenseitig ein angenehmes Gefühl vermitteln wollen. Im Grunde geht es darum, sich während einer Umarmung körperlich und emotional zu zentrieren. Umarmen bis zur Entspannung ist so einfach, dass es sich mit Sicherheit lohnt, es einmal auszuprobieren, weil es bei der Lösung zahlreicher Probleme helfen kann, die mit Verlangen und sexueller Dysfunktion zusammenhängen.

Beachten Sie bitte, dass ich den Vorgang, um den es hier geht, nicht als „einander halten“ beschrieben habe. Anfänglich beinhaltet Umarmen bis zur Entspannung, dass Sie *Körper und Geist entspannen, in dem Sie auf den Körper fokussieren, während Sie mit Ihrem Partner in umfassenden physischen Kontakt stehen. Mit Umarmen bis zur Entspannung können emotional und körperlich entfremdete Paare auf angenehme Weise den körperlichen Kontakt wiederherstellen. Umarmen bis zur Entspannung ist eine greifbare Art, sich beizubringen, wie Sie sowohl körperlich als auch emotional eigenständig sein können, während Sie ihrer/m Partner/in nahe sind. Falls Sie und Ihr Partner nervös sind, können Sie sich durch das Umarmen beruhigen. So können Sie Ihre Fähigkeit zur Selbstberuhigung verbessern, ohne sich von ihrem Partner/in körperlich zu distanzieren.*

*Bleiben Sie 10 bis 15 Minuten in der Umarmung.*

*Tauschen Sie sich nach dem Umarmen mit Ihrem/er Partner/in aus.*