

Schritt 6



In diesem Schritt richtet ihr eure Aufmerksamkeit auf einen besonders zarten und gleichzeitig kraftvollen Bereich eurer Beziehung: eure körperliche Nähe, eure Erotik, eure Sexualität. Und die Liebesgefühle, die daraus erwachsen können.

Was am Anfang oft ganz natürlich, leicht und stimmig war, verändert sich mit der Zeit. Der Alltag kehrt ein, Bedürfnisse wandeln sich, Nähe wird manchmal zur Routine oder auch zur Herausforderung. Vielleicht spürt ihr, dass etwas fehlt. Dass euer körperliches Miteinander nicht mehr so lebendig, erfüllend oder innig ist, wie ihr es euch wünscht.

Genau deshalb nehmt ihr euch in diesem Schritt bewusst Zeit zu erforschen, was euch bewegt. Was ihr euch wünscht. Was euch fehlt. Und was euch wirklich nährt.

Schritt 6



Ihr geht behutsam den Fragen nach:

Was bedeutet Erotik für mich und auf für meinen Partner? Was brauche ich, um mich körperlich verbunden zu fühlen? Was schenkt mir Lust, was macht mich unsicher, was wünsche ich mir – vielleicht schon lange?

Diese liebevolle Erforschung ist kein Leistungsdruck, sondern eine Einladung zur echten Begegnung. Denn das, was ihr voneinander erfahrt, ist kostbar: Es ist der Schlüssel zu neuer Intimität. Indem ihr einander zuhört, ohne zu urteilen – mit Neugier, Offenheit und Respekt –, legt ihr den Grundstein für ein neues gemeinsames Liebeslebens.

So kann körperliche Nähe wieder zu dem werden, was sie sein darf: Ein Ausdruck von Liebe, ein Ort von Geborgenheit – und ein Geschenk, das euch verbindet.