

Programmübersicht „Ganz nahe“

Die Inhalte dieses Programms folgen einem roten Faden, der Ihnen helfen wird, Ihr Liebesleben sowohl körperlich als auch geistig und seelisch zu beleben. Zunächst geht es um eine gute, sichere Gesprächsbasis, dann um ein schönes nicht-sexuelles Miteinander und erst ab der Mitte um sexuelle Rituale. Arbeiten Sie deshalb nicht alles möglichst schnell durch, sondern genießen Sie jeden Schritt und lassen Sie ihn wirken.

Entspannen Sie sich während der Gespräche und Übungen. Suchen Sie die Verbindung, zu Ihnen selbst und zum Partner bzw. zur Partnerin. Spüren Sie in sich hinein und suchen Sie gute Worte für das was Sie sagen möchten.

Lassen Sie Ihre Erkenntnisse in den folgenden Woche nachwirken. Versuchen Sie vor allem, die Anregungen sofort konkret umzusetzen und schätzen Sie nach jedem Abschnitt immer ein, was Ihnen gelungen ist und was nicht. Entsprechend Ihrer Selbsteinschätzungen bekommen Sie zusätzliche Anregungen. Achten Sie darauf, in guter Verbindung zu sein und überfordern Sie einander nicht.

1.0. Einen guten Beginn gestalten

Mit diesen Themen stellen Sie sich liebevoll auf die gemeinsame Arbeit ein:

- 1.1 Wertschätzender Dialog am Beginn
- 1.2 Bestandsaufnahme unseres Liebeslebens
- 1.3 Empfehlungen entsprechend Ihrer Ausgangssituation
- 1.4 Hindernisse für entspannte Nähe

2.0 Liebevoller Entwicklung unserer Erotik

Mit diesen angenehmen Gesprächen werden Sie Ihr Liebesleben tiefer verstehen und ganzheitlich erweitern. Vor allem werden Sie klar erkennen, dass es bei befriedigendem Sex nicht einfach um Technik geht, sondern vor allem um gute Beziehung und einen liebevollen Alltag.

- 2.1 Die Geschichte meiner Erotik
- 2.2 Liebevoller Verhalten im Alltag
- 2.3 Die 4 magischen Momente des Tages
- 2.4 Wie mir Sex mit Dir richtig gut tut
- 2.5 Sex als heilsames und verbindendes Ritual
- 2.6 Erotisches Rendezvous
- 2.7 Führen und Folgen

3.0 Sensitive Körperübungen

Selbst wenn Sie sich körperlich sehr vertraut oder sehr neugierig sind, sollten Sie diese Übungen aufbauend, beginnend mit 3.1, eine nach der anderen genießen. An einem Tag bitte immer nur eine Übung. Lassen Sie das Erlebte in den Alltag hinein nachwirken. Wiederholen Sie die Übungen immer wieder, um die Ausführung immer besser zu verstehen und die ganzheitliche Wirkung erleben zu können.

- 3.1 Die verbindende Oxytocin – Umarmung
- 3.2 Liebevoller Berührung
- 3.3 Haut Meditation
- 3.4 Liebevoller Partnermassage
- 3.4.1 Erotische Partnermassage
- 3.5 Tantrische Vereinigungs – Meditation
- 3.6 Umgekehrte Umarmung
- 3.7 Entspanntes Sex Ritual

4.0 Ergänzendes Material

- 4.1 Sieben gute Gründe um die Erotik zu pflegen
- 4.2 Fragebogen zu den eigenen sexuellen Prägnungen

