



WORKSHEET 6

Plant euren Einfach-Liebe-Tag

Planung ist alles. Darum überlegt euch vorab, wie ihr euren Einfach-Liebe-Tag gestalten wollt. Besprecht, was euch wichtig ist, was ihr euch wünscht, was ihr erwartet. So vermeidet ihr Differenzen (Ich dachte, wir wollten erst mal richtig ausschlafen?!) und Missverständnisse (Was, du hast keine Kondome gekauft?) und Streit. Außerdem erlaubt euch eine gute Planung, jederzeit offen zu sein für alles, was sich ganz ohne Plan zwischen euch entwickelt ...

Was ihr braucht:

- eure verbindliche Verabredung
- ein bisschen Ausrüstung: ein Kissen, das ihr unters Becken schieben könnt, circa 30 x 40 Zentimeter, nicht zu flach, nicht zu hoch; ein paar feste Kissen in unterschiedlichen Größen; Gleitmittel (Bio-Öl oder ein Mittel auf Wasserbasis); eventuell Kondome; einen Wecker; das Einfach-Liebe-Buch

So bereitet ihr den Tag vor:

- Tragt euer Date im Kalender ein.
- Verabredet zusätzlich einen Termin zwei Tage vorher.
- Und markiert den Abend davor, damit ihr euch nichts vornehmt.

Zwei Tage vorher:

- Habt ihr alles, was ihr braucht? Kissen, Gleitmittel, genügend Kondome? Ausreichend Proviant an Bord bzw. im Kühlschrank?
- Prüft, ob ihr euren Einfach-Liebe-Tag wirklich komplett frei gehalten habt. Ein Tag ohne Verpflichtungen ist so selten, dass wir leicht hier noch ein dringendes Telefonat einschieben oder dort beschließen, fix Wäsche zu waschen ...
- Ist euer Schlafzimmer aufgeräumt? Es ist wenig romantisch, zwischen schmutzigen Socken, Zeitschriftenbergen und aufgeklapptem Bügelbrett Liebe zu machen. Es lenkt ab, wenn ringsherum Unordnung herrscht (ich müsste dringend staubwischen) oder sich nicht erledigtes Zeug stapelt (Mist, die Fortbildungsunterlagen muss ich dringend lesen!). Schafft euch eine Umgebung, in der ihr euch einen ganzen wunderbaren Tag lang wohlfühlt.

Am Abend vorher:

- Überlegt, wie ihr eure Zeit gestalten wollt. Damit ihr euch nach dem Aufwachen nicht überwältigt von den vielen Möglichkeiten fragt: Ähh ... und jetzt!?
- Was wollt ihr ausprobieren? Weniger ist dabei mehr: Wählt erst einmal zwei oder drei Love Hacks aus. Allein mit Love Hack 3, Sprechen, könnt ihr Stunden experimentieren. (Sprechen ist so grundlegend, wählt diesen Love Hack auf jeden Fall.)
- Wann soll euer Einfach-Liebe-Tag zu Ende sein? Legt auch das fest, und plant dabei genügend Zeit ein, um euch laaangsam wieder voneinander zu lösen (am besten eine halbe Stunde).

- Erinnert euch daran, dass ihr morgen die Welt draußen lasst: kein Radio, keine Zeitung, keine E-Mails, kein automatischer Griff nach dem Handy, kein Mailbox-Check. Morgen gibt es nur euch zwei in eurem Einfach-Liebe-Kosmos.
- Verabredet, wann ihr aufsteht.
- Bereitet ein einfaches Frühstück vor. (Ausgiebig brunchen könnt ihr ein anderes Mal, morgen macht ihr Liebe.)
- Bereitet ein leichtes Mittagessen vor oder Snacks, sodass ihr, wenn ihr zwischendurch Hunger habt, ohne viel Aufwand etwas Gutes essen könnt.
- Legt vor dem Schlafengehen Kissen, Gleitmittel, Kondome bereit. Wollt ihr das Bett noch frisch beziehen, Kerzen aufstellen oder etwas anderes herrichten, um es euch gemütlich zu machen? (Wobei auch hier weniger mehr ist: Ein schöner Einfach-Liebe-Tag braucht kein Meer von Kerzen und keine zwei Pfund rosa Rosenblätter.)
- Und weil nicht nur Gelegenheit, sondern auch Kommunikation Liebe macht: Nehmt euch vor dem Einschlafen noch Zeit füreinander. Spürt in euch hinein, und sprecht darüber, wie es euch geht. Welche Gedanken und Gefühle treiben euch um in Bezug auf den morgigen Tag? Freut ihr euch, seid ihr nervös, unruhig, neugierig? Was immer euch beschäftigt, teilt es mit eurem Liebingsmenschen – und hört zu, wenn er seine Gedanken und Gefühle mit euch teilt.

Am Tag danach:

Setzt euch ein oder zwei Tage später zusammen.

- Wie habt ihr euren Einfach-Liebe-Tag erlebt?
- Was hat euch gutgetan?
- Wie ging und geht es euch miteinander?
- War es hilfreich, den Tag gemeinsam zu planen?
- War es gut, sich im Vorfeld einzustimmen?
- Haben die Verabredungen euch unterstützt – oder haben sie euch eingeschränkt?
- Wie wollt ihr es beim nächsten Mal machen?

Und, ganz wichtig: Wann wollt ihr es das nächste Mal machen – verabredet euch zu eurem nächsten Einfach-Liebe-Tag!