

08.12.2025

## «Ja, ich will...» - dir nah sein!



### ZUSAMMENFASSUNG

- Nähe ist ein Ausdruck von Vertrauen & Annahme
- Intimität bedeutet Nähe zu suchen und zuzulassen.  
Diese Nähe kann emotional, körperlich, geistlich oder auch intellektuell sein
- Intimität zu leben heisst auch, sich verletzlich zu machen und erfordert darum Vertrauen und ein sorgsamer Umgang miteinander
- Emotionale und körperliche Nähe/Distanz beeinflussen sich gegenseitig
- Es lohnt sich, über diese Fragen auszutauschen und immer wieder einen Schritt aufeinander zuzugehen

### VERTIEFUNGSGRÄFEN

Wählt die Fragen aus, die euch ansprechen...

- Wenn du an unsere Anfänge zurückdenkst, welche Erinnerungen hast du im Hinblick auf Nähe?
- Was hat dir heute am meisten Energie gegeben?
- Wie verhalten wir uns, wenn wir Nähe suchen?
- Ich möchte von dir hören!  
Wie kann ich dich dabei unterstützen, mir mehr von deinen Gedanken und Emotionen mitzuteilen?  
Was kann ich tun, um dir mehr Sicherheit zu geben, wenn du etwas Wichtiges mit mir teilst?
- In welchen Situationen fällt es dir leichter, über deine Gefühle und Gedanken zu sprechen?  
Welche Atmosphäre oder Umgebung wirkt dabei unterstützend?
- Welche Form von Berührung/Zärtlichkeit bringt dich zum Entspannen?
- Gibt es Berührungen, die dir guttun, aber die ich dir nur selten gebe?
- „Was brauchst du emotional, damit du dich auf körperliche und sexuelle Nähe einlassen kannst?“
- „Wie können wir gemeinsam dafür sorgen, dass unsere Sexualität für uns beide erfüllend bleibt, oder noch erfüllender wird?“