

Wie man sich bettet, so liebt man

Feinde im Bett. Besucherritze und Einzeldecken stören die nächtliche Paarbeziehung

VON MARIA OBERMAIR

Zwei Einzel-Matratzen können im Doppelbett Diskussionen auslösen. „Warum muss immer ich zu dir rutschen? Komm doch du, bei mir ist es schon warm. Wenn ich später auf meine Seite zurückrutsche, ist mir wieder kalt!“ So ähnlich laufen Diskussionen unter Paaren im Bett ab.

Erster Folgeschluss: Die Ritze muss weg, denn sie stört, trennt und verhindert das Wohlfühlen im nächtlichen Mittelfeld.

Zweiter Folgeschluss: Weg mit zwei Einzeldecken – eine gemeinsame große Bettdecke muss her. Die ist riesig genug, um gemeinsam zu kuscheln und zu schlafen. Es kann schon sein, dass sich einer mit der Doppeldecke voll einwickelt und mehr als die Hälfte für sich beansprucht.

Wer nimmt? Wer gibt? Wer teilt? Die gemeinsame Decke ist ein Trainingsgerät für Paare

Genau da ist es wichtig, sich als Paar unter einer Decke zusammenzuraufen. „Unter einer Decke stecken“ heißt auch „Ein gemeinsames Ding drehen“. Hier wohl nicht kriminell gemeint, sondern eher darin, dass man zusammenbleibt und ein gutes Auskommen miteinander findet. Wenn einem nachts die Decke weggezogen wird,



OBERMAIR

auch nachts gut auf mich schaut. Sein Nicht-Bewusstsein kann sich darauf einstellen, die gemeinsame Decke zu teilen und ein gutes Auslangen mit mir zu finden. Wir können die gemeinsame Bettdecke zum besten therapeutischen Trainingsgerät für Paare ernennen. Wer nimmt? Wer gibt? Wer teilt?

Im Endeffekt stecken Sie mit einer Doppeldecke, mit Ihrem Partner immer unter einer Decke und finden das Gemeinsame, die Haut des Partners, Wärme, Geborgenheit, Nähe, Berührung, Geborgenheit, Schutz, Trost, Liebe und Zweisamkeit.

Die Kinesiologin Maria Obermair ist Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin.

braucht man nicht frieren oder in Rage geraten. Man sorgt gut für sich und holt sich seinen Teil einfach zurück. Meinen Partner lasse ich das am nächsten Tag wissen. Ich besorge mir nicht eine eigene Decke, weil sie mir im Schlaf weggezogen wird. Ich bleibe bei ihm unter unserer Doppeldecke und gebe ihm die Chance zu lernen, dass er