

# 7 Wochen miteinander

## MITEINANDER ZÄRTLICH SEIN

4/8

### LIEBES PAAR,

*Ich habe eine Hand,  
um sie zu halten, wenn du  
alleine bist.  
Um sie zu streicheln,  
wenn du Zärtlichkeit suchst.  
Um sie zu wärmen, wenn du  
frierst.  
Um dir aufzuhelfen, wenn du  
gefallen bist.  
Um dich zu führen,  
wenn du den Weg suchst.  
Um dich zu beschützen,  
wenn du Hilfe brauchst.  
Um bei dir zu sein,  
wenn du meine Nähe suchst.  
Um dich zu stärken, wenn du  
schwach bist.  
Um dir zu zeigen, dass ich für  
dich da bin.  
Um dir wortlos zu sagen:  
Ich liebe dich.*

*unbekannter Verfasser*

in ihrem Buch „hautnah“ überschreibt die Hautärztin Dr. med Yael Adler einen Abschnitt „Sex macht schön“. Dabei geht es darum, dass bei Berührung der Haut das Hormon Oxytocin ausgeschüttet wird. Kurz, wer streichelt und gestreichelt wird, dem geht es rundum gut, der fühlt sich ausgeglichen und entspannt, ja glücklich.

Von der Freude an der Partnerin/dem Partner und an der Zärtlichkeit erzählt schon das Hohelied der Liebe im Alten Testament. Auch Gott hat den Menschen mit einer zärtlichen Geste erschaffen: Er „hauchte“ ihm das Leben ein. Diese Texte und Berichte der Bibel sind von der Überzeugung geprägt, dass Liebe und Zärtlichkeit im Menschen von Anfang an grundgelegt und somit auch Bestandteil einer glücklichen Beziehung sind.

Zärtlich sein kann ich mit meinen Händen, meinen Augen, meiner Stimme...

Dabei ist die Empfindung von Zärtlichkeit durchaus individuell unterschiedlich, nicht nur weil Frauen und Männer unterschiedlich empfinden, sondern auch noch einmal persönlich gefärbt. Da gehört Fingerspitzengefühl, Achtsamkeit, Gespräch und Übung dazu, eine für beide Partner befriedigende Haltung zu Zärtlichkeit und Sexualität zu finden.

Dies immer wieder neu zu entdecken wünschen wir Ihnen!



### IMPULSE FÜR DIE PARTNERSCHAFT

- | Ich zeige meiner Partnerin/meinem Partner im Alltag meine Zuneigung mit einem Streicheln, einer Umarmung, einem Kuss.
- | Wir verabreden uns und nehmen uns Zeit für Zärtlichkeit.
- | Wir sprechen offen miteinander über das, was uns gut tut, was wir uns wünschen bei unseren körperlichen Begegnungen.