

5 ungewöhnliche Übungen für mehr Nähe mit Deinem Partner

5 Minuten Augenkontakt (sehen)	Setzt Euch gegenüber, am Boden oder auf Stühlen. Kein Tisch dazwischen. Schaut Euch 5 Minuten lang freundlich an, ohne zu sprechen. Danach tauscht ihr Euch darüber aus, was ihr gefühlt und gedacht habt.
„Füttere“ Deinen Partner (schmecken)	Füttere Deinen Partner über mehrere Minuten, mit etwas, das er gerne isst. Warte immer, bis er fertig gekaut und die Portion geschluckt hat und gib ihm dann den nächsten Happen mit dem Löffel, der Gabel oder deiner Hand in den Mund. - Sprecht danach darüber.
Märchen vorlesen (hören)	Lies Deinem Partner ein Märchen vor (z.B. Gebrüder Grimm).
Abtasten (fühlen)	Taste Deinen Partner mit Deinen Händen ab. Spüre, wie sich seine Haut anfühlt, ob die Muskeln weich oder hart sind, spüre den Konturen seines Gesichts nach. Lass Dir viel Zeit dabei. Frage gelegentlich nach, ob die Berührung an der jeweiligen Stelle angenehm ist und ob der Druck passt. - Sexuelle Empfindungen sind ok, aber nicht das Ziel dieser Übung.
Geruchsübung (riechen)	Verbinde Deinem Partner die Augen. Halte ihm dann verschiedene Kräuter, Blumen oder andere stark riechende Gegenstände unter die Nase und lass ihn raten, was es ist. - Lasst Euch Zeit dabei und sprecht danach darüber.

Diese Übungen fördern Nähe, setzen aber auch voraus, dass der Partner mit Nähe umgehen kann und einfühlsam ist. Wenn Dein Partner solche Übungen für Quatsch hält, dann versuche nur nicht, ihn dazu zu überreden. Akzeptiere es einfach, und überlege Dir etwas anderes.

Diese Übungen könnt ihr natürlich gegenseitig durchführen.