

## Umarmung bis zur Entspannung

(nach Dr. David Schnarch, aus seinem Buch „Die Psychologie sexueller Leidenschaft“)

Die Umarmung bis zur Entspannung ist eine wunderbare Methode, um Nähe zum Partner zu bekommen und dabei gleichzeitig sich seiner selbst bewusst zu sein und ganz bei sich zu bleiben.

David Scharch gibt folgende Anleitung für die Umarmung bis zur Entspannung:

„Stehen Sie auf eigenen Füßen. Legen Sie die Arme um Ihren Partner. Konzentrieren Sie sich auf sich selbst. Beruhigen Sie sich – werden Sie viel ruhiger.“

*Schnarch, David. Die Psychologie sexueller Leidenschaft (German Edition) (S.193). Klett-Cotta. Kindle-Version.*

Die Umarmung dauert viel länger, als wir normalerweise Umarmungen gewohnt sind. Dadurch, dass beide Partner sich ganz auf sich konzentrieren und trotzdem die Umarmung halten, kann Unruhe entstehen. Es kann vorkommen, dass einer der Partner die Arme verändern möchte oder die Beine. Dabei wird die Umarmung allerdings nicht gelöst und nach der Veränderung wieder die Ruhe bei sich selbst gesucht.

Erst wenn beide Personen ganz bei sich ankommen und nicht mehr vom „gehalten werden“ oder „ich muss festhalten“ abhängig sind, kann das ganze Ausmaß dieser Übung wahrgenommen werden und wahre Intimität und Nähe entstehen.

Eine ausführliche Beschreibung der Übung findest du im og. Buch.

Doch hab keine Angst. Probiere doch einfach mal aus, wie es sich anfühlt, den Partner wirklich zu umarmen und dabei weder Halt geben zu wollen noch Halt bekommen zu wollen. Sondern einfach nur ZU SEIN.

Anfangs kann sich das ein wenig unangenehm anfühlen. Hier macht sicherlich die Übung die Meister.

Ich persönlich kann diese besondere Art der Entspannung sehr empfehlen.

Alles Gute für dich, wünscht dir

Alex Broll