

Intervention 1

Neues beim Sex ausprobieren? Jeder Partner schreibt auf zwei Zettel, was er/sie gerne beim Sex ausprobieren möchte. Man tauscht die Zettel aus. Ein Zettel kann entsorgt werden, der andere kann/soll ausprobiert werden

Intervention 2

Körperübung um emotionale/körperliche Intimität zu erleben: Sich in Unterwäsche oder nackt ins Bett legen und sich für ein paar Minuten in die Augen schauen, ohne sich zu berühren.

Intervention 3

Tägliche Umarmung: Jeden Tag mindestens 30 Sekunden umarmen, jeder steht gut auf den eigenen Füßen / hat einen guten Stand und beobachtet, was für Gefühle beim Umarmen auftauchen. Bei einer längeren Umarmung wird das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet.

Intervention 4

Paarkärtchen: Paargezeit-PaarMinuten - Bettgeflüster: Spielerische Gesprächsimpulse und praktische Vorschläge:
<https://www.paargezeit.de/produkt/paarminuten-bettgefluester/>

