



Erfüllende körperliche Intimität – ein Geschenk des Himmels

Die Anziehungskraft zwischen den Geschlechtern ist eine natürliche, göttliche Kraft, sorgt sie doch dafür, dass unsere Art erhalten bleibt. Doch das ist nur die eine Seite eines großen Wunders. Was sind die Voraussetzungen für echte, erfüllende Intimität?

Selbstliebe: Wenn Du Dich annimmst, so wie Du bist und Dich nicht von den irreführenden Bildern in den Medien beeinflussen lässt – diktierte Schönheits- oder Verhaltensideale – und Dir immer wieder die Zeit nimmst, herauszufinden, was Dir gut tut, kannst Du Deine körperlichen Bedürfnisse selbst befriedigen und gesunde Grenzen setzen, wenn es um Körperkontakt geht. Du wirst nicht zulassen, dass ein Partner etwas macht, das Du nicht willst. Dagegen wirst Du es schätzen und eine Beziehung pflegen, in der respektvoll und achtsam mit Dir umgegangen wird, wenn Du nackt, und damit auch verletzlich bist. Du wirst auch nie aufgrund von Sex eine Abhängigkeit gegenüber einem Partner entwickeln. Wer weiß, was ihm Lust und Wohlgefühl bereitet – egal ob Mann oder Frau – muss nicht in einer unglücklichen Beziehung ausharren und braucht keinen Partner, um sich körperlich zu entspannen.

Offene Kommunikation: Weder Frauen noch Männer sind geborene Hellseher. Erinnere Dich an die Zeit, wie Du Deine Sexualität entdeckt, mit anderen erforscht oder Dich darüber in den verfügbaren Medien informiert hast. Heute sind junge Menschen einem medialen Angebot im Überfluss ausgesetzt, das bei vielen nicht nur für Aufklärung, sondern für Verwirrung und Unsicherheit sorgt. Wie ein Mann oder eine Frau körperlich reagiert, ist und bleibt sehr individuell. Es ist Teil einer lebendigen Beziehung, in der es Pflicht und gleichzeitig Freude ist, die körperlichen Vorlieben des anderen zu erforschen, um die Verbindung noch harmonischer zu machen. Das geht mit Gesten und mit Worten. Offene Kommunikation braucht Vertrauen und Ehrlichkeit als Basis und Du kannst sie nur durch Übung verbessern. Das erfordert Geduld und – je nach Persönlichkeit – auch Überwindung. Doch der Aufwand lohnt sich!

Vertrauen: Sex bekommt eine ganz andere Dimension, wenn zwischen Frau und Mann absolutes Vertrauen herrscht. Dies muss erarbeitet werden, durch Wahrhaftigkeit in Worten, Taten und Beständigkeit. Wenn Du eine Frau bist, weißt Du, dass es nicht nur körperlicher Stimulation bedarf, um sich – im wahrsten Sinn des Wortes – öffnen zu können. Verkrampfungen und Schmerzen beim Sex können Symptome dafür sein, dass Vertrauen nicht (mehr) vorhanden ist. Es wurde möglicherweise leichtsinnig verspielt. Ein Mann wird den Unterschied merken, ob sich eine Frau – von ganzem Herzen - hingeben kann. Eine glückliche körperliche Beziehung ist immer die Folge einer vertrauensvollen seelischen Verbindung. Daher ist erfüllende Intimität auch keine Frage des Alters oder der Hormone. Auch nicht eine Frage der Häufigkeit oder permanenter feuriger Leidenschaft. Sie vertieft sich und wächst mit der Zeit und manchmal steht einfach Zärtlichkeit statt Leidenschaft im Vordergrund. Das eigentliche Glück bleibt: Es ist die Berührung zweier Seelen, die miteinander verschmelzen.

Der göttliche Funke: Auch wenn ein Mann und eine Frau Selbstliebe haben, einander vertrauen und eine offene Kommunikation pflegen, muss das Ergebnis noch keine erfüllende erotische Liebesbeziehung sein. Wie eine solche entsteht, welche mächtige, göttliche Ur-Kraft einer solchen innewohnt und wie Liebende diese Energie als Nächstenliebe an ihre Mitmenschen weitergeben, ist und bleibt trotz aller Forschung ein Zauber, ein Geheimnis und ein einzigartiges Geschenk, das viele Maler, Dichter und Musiker seit Menschengedenken durch ihre Werke zu beschreiben versuchen. Auch Rock'n Roll ist daraus entstanden ;).

https://www.youtube.com/watch?v=ck7A7GvvrTc_

<https://www.youtube.com/watch?v=v0HEZ8HY3Qw>

Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de

