

Blütenkelch

Autor/Autorin

Michael Cöllen

Ziel der Übung

Eine innige Begegnungsübung: Der Weg zur Seele des Partners über den Körper. Zweckfreie Zärtlichkeit ist der Sinn, ohne zwangsweise jeden Hautkontakt im Geschlechtsverkehr enden zu lassen. Der eine erblüht unter den Händen des anderen.

Zielgruppe

Paare

*Einsatz-
möglichkeiten /
Indikationen*

Nach einem Streit, zum Verzeihen, zweckfreie Intimität

Setting

In der Einzel- und Gruppenpaartherapie, als Hausaufgabe für die Paare

Bereich / Fokus

Körper, Gefühl und Sinnlichkeit, Erotik

Dauer der Übung

30 bis 60 Minuten

*Beschreibung
der Übung*

Die Partnerin legt sich seitlich, wie eine Kugel zusammengerollt, auf den Boden. Sie macht sich dabei so klein wie möglich. Stellen Sie sich dabei eine Rosenknospe vor. Er beginnt nun mit großer Behutsamkeit irgendwo am Körper, sie so lange und langsam zu streicheln, bis diese unter der Zärtlichkeit und Wärme seiner Hände in sich den Impuls verspürt, sich langsam zu öffnen. Die Zeit dieser Übung hängt ganz davon ab, wie die Sehnsucht wächst, sich unter den streichelnden Händen des Partners immer mehr zu recken und zu strecken. Der Vorgang lässt sich vergleichen mit dem Sich-Öffnen einer Blütenknospe, die durch die wärmenden Sonnenstrahlen langsam, ganz langsam jedes Blütenblatt entrollt. Es ist wie eine Reise über die Körperlandschaft. Nackt fühlt sie sich am schönsten an.

Hat sich die Partnerin auf diese Weise ganz geöffnet und gestreckt, verharren Sie einige Minuten, um dann die Rollen zu tauschen.

*Quellenangabe
oder weiter-
führende Literatur*

Cöllen, M. (2003). Lieben, Streiten und Versöhnen. Stuttgart: Kreuz.