

7 besondere Dates für Paare

**Erlebe neue Stufen an Genuss,
Kommunikation & Verbindung**

Zum gemeinsamen Lesen oder gegenseitigen Verführen

von

Maxim Wermke

1. Auflage, Version 1.0.1

1. Veröffentlichung am 01.12.2024

© 2024 Maxim Wermke

Herausgegeben von: Jemeingut AG

ISBN Hardcover: 978-3-384-20055-6

Website: www.sinnliche-Entfaltung.de

Druck und Distribution im Auftrag:
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg,
Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Außer beim klischeehaften Ring im Sektglas, wird ein romantisches Abendessen vermutlich nicht dein Leben verändern. Gerade abseits von romantischen Gesten, abseits vom Inszenieren und der Wertschätzung davon, was jemand für uns gemacht oder gekauft hat, gibt es Schätze zu finden: In der Art der Verbindung. Sich auf tieferen Ebenen oder anderen Arten zu begegnen und zu verbinden kann das gemeinsame Erleben sowie die allgemeine Kommunikation auf neue Level heben. Das erste Mal eine tantrische Aufstellungsübung, „Orgasmische Meditation“ oder Kommunikationsübungen mit dem „Rad des Konsens“ waren für viele Menschen die ich kennenlernen, interviewen oder als Sexualpartnerin begleiten durfte so transformativ, dass *„Sex erst danach angefangen hat so richtig Spaß zu machen“*. Auch abseits vom Sex werden durch die Reifeprozesse, die solche Übungen anstoßen, wertvolle Fähigkeiten entwickelt, wie z. B. schwierige Themen anzusprechen, seine Wünsche klar zu äußern, das intuitive Spüren von Bedürfnissen des Partners und eine drastisch verbesserte Körperwahrnehmung. Man erreicht so neue Ebenen von Verbindung und Kommunikation, lernt einen Leidenschaft bringenden Umgang mit Traumata sowie Triggerpunkten und hat einfach mehr und mehr Spaß in der Verbindung und beim Sex.

Einige der erstaunlich einfachen und effektiven Übungen sowie Informationen die ich die letzten 9 Jahre auf Workshops, in Büchern und durch Interviews sammeln durfte, habe ich aus meinem Buch *„Dein Weg zu mehr Sinnlichkeit“* (a.k.a. *„Das 1x1 des Sex“*) destilliert und für dich/euch als „besondere Dates“ aufgearbeitet.

(Um dieses Buch kurz zu halten, verweise ich zum weiterführenden Lesen auf einzelne Kapitel darin.)

Ich wünsche euch dabei Offenheit, den Mut über eure Schatten zu springen und Geduld. Der Spaß wird automatisch folgen.

Mit viel Liebe,
Maxim Wermke, Berlin, 23.4.2024

Inhaltsverzeichnis

Wichtiges vorab	5
Übersicht der Dates:	6
Das erste Date: Grenzen spüren und kommunizieren	7
Das zweite Date: Körperliche Verbundenheit	15
Eye-Gazing als Konfliktlösung (Emotionale Trigger loswerden – Teil 1)	21
Das dritte Date: Bewusst schenken.....	25
Kontext zum vierten Date: Zwei Wege zur Ekstase	31
Das vierte Date: Seine Bubble kreieren & Sinnlicher Fokus ..	35
Das fünfte Date: Sich zeigen	41
Mehr Kontext zum fünften und sechsten Date: Sex in tiefgründiger Verbindung	45
Das sechste Date: Tal-Orgasmen und der „kleine Kreislauf“ ..	55
Der Imago-Dialog (Emotionale Trigger loswerden – Teil 2)..	63
Das siebente Date: Ängste, Fantasien und Wünsche	71
„Dein Weg zu mehr Sinnlichkeit“	80
Orgasmische Partnermeditation (oder auch: 50 weitere „Dates“)	81
Stichwortverzeichnis	82

Wichtiges vorab

Für wen ist dieses Buch? Dieses Buch ist grundsätzlich für zwei Situationen hervorragend gut geeignet:

1. Für Paare, die ihre Sinnlichkeit oder Kommunikation (im Bett) verbessern wollen, oder auch einfach etwas Besonderes erleben wollen. Lest dieses Buch gemeinsam.
2. Für Menschen, die in romantischen/sexuellen Beziehungen eher die Führung übernehmen, während ihre Partner sich eher führen lassen oder die Kontrolle abgeben. Lest dieses Buch und „verführt“ mit den Übungen euren Partner.

Der Anfang: Verabredet euch zu „körperlichem Erkunden“ oder einem „Tantra Date“. Die „Dates“ in diesem Buch beginnen jeweils in einem Setting, bei dem ihr Zeit füreinander habt und relativ frei von körperlichen Bedürfnissen seid. Ihr solltet also weder müde, hungrig (oder besonders erregt) sein. Es könnte wertvoll sein, vorher gemeinsam zu essen oder euch zu unterhalten und so den Tag zu verarbeiten und frei in die Begegnung zu gehen. Dabei rate ich vom „klassischen Date“ ab, bei dem man sich abends zum Essen trifft und erst dann körperlich intim wird, wenn man sonst eigentlich bereits schlafen würde. Müdigkeit ist eine schlechte Voraussetzung für tiefgehende Verbindung. Wach zu sein, also bei voller geistiger Kapazität, ist für diese Dates immens wertvoll.

Das Ende: Die hier vorgeschlagenen Dates haben kein Ende. Es ist nicht wichtig, ob ihr euch extra dafür trefft und danach auseinander geht, ob ihr danach Sex habt oder anderen Tätigkeiten nachgeht. Die Übungen dauern je ein bis zwei Stunden, weshalb ich mindestens zwei Stunden für jedes *Date* einplanen würde, besser vier (+), gerade weil Sex nach den Übungen meist besonders schön ist.

Wo du bist: Da jeder Mensch in seiner Entwicklung in unterschiedlichen Bereichen unterschiedlich „weit“ ist, werden dir/euch vielleicht manche Übungen mehr bringen als andere. Ich würde dennoch alle ausprobieren und versuchen mich darauf einzulassen.

Übersicht der Dates:

Im ersten Date lernen wir das feine Spüren von Grenzen und üben, diese zu kommunizieren, da dies Voraussetzung für alles Weitere ist. Ist noch Zeit, üben wir dies spielerisch.

Im zweiten Date lernen wir, wie wir gezielt körperliche Verbundenheit kreieren können sowie deren Vorteile. Im Zusatzkapitel lernen wir einen besonderen Weg der Konfliktlösung.

Im dritten Date lernen wir, zwischen Geben, Erlauben, Nehmen und Empfangen zu unterscheiden und üben uns im Erfragen der jeweiligen „Geschenke“.

Im vierten Date probieren wir eine Methode, um den Alltag schneller hinter uns zu lassen und uns eine „Bubble“ der Liebe zu kreieren. Danach üben wir die Wahrnehmung unseres sinnlichen Empfindens, dessen Teilen sowie die Kommunikation zu Wünschen.

Im fünften Date geht es darum, uns gänzlich zu zeigen und auch Dinge zu teilen, die uns sonst vielleicht schwerfallen. Dafür schaffen wir zunächst die Voraussetzung, sodass wir so gehört werden, wie wir es meinen, und tauchen ein in eine sehr tiefe Verbindung.

Über den etwas anspruchsvollen extra Kontext lernen wir tiefer zu verstehen, warum diese tiefe Verbindung wertvoll für „göttlich“ guten Sex und persönliche Entwicklung ist.

Im sechsten Date nutzen wir dann diese Verbindung und probieren mit „Tal-Orgasmen“ unseren Sex endlos und dabei immer intensiver werden zu lassen. Dabei nutzen wir die taoistische Visualisierung des „kleinen Kreislaufs“. Im Zusatzkapitel lernen wir, wie wir aktiv lieben können, statt uns Recht haben zu kämpfen, und so Konflikte lösen.

Im siebten Date widmen wir uns nochmal unseren Fantasien und Wünschen. Wir teilen und adressieren sie.

Das erste Date:

Grenzen spüren und kommunizieren

Gut zu wissen:

Das Lernen vom Spüren und Kommunizieren seiner Grenzen ist die Voraussetzung für die Erkundung seiner Wünsche und Bedürfnisse. Ein fehlendes Gefühl von Sicherheit darin ist ein Hauptgrund, warum Menschen für Neues nicht offen sind und auch dafür, warum Menschen die Grenzen anderer überschreiten oder aus Angst davor ihre eigenen Wünsche nicht äußern. Du darfst Prozesse auch abbrechen und später zu etwas *Nein* sagen, zu dem du jetzt ein Ja spürst — selbst dann, wenn durch dein *Ja* Erwartungen beim anderen entstanden sind. Daher musst du auch nicht wissen, was du später willst, sondern nur, was sich jetzt richtig oder interessant anfühlt. Dabei ist es wichtig, dir auch zu erlauben, dass du dich vielleicht gerade langsamer öffnen möchtest, als es für die Situation, Erwartungen oder auch eigene Wünsche von dir gerade notwendig wäre. Der authentische Prozess und diese Langsamkeit sind wichtig. Verurteile dich nicht selbst dafür, solltest du verschlossen sein. Sich die Erlaubnis zu geben, auch verschlossen zu sein, ist notwendig zum authentischen Öffnen und Verbinden.

Wer es einem leicht macht, Grenzen zu kommunizieren, demgegenüber ist es leichter, sich zu öffnen und gemeinsam zu genießen. Bedanke dich daher, wenn dir jemand ein *Nein* ausspricht oder eine Grenze kommuniziert. Ein *Nein* ist nicht persönlich auf dich bezogen und dessen Wertschätzung Voraussetzung für ein eventuelles späteres *Ja*. Der Dank ist die Wertschätzung dafür, dass die andere Person sich um sich selbst kümmert und ihre Grenzen kommuniziert. Grenzen zu kommunizieren, ist schwer genug. Wird dem mit Enttäuschung oder Überzeugungsversuchen begegnet, läuft man Gefahr, nicht bei sich zu bleiben, sich somit nicht richtig zu spüren und somit auch (beidseitig) Genuss zu verbauen.

Vorübung: Rücken an Rücken

Stellt euch einen Timer – am besten einen Gongtimer, eine Timer-App die zu Beginn und nach Zeitablauf „gongt“. Macht gern ruhige, meditative Musik an. 2-5 Minuten sind für den Anfang eine gute Zeit, je nach der eigenen Erfahrung mit Meditation. (Ich frage meist nach, ob der Mensch meditiert. Wenn keine Vorerfahrungen existiert, schlage ich zwei Minuten, bei wenig fünf und bei viel Erfahrung acht Minuten vor.) Nehmt euch nach dem Hinsetzen erstmal einen Moment, um wirklich bequem zu sitzen. Eure Rücken sind eure Lehnen. Wackelt ruhig etwas herum und testet verschiedene Winkel, solange, bis ihr beide bequem, aufrecht und leicht angelehnt sitzt. (Ein gerader Rücken ist hilfreich!) Startet danach den Timer.

Diese leichte Übung hilft beim Ankommen und steigert die Verbundenheit. Ihr braucht gar keine weitere mentale Aufgabe. Ihr könnt jedoch euren Kopf leeren und versuchen, immer, wenn ihr Gedanken wahrnehmt, diese mit einem Begriff zu kategorisieren (z.B.: Erinnerung, Wunsch, Gedanke, Plan, ...) und dann ziehen zu lassen. **Nachdem der Timer** klingelt, versucht euch kurz ein bisschen miteinander zu bewegen – weiterhin sitzend. Greift eure Hände und bewegt euch gemeinsam. Vielleicht ladet ihr den anderen leicht auf euren Rücken. Sitzt ihr im Schneidersitz, versucht einmal den jeweils rechten Arm zu heben und euch dann aneinander vorbei nach hinten gleiten zu lassen, so dass ihr euch auf dem Oberschenkel des anderen ablegt – eine sehr angenehme Position und eine gute Ausgangsposition, um sich danach zum Kuscheln und Küssen zu nähern.

Übung #1: Dirigent & Marionette

Ein nicht so objektivierender Name für die Übung wäre „Erfahrende:r & Gehilfe“ oder „Führende:r & Folgende:r“. Eine Person, die die Erfahrung machen darf und eine, die hilft. Ich nutze den ersten Namen, da die anderen Bezeichnungen auf viele Übungen und Bewegungen zutreffen, wie z. B. den Paartanz. Wie auch beim Paartanz,

könnt ihr euch abwechseln. Anders als beim Tanzen sollte zuerst die Person Führende (Dirigent) sein, die sich gerade unsicherer fühlt, denn Sicherheit durch das Spüren und Kommunizieren von Grenzen, welche dann respektiert werden, ist Hauptziel der Übung.

Stellt euch mit etwa 4 Metern Abstand gegenüber. Der eine Partner ist der(/die) Dirigierende und der andere die „Marionette“. Der Dirigierende winkt die Marionette zu sich heran, sagt oder zeigt „Stopp!“ und darf die andere Person auch wieder etwas zurückschicken. Handzeichen funktionieren dafür wunderbar, doch falls man sich sehr nahekomm, sind verbale Kommandos besser. Der Dirigent achtet darauf, inwiefern die Nähe angenehm ist, fühlt in sich, an welcher Stelle etwas in ihm/ihr passiert und gibt erst nach diesem internen Beobachten neue Kommandos. (Je Schritt kann das gerne 30-60 Sekunden oder länger dauern.)

Die Marionette ist achtsam, geht, wenn sie dazu eingeladen ist, langsam auf die andere Person zu und geht auch wieder zurück, wenn sie dazu aufgefordert wird. Die Marionette darf auch von selbst einen Schritt zurück gehen, wenn sie sich damit wohler fühlt. (Dies sollte aber nicht die (Trotz-)Reaktion auf ein „Stopp“ sein.)

Wenn die Marionette bei Aufforderung nicht näherkommen möchte, ist es vermutlich besser, die Rollen zu tauschen.

Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass dies als „Erstes Date“ bereits ausreicht. Sollte dir oder deinem Partner dieses „interne Spüren“ schwerfallen, ist wohl die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung eine gute Vorübung. Dafür empfehle ich den „Body Scan“, eine Meditationsübung, bei der man sich vorstellt wie ein Scanner seinen Körper langsam zu durchleuchten (siehe Ende des Kapitels) oder auch die „Wim-Hof-Atmung“. Auch beides in Verbindung ist sehr hilfreich.

Kontext: Gerade bei Menschen, die Grenzüberschreitungen erfahren haben, können durch diese Übung alte Wunden, also Traumata, „getriggert“ und adressiert werden. Das ist

wertvoll und wichtig, denn diese Wunden müssen heilen, damit eine gesunde Beziehung zur eigenen Sinnlichkeit und zur eigenen Fähigkeit, Grenzen zu spüren sowie zu setzen geschaffen wird. Doch auch im kleineren, wenn Mensch Erfahrungen gemacht hat, in denen man seine Grenzen einfach nicht spüren und kommunizieren konnte, wird es immens wertvoll sein dies mit einem fürsorglichen (romantischen) Partner, in einem sicheren Setting neu zu lernen. Gerade eine liebevolle, verständnisvolle und unaufdringlich geduldige Reaktion auf eigene Schwierigkeiten erlaubt es, Traumata zu verarbeiten, aufzulösen und Vertrauen zu gewinnen. Wenn euch diese Übung leichtfällt, folgen zwei weitere. Vielleicht wird die Übung jedoch auch schwierige Prozesse anregen und euer „erstes Date“ durch hochkommende Traumata keine „hoch sinnliche Erfahrung“. Vielleicht ist das einzig körperliche was danach möglich ist, zu kuscheln, weil eine:r vom anderen danach nur gehalten werden möchte. Vielleicht kommt sogar so viel hoch, dass eine:r von euch etwas Abstand braucht und das gemeinsame Date vorbei ist.

Selbst wenn euer erstes Date dadurch nicht wie erhofft verläuft, bleibt der Wert der Übung enorm. Sie legt die Grundlage für alles weitere und ist damit unvorstellbar wichtig. Sei dir einfach bewusst, dass sie viel hochholen kann – aber nicht muss. Insbesondere betroffen sein könnten: Die Angst sich zu zeigen, die Angst vor Grenzüberschreitungen und die schmerzhaften Erfahrungen vergangener Grenzüberschreitungen. Sei geduldig und offen für das, was dadurch passiert. Dies ist eine Gelegenheit, diese Erfahrungen in einem sicheren Rahmen neu zu verarbeiten. Man wird emotionale Trigger* los, indem man unverarbeiteten Schmerz aus der Vergangenheit verarbeitet. Der andere kann dabei helfen, indem er/sie einen sicheren Raum schafft – ohne Wertung, voller Geduld und Fürsorge.

* Ein Trigger ist etwas, das eine starke emotionale oder psychologische Reaktion hervorruft, die wenig oder nichts mit dem aktuellen Moment zu tun hat und durch vergangene Traumata ausgelöst wird.

Wenn du die Übung allein anleitest, sei dir bewusst, dass Gefühle oder Erinnerungen aus der Vergangenheit hochkommen könnten, die unangenehm sein können. Falls das passiert, gib deinem Partner die Zeit, die er/sie braucht, und biete gegebenenfalls auch eine Pause an – biete an, ihn/sie zu halten. Einige schlecht verarbeitete, vergangene Grenzüberschreitungen können dazu führen, dass in diesem Moment Anschuldigungen gegen dich aufkommen. Das ist dann der Versuch, den Schmerz der aufgewühlten Trigger auf dich zu projizieren. Urteile nicht; es ist nicht persönlich gemeint. Die Projektion ist ein Versuch, einen Schuldigen für den Schmerz zu finden, um sich dagegen wehren zu können und ihn nicht fühlen zu müssen. Dem sollte man mit Mitgefühl, Verständnis, Respekt und Unaufdringlichkeit begegnen. Sollte so etwas geschehen, zeigt sich dadurch, wie wichtig die Übung ist! Eine gesunde Wahrnehmung von Grenzen ist essenziell für sinnliche Entfaltung.

Anmerkung zu starken Traumata: Über einen geduldigen und respektvollen Umgang lässt sich viel lösen. Dennoch gibt es posttraumatische Belastungsstörungen, die so tiefgreifend sind, dass professionelle Hilfe in Form von traumatherapeutischen Verfahren in der Psychotherapie gesucht werden sollte.

Übung #2: Für dich, für mich & Nein sagen

Bietet euch gegenseitig Berührungen an. Unterscheidet bei der Motivation, ob diese für dich selbst ist („Darf ich...“) oder für den anderen. („Möchtest du...“) z. B.: „Darf ich dich am Arm streicheln, für mich?“. Die empfangende/erlaubende Person spürt dann, ob sie dafür offen ist oder einen alternativen Vorschlag hat. Werdet kreativ und gerade, wenn ihr sehr offen seid, dann forciert auch Neins durch Vorschläge wie: „Möchtest du, dass ich dir meinen angeleckten Finger ins Ohr stecke, für dich?“ Gerade wenn euer Partner „Nein“ sagt, antwortet mit „Danke“ (, dass du deine Grenzen kommunizierst).

Übt euch im Akzeptieren und Wertschätzen von Grenzen sowie im Loslassen der eigenen Enttäuschung, wenn eure Wünsche dadurch erstmal nicht in Erfüllung gehen.

Übung #3: Grenzen als Experiment

Ich habe wundervolle und faszinierende Erfahrungen damit gemacht, klare Grenzen zu setzen oder gesetzt zu bekommen. Ich empfehle es einfach als Experiment.

Definiert eine klare Grenze, wie zum Beispiel „*Kein Küssen auf den Mund*“, „*Die Höschen bleiben an.*“, „*In keine Körperöffnung dringt etwas ein.*“ oder „*Kein penetrativer Sex.*“. Ihr könnt auch je selbst eine Grenze festlegen. Dabei gibt es keinen Verhandlungsspielraum. Die Grenze, die einer von euch äußert, muss vom anderen respektiert werden, damit ihr weiter gesund interagieren könnt. Auch wenn die Grenze künstlich ist, also vom Äußernden als nicht notwendig erachtet wird, entsteht dadurch zumindest Langsamkeit, Vertrauen und Kreativität. Außerdem übt man sich darin, Grenzen zu kommunizieren und zu wahren.

Natürlich könnte man so eine Grenze für einen Abend/Date festlegen oder dann ändern, wenn sich euer Gefühl dazu ändert. Ich empfehle zeitlich begrenzte „*Spiel Sessions*“ um euch auszuprobieren. Ähnlich einem „*Play fight*“¹ könnt ihr für eine vorher definierte Zeit, mit vorher definierten Grenzen miteinander spielen, raufen, kabbeln, kuscheln, küssen und erkunden. Fühlt ihr euch dabei wohl, kann die nächste Runde mit einer Grenze weniger oder einer anderen Grenze eingeläutet werden. Das wird auch Menschen ohne Ängste überraschend schöne Erfahrungen bieten. Ich würde

¹ Beim *play fighting* interagiert man spielerisch, körperlich, achtsam und non-verbal. Dies kann sich als langsam steigendes „Kämpfen“ ausdrücken oder auch eher ein animalisches Beschnupern, Toben und Rumrollen sein.

auch hierfür einen Gong-Timer nutzen und schlage zunächst acht (bis zwanzig) Minuten für eine Session vor.

Fällt es euch schwer, über Grenzen zu kommunizieren, ist es wichtig zunächst eure kommunikativen Hürden zu überwinden, bevor ihr euch in physische Erfahrungen stürzt. Das Reden über die Grenze könnte dann die Voraussetzung dafür sein, sie aufzuheben oder zu verschieben.

Übung allein: Der „Body Scan“ – für mehr Körpergefühl

Erkunde deinen Körper auch von innen. Viele meditative Praktiken nutzen den „Body Scan“. Er gehört zum 1x1 der Meditation. Für Autosuggestionsübungen ist er praktisch, weil er bei der Wahrnehmung und damit auch Entspannung verschiedener Körperstellen hilft. Er ist jedoch auch einfach praktisch, um sich selbst sensorisch besser zu spüren, für mehr Genuss und auch, um seine Bedürfnisse besser zu spüren – inklusive Grenzen und Wünschen.

Die Praxis ist einfach: *Nimm dir 2-5 Minuten, leg oder setz dich hin, schließe die Augen und gehe mental von oben nach unten und dann wieder von unten nach oben einmal deinen ganzen Körper entlang.* Du kannst dich dafür nach und nach auf einzelne Körperteile fokussieren (Kopfhaut, Stirn, Gehirn, Nase, Mund, Hals,...) oder dir vorstellen, in einer großen MRT-Maschine zu liegen (oder einfach auf einem Scanner). Deine Aufmerksamkeit ist der Strahl des Scanners und geht so schichtweise, langsam durch deinen Körper. Wiederhole die Übung zum Einschlafen im Bett.

Ebenfalls wertvoll kann es sein, den „Scan“ damit zu beginnen sich auf eine Körperstelle zu fokussieren – zum Beispiel der oberste Punkt am Kopf – und diese solange zu beobachten, bis man dort ein Kribbeln oder Pulsieren spürt.

Das zweite Date:
Körperliche Verbundenheit

Gut zu wissen:

Wenn Körper synchron arbeiten, dann versteht man sich auf scheinbar magische Art und Weise.

Synchronität stellt man am besten non-verbal her:

Durch gemeinsames Tanzen, Atmen, Singen oder Meditieren.

Kontext: Ich spreche gern von „Wellenlängen“. Diesen Begriff hast du sicherlich schon mal benutzt, wenn du gemerkt hast, dass mit einem Menschen die Kommunikation nicht klappt. Ihr wart dann nicht „auf einer Wellenlänge“. Auf einer Wellenlänge zu sein, also wie sehr man miteinander resoniert, ist viel weniger von dem Menschen als von dem „State“ (Zustand) abhängig, in dem man gerade ist. Wer gerade schläfrig aufwacht, fühlt sich ganz anders als jemand, der gerade einen Marathon läuft. Man fühlt sich nicht nur anders, man funktioniert in diesen Momenten auch anders. In diesen sehr konträren States funktioniert Kommunikation oft schlecht. Der/die eine will schnell zum Ziel, der andere Ruhe, Harmonie und Bequemlichkeit.

Es gibt tatsächlich verschiedene Frequenzen, auf denen unsere Gehirne arbeiten. (Und dann kann es auch noch Unterschiede bei der Synchronizität der Gehirnhälften geben.) Und genauso können unsere Herzen sehr unterschiedlich schnell schlagen. Beides beeinflusst, auf welcher(/n) „Wellenlänge(n)“ man gerade ist und somit auch, wie gut man miteinander kommunizieren kann und wie verbunden man sich fühlt. Wahrscheinlich gibt es noch mehrere hormonelle Unterschiede oder andere Einflussfaktoren.

Zum Glück gibt es einfache Methoden, um sich auf eine Wellenlänge zu bringen und so Verbundenheit zu kreieren. Das sorgt auch dafür, dass man sich leichter in die emotionale Lage des anderen versetzen kann sowie besser spürt, was diese:r gerade fühlt und möchte. Das Leichteste, was man dafür machen kann, ist längeres Kuscheln, Paartanz oder gemeinsam Singen, was oft für den Effekt ausreicht.

Vier Übungen zu zweit: Die Tantrische Annäherung
(Spätestens beim vierten Teil sollte der Raum warm sein.)

Teil 1. Das Rücken-an-Rücken-Sitzen, wie im letzten Kapitel, ist die erste dieser vier Übungen. *Macht dies für 5-8 Minuten. Atmet ruhig und wenn es sich richtig anfühlt, synchronisiert euren Atem.*