

# Zärtlichkeit

<http://www.partnerschaft-beziehung.de/zaertlichkeit.html>

Autorin: Dr. Doris Wolf, Diplom Psychologin

Etwa ein Drittel alle Paare geben bei der Frage, worüber sie in ihrer Partnerschaft am meisten unzufrieden sind, an, dass es an Zärtlichkeit und körperlicher Zuwendung mangle.

Zärtlichkeit können wir unserem Partner gegenüber durch Blicke, Gesten, Worte und Handlungen zeigen.

Wir können ihn mit seinem Kosenamen ansprechen, etwas Liebevollles zu ihm sagen oder ihn zärtlich berühren, küssen, umarmen, anschniegen und streicheln. Wir schaffen dadurch Nähe und zeigen ihm unsere Liebe.

Vorausgesetzt unser Partner kann Nähe zulassen, fühlt er sich dadurch geborgen und geliebt. Zärtlichkeiten können auch Sex einleiten.

Hier kann es Missverständnisse geben, wenn einer nur zärtlich sein will und der andere "mehr" will.

Wenn wir als Kinder von unseren Eltern umarmt wurden, gekuschelt haben und dies als schön erlebt haben, dann haben wir auch als Erwachsene das Bedürfnis, mit unserem Partner zu kuscheln und von ihm gestreichelt zu werden.

Bis wohin wir Berührung als zärtlich und angenehm erleben, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

In einer erfolgreichen Partnerschaft nehmen sich beide Partner Zeit für Kuscheln und Zärtlichkeiten.

Wenn wir mit unserem Partner kuscheln, dann zeigen wir ihm damit, dass wir ihn lieben und uns in seiner Nähe wohl fühlen.

Zum Kuscheln gehören eine zärtliche Umarmung, streicheln, liebkosen, schmusen und sich an den Körper unseres Partners anschniegen oder ihn drücken.

Manchmal ist das Kuscheln auch das Vorspiel zum Sex, es muss aber nicht sein. In den USA gab es einmal den Slogan "Hast du dein Kind heute schon umarmt?"

Im Grunde genommen gilt dieser Slogan nicht nur für Kinder, sondern auch für uns Erwachsene.

Durch Kuscheln können wir unseren Partner trösten oder selbst Trost erfahren. Wir fühlen uns geliebt und geborgen.

Beim Kuscheln und Austausch von Zärtlichkeiten wird im Gehirn das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet, das auf uns eine beruhigende Wirkung hat.

Der Austausch von Zärtlichkeiten stärkt die Gesundheit der Partner. Stress und Anspannung werden abgebaut, der Blutdruck wird gesenkt, das Abwehrsystem wird gestärkt, Wunden heilen schneller und die Anfälligkeit für Infarkte und Schlaganfälle nimmt ab.

---

Schon aus gesundheitlichen Gründen ist deshalb eine tägliche Dosis Zärtlichkeit und Kuscheln anzuraten.

Körperliche Nähe und Berührung sind menschliche Grundbedürfnisse, die in der heutigen Zeit sogar schon durch eigene Kuschelparties befriedigt werden.

**Zu einer erfolgreichen Partnerschaft gehört Kuscheln unbedingt dazu.**

Am besten wir führen täglich unsere "Kuschelzeit" ein.

## Denkanstöße

Du kannst niemals gleichzeitig zärtlich zu deinem Partner sein und Wut auf ihn haben. Zärtlichkeit ist verknüpft mit Nähe, Geborgenheit, Vertrauen, Harmonie, Liebe, usw.

Ja, du kannst deinem Partner manchmal sogar den Wind aus den Segeln nehmen, wenn du ihn zärtlich berührst und liebevoll mit ihm sprichst.

Und vergiss nicht, auch dir gegenüber zärtlich und liebevoll zu sein, z.B. wenn du dich eincremst.

Wie oft zeigst du deinem Partner durch Berührung, dass du ihn liebst?

Habt ihr Rituale, wo ihr ganz automatisch kuschelt? Z.B. vor dem Einschlafen, beim Fernsehen ....?

Erlaubst du dir, dir deine Umarmung "abzuholen", wenn dein Partner nicht von sich aus auf dich zukommt?

Wie wäre es, wenn du dir angewöhnen würdest, deinem Partner häufiger mal zärtlich über seinen Kopf zu streicheln, die Hand auf die seine zu legen, ihn zu umarmen oder sonst etwas zu tun, um ihm nahe zu sein?

*Habe ich dazu einen Wunsch an meinen Partner?*

SIE:

---

ER:

---

*Weiss ich wann er das Bedürfnis nach Zärtlichkeit hat?*

SIE:

---

ER:

---

*Kenne ich seine Vorlieben?*

SIE:

---

ER:

---

---

*Könnten wir einander noch mehr damit beschenken? Wie konkret?*

SIE:

---

ER:

---

*Welchen Stellenwert nahm „Kuscheln“ in unseren Herkunftsfamilien ein?*

SIE:

---

ER:

---

Möchten Sie das Buch kaufen: [hier klicken](#)



Vroni Hottiger

**ABC der Ehe**

*Impulse von A bis Z für jeden Lebensabschnitt*

Adonia Verlag, Brittnau

ISBN 978-3-03783-088-8

B134088

176 Seiten, Hardcover

**CHF 19,80**