



©gettyimages/frankreporter

# Zärtliche Berührung geht unter die Haut

Vom Beginn unseres Lebens an spielen Berührungen und körperliche Nähe eine besonders wichtige Rolle. Denn bereits ab der achten Schwangerschaftswoche vermitteln tausende taktile Reize dem Embryo einen ersten Eindruck von seiner Umwelt. Die Fähigkeit, Berührung auf der Haut wahrzunehmen, wird als Tastsinn bezeichnet. Dieser Tastsinn ermöglicht es dem heranwachsenden Baby, bereits im Mutterleib die Wärme, das Pulsieren und die Begrenzung der schützenden Gebärmutter zu spüren.

Ebenso wird in der Zeit nach der Geburt das erweiterte Umfeld des Babys und Kleinkindes hauptsäch-

lich mittels dem Tastsinn erforscht und begriffen. Der menschliche Körper ist mit seinen 700-800 Millionen Sinnesrezeptoren in der Haut, die auf Druck, Vibrationen, Temperaturschwankungen uvm. reagieren, perfekt dafür ausgestattet.

Besondere Priorität bekommt dabei die Wahrnehmung von Schmerzen und liebevollen Berührungen, da beides für unser Überleben notwendig ist.

## **Streicheln stärkt die Bindung zum Partner**

Der Austausch von Zärtlichkeiten ruft auch beim Erwachsenen angenehme Gefühle hervor. Denn durch

Streicheln wird der Botenstoff Oxytocin ausgeschüttet, der zur Entspannung beiträgt und uns empfänglich für Nähe und Vertrauen macht. Sanfte Berührung stärkt daher zuerst die sichere Bindung zwischen Mutter und Kind und später die Liebe in einer Partnerschaft. Insbesondere in der Verliebtheitsphase können wir kaum die Finger voneinander lassen und es wird bei jeder Gelegenheit geschmust und geküsst!

Später in der Beziehung vergessen wir jedoch oft darauf, wie wichtig das Kuscheln und die Umarmungen für unseren Partner (und uns selbst) sind. Dabei sagt körperlicher Kontakt so viel mehr als tausend Worte! Er vermag uns zu trösten, zu beruhigen, zu entspannen und auch sexuell zu erregen. Die meisten Menschen mögen es, gestreichelt, massiert oder gekraut zu werden. Respektieren Sie dabei Tabuzonen, die vom Partner als unangenehm empfunden werden.

## **Körperpflege ist ebenso Körperkontakt**

Genauso kann gegenseitige Körperpflege dabei helfen,

”

**Dabei sagt körperlicher Kontakt so viel mehr als tausend Worte! Er vermag uns zu trösten, zu beruhigen, zu entspannen und auch sexuell zu erregen.**

sich auf den Partner mehr einzulassen. Beispielsweise wird von vielen Schuppenflechte-Betroffenen ein liebevolles Eincremen des Partners an den an den schwer erreichbaren Stellen sehr geschätzt und kann sogar das Selbstwertgefühl stärken.

Tauschen Sie sich am allerbesten regelmäßig mit Ihrem Partner darüber aus, was

Ihnen besonders gut tut und wie Sie sich gegenseitig verwöhnen können. Probieren Sie gleich heute noch aus, welche Art von Berührung Ihr Lieblingmensch besonders gerne mag!

## **INFOBOX**



### **Angelika Erz**

Selbständige Energetikerin und Dipl. Lebens- und Sexualberaterin mit eigener Praxis in 1120 Wien.  
[www.die-mitte.at](http://www.die-mitte.at) und  
[www.liebesberatung.at](http://www.liebesberatung.at)

Hallo liebe Mitglieder! Gabis Schmankerl-Rezept

## *sizilianische Kekse*



### **Zutaten:**

2 Eiweiß, 200 g Mandeln, 100 g Pistazien gerieben, 120 dag Kristallzucker, 1 EL Pinien- oder Blütenhonig, 1 EL Amaretto, 1 Prise Salz, 100 g Staubzucker.

### **Zubereitung:**

Eiweiß, Mandeln, Pistazien, Zucker, Honig, Amaretto und Salz mit einem Schneebesen verrühren. Teig zu langen Strängen mit ca. 1 cm Durchmesser formen. Staubzucker in eine Schüssel geben und Stränge rund-

herum in Staubzucker wälzen. Mit einem Messer in 3 cm lange schräge Stücke schneiden. Im Backofen auf 170°C Umluft auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten goldgelb backen.

*Gutes Gelingen! Eure Gabi*

