



Praxis für Veränderung
GANZ DU - NUR FREIER.

Praxis für Veränderung – Jorina ter Horst
Döppers Esch 7A
48531 Nordhorn
Tel. 01520 5108069
www.praxisfürveränderung.de

„Kuschel-ABC“

**-Bitte lies Dir vor Deinem Vorgespräch das Kuschel-ABC genau durch.
Gern erörtere ich im Vorgespräch alle Deine Fragen mit Dir.**

A wie Absprachen: In der Kuscheltherapie treffen wir immer wieder aufs Neue Absprachen, wie wir miteinander körperlich umgehen und was erwünscht/ unerwünscht ist. Diese Absprachen werden konsequent eingehalten.

B wie Bezahlung: Kuscheltherapie wird als Dienstleistung gebucht und privat bezahlt. Im Verlauf der Termine erhält der Klient eine Rechnung.

C wie Coaching und Kuschneln kombiniert: Kuschnelsessions können in gebuchte Coachingpakete ohne Aufpreis eingeflochten werden. Umgekehrt ist es aufgrund der wenigen Terminabsprachen nicht möglich, einen Coachingprozess in die Kuscheltherapie ein zu flechten.

D wie Düfte: Bitte achte darauf, zur Kuscheltherapie frisch zu riechen. Verzichte möglichst auf chemische Düfte sowie starke Deos/ Parfums

E wie Emotionen: Schwere Gefühle, die in der Kuscheltherapie auftauchen, werden liebevoll gehalten und sind Willkommen. Tränen sind beim Kuschneln keine Seltenheit und überhaupt kein Grund zum Schämen.

F wie Fragen: Jede neue Berührung, die während der Kuschnelsession eingeleitet wird, wird zuvor angefragt. Z.B. „Darf ich Deine Hand streicheln?“ Dies gilt sowohl für den Gebenden auch für den Empfangenden!

G wie Grenzen: Angegebene Grenzen werden in der Kuscheltherapie immer gewahrt.

H wie Hygiene: Es sollte sich von selbst verstehen, dass wir uns gewaschen und in sauberer Kleidung in eine Kuschnelsession begeben.

K wie Kleidung: Trage für eine Kuschnelsession möglichst bequeme, locker-weite Kleidung, an der Du nicht herumzupfen musst. Socken gehören (auch im Sommer) dazu. Verzichte möglichst auf Schmuck, an dem man hängenbleiben könnte.

L wie Liebesgefühle: Oft kommt es (besonders bei männlichen Empfangenden) zu Beginn zu einer Art hormoneller Verliebtheit. In der Regel reguliert sich dies von selbst in den Folgeterminen. Es lohnt sich immer, solche Gefühle einfach offen an zu sprechen, damit kein „Elefant im Raum“ steht.

N wie Nachnähren: Gönn Dir nach einer Kuschielsession mögliclist ein wenig Ruhe. Sanftes eincremen oder Selbstmassagen verlängern die Wirkung des Oxitocins!

O wie Oxitocin: Das Hormon Oxitocin ist quasi das „Zauberelixier“ der Kuschieltherapie. Bei einer Kuschielsession wird der Körper sanft damit „geflutet“. Es lohnt sich, all die guten heilsamen Eigenschaften des Oxitocins einmal zu googeln- Du wirst staunen!

P wie Platonische Ebene: Als Kuschieltherapeutin werde ich alles dafür tun, dass zwischen uns eine freundlich-platonische Ebene gewahrt bleibt. Sexuelle Spannung und Flirten wird konsequent vermieden.

R wie Reden: Leise Gespräche und Stille wechseln sich bei einer Kuschielsession harmonisch ab. Oft kommt es auch zu lustigen Wortwechsell („Du liegst auf meinem Ärmel.“, „Mein Bein ist eingeschlafen.“) die zu einer gelösten, freundlichen Stimmung beitragen. Wir versuchen jedoch, nicht in oberflächliches „Labern“ abzudriften.

S wie Sexuelle Erregung: Diese ist, besonders wenn Du als Empfangender ein Mann bist, zu Beginn oft vorhanden. Schätzungen zufolge haben ca. 70% der Männer bei der ersten Kuschielsession eine vorübergehende Erektion. Nichts besonderes also und kein Grund zur Scham. Es gibt viele Kuschielpositionen, die Dich wieder abkühlen können. Du kannst Dich auch mit einer Decke zudecken. Offenes Ansprechen ist hier hilfreich.

Aber: Sollte ich den Verdacht bekommen, dass sexueller Drang deine heimlicher Grund für die Buchung von Kuschieltherapie ist, werde ich das Thema offen mit Dir ansprechen (und die Therapie ggf. beenden).

T wie Tabuzonen: Grundsätzlich werden Genitalien, Po und Brüste bei einer Kuschielsession nicht berührt. Berührung findet stets oberhalb der Kleidung statt. Weitere Tabuzonen dürfen jederzeit angegeben werden.

W wie Wiederholung: Es ist unglaublich hilfreich, Kuschielsessions regelmäßig zu wiederholen (darum biete ich Terminpakete an). Von Mal zu Mal wirst Du Dich sicherer fühlen und mehr loslassen können. Mit der Zeit kann eine derart große Tiefenentspannung eintreten, dass der Empfangende sich geradezu „schwerelos“ und „strömend“ wahrnimmt. Auch tiefe innere Erkenntnisse sind in diesem Zustand möglich. Regelmäßigkeit schafft hierfür die Vertrauensbasis. #

Z wie Zurückstreicheln: Oft haben Empfangende den Wunsch, körperlich etwas zurück zu geben, also den Kuschieltherapeuten ebenfalls streicheln und halten zu wollen. In der Regel werden die Rollen von Gebenden und Empfangenden in der Kuschieltherapie jedoch NICHT getauscht.

In bestimmten Kuschielpositionen ist gegenseitiges Halten aber möglich und kann individuell besprochen werden.

Hast Du Fragen zum Kuschiel-ABC? Stelle sie gern im Vorgespräch.