



PRESSEMITTEILUNG

Susanna-Sitari Rescio

Sex & Achtsamkeit

Sexualität, die das ganze
Leben berührt

- Eine sinnliche Einladung, den ganzen Körper zu bewohnen, emotionale Blockaden zu lösen und als Paar zu wachsen
- Übungen und Fragen zur Reflektion ermöglichen neue Lust-Erfahrungen
- Ein innovativer Blick auf vermeintliche sexuelle „Störungen“: Sie weisen den Weg in ein befreites Liebesleben!

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Im Körper wohnen, am Sex wachsen

Sex kann vieles sein: Ein Weg, sich tief im Leben und im Körper zu verankern. Eine Urkraft, die auf magische Weise mit dem Partner vereinigt. Eine Sehnsucht, in Begegnung ganz zu werden. Susanna-Sitari Rescio würdigt in ihrem Buch *Sex & Achtsamkeit* das vielleicht mysteriöseste Erfahrungsfeld des Menschseins, indem sie aufzeigt, wie wir Sex als sinnlichen Gratmesser unseres Bewusstseins erkunden können: Über den Körper im gegenwärtigen Moment verankert, spüren wir intensiv, welche Bedürfnisse, Hoffnungen und Wünsche uns bewegen und welche Glaubenssätze, Projektionen und unterdrückten Gefühle uns behindern. Dabei helfen Übungen und Fragen zum sexuellen Erleben, festgefahrene Einstellungen zu verflüssigen - und über neue Erfahrungen einen tiefen Klärungsprozess in Gang zu setzen, der uns einen neuen Blick auf unsere persönliche Geschichte ermöglicht: Vermeintliche „Störfaktoren“ entpuppen sich als innere Wegweiser zu einem wildfreudvollen Leben. Die erfahrene Hamburger Sexualtherapeutin geht auf die gängigsten Schwierigkeiten ein und gibt viele Impulse, wie ein bewusstes Körperempfinden uns gelassener die schönste Sache der Welt genießen lässt.

Höher, schneller, weiter - klammheimlich schleicht sich das Leistungsprinzip in viele Schlafzimmer ein. Aspekte, die Unbehagen bereiten, werden verdrängt und bremsen als Schatten die Lebensenergie aus. Ist Acht-

samkeit eine Antwort? Was geschieht, wenn wir entschleunigt mit uns selbst in Berührung kommen und alles, was unseren Alltag ausmacht, mit viel feineren Geschmacksknospen erleben - auch den Sex? Liest man Rescios Buch, wird deutlich, welches Potenzial heilender Achtsamkeit innewohnt, die freudige Erregung wieder zu erwecken.

Er hat Lust auf Sex und sagt es ihr. Sie kehrt gerade von einem anstrengenden Arbeitstag heim und möchte in den Arm genommen werden. Ein Klassiker, bei dem zwei Bedürfnisse aufeinanderprallen - was häufig Missverständnisse nach sich zieht, sofern offene Kommunikation fehlt. Aus verschiedenen Ansätzen wie der innovativen sexualtherapeutischen Methode „Sexocorporel“ hat Rescio einen roten Faden entwickelt, wie Körper-, Geist-, Erlebens- und Beziehungsebene beim Sex ineinanderwirken und wie es uns gelingen kann, frei und selbstbestimmt zwischen eigenen Bedürfnissen und denen des Partners zu navigieren, sich selbst die Treue haltend.

Die bisher verborgenen biografischen Zusammenhänge automatisierter Verhaltensmuster treten durch eine ehrliche Bestandsaufnahme zum Vorschein. Was bisher als Hintergrundrauschen negativ die Beziehung beeinflusste, kann durch achtsames Wahrnehmen akzeptiert und emotional verarbeitet werden, so dass sich der Gefühlsstau löst. Ist der Zugang zur Weisheit des Körpers, der emotionale Themen widerspiegelt, unmittelbar, können kleine Veränderungen auf dieser Ebene den Organismus animieren, neue (Lust-)Erfahrungen zu

machen, die wiederum auf die Seele rückwirken. Des Weiteren erklärt die Autorin, dass viele sogenannte „Funktionsstörungen“ auf einen eingeschränkten Erregungsmodus zurückzuführen sind und weil dieser ein Lernprozess ist, ist er auch im späteren Leben erweiterbar.

„Wie wir unseren Körper bewohnen, ob wir uns wohl in ihm fühlen und ob wir ihn ganz oder in einzelnen Bereichen bewusst und genau wahrnehmen, beeinflusst, was sich in unserem Inneren abspielt, also was wir von uns denken und fühlen“, so Rescio. Mit der körperlichen Weite und der Fähigkeit, Körperspannung bewusst zu modulieren, wächst auch die Intensität der Emotionen - und des Sex. Langsamkeit erweist sich dabei als Schlüssel zur intensiven Wahrnehmung. „Wir können unsere innere Landkarte neu zeichnen und unbewohnte Körperregionen entdecken. Wir können den Körper und die Sexualorgane resensibilisieren und sie zu dem ihnen innewohnenden Reichtum an sinnlichen Empfindungen zurückführen“, ist die Autorin überzeugt. Text: Andreas Klatt



Susanna-Sitari Rescio
Sex & Achtsamkeit
Sexualität, die das ganze Leben berührt
267 Seiten; 16,95 € (D)
Erscheint im September 2014
ISBN 978-3-89901-841-7
Auch als E-Book erhältlich

INTERVIEW

Frau Rescio, in Ihrem Buch beschreiben Sie, wie die „Prise Unsicherheit“ das Fremde im Partner aufrechterhält - und wie das unser Begehren lebendig hält, unseren Wunsch, den anderen aktiv zu verführen. Gleichzeitig droht das emotionale Gefüge der Beziehung zu kippen, wenn der Partner so fremd wird, dass wir keine oder kaum Nähe zu ihm fühlen. **Was hilft Paaren Ihrer Erfahrung nach bei diesem Balanceakt?**

Die Frage ist berechtigt und darauf gibt es eine simple Antwort: Autozentrierung! Das bedeutet: sich auf den Weg zu sich selbst zu begeben. Zunehmend in sich selbst zu ruhen, in Kontakt mit den eigenen Werten Wünschen zu sein, und vor allem, sich im eigenen Körper zu verankern. Dann kann unser Körper uns, wenn die Ängste kommen (die wir ja nicht beliebig ausschalten können), wie ein starkes Zuhause schützen, statt wie eine leere Hülle - und wir mit ihm! - umzukippen. Gleichzeitig ist es wichtig in Kontakt mit dem Partner zu bleiben, damit die gefährliche Schwelle der emotionalen Entfremdung nicht überschritten wird.

In Ihrem Buch schildern Sie, wie sich der Sex verändert, wenn wir den gesamten Körper in die Erregung einbeziehen - auch auf die Gefahr hin, dass andere, beängstigende Emotionen auftauchen und gesehen werden möchten. **Was sind die Herausforderungen**, wenn ein Paar sich statt Sex nach Schema F auf dieses gemeinsame Abenteuer der Selbsterforschung einlässt - und wie kann sich dadurch die Beziehung verändern?

Die größte Herausforderung ist, daß wir uns dem Partner gegenüber wirklich „nackt“ zeigen, indem wir uns „transparent“ machen und unsere tiefsten Gefühle,

Wünsche, Verletzungen sichtbar werden. Daraus entsteht die Möglichkeit einer viel intensiveren Intimität, die aber auch Angst machen bzw. überfordern kann. Das Gute daran, ist es daß man allmählich und mit dem Partner in diese Tiefe hinabsteigen und gemeinsam in diese Erfahrung hineinwachsen kann.

Sie unterscheiden den Wohlfühl- und den Entwicklungsmodus. Im Wohlfühlmodus achten wir darauf, dass unsere Bedürfnisse partnerkompatibel sind - auf Kosten der Lebendigkeit, wie Sie schreiben. Aber geht es beim Sex nicht genau darum: **Kompromisse zu finden** - etwas, das beide mögen?

Ja, sicher! Kompromißbereitschaft ist eine wichtige Voraussetzung für eine Beziehung. Am Anfang einer Partnerschaft checken wir relativ schnell, was der andere mag oder nicht mag und passen uns automatisch an, damit ein gemeinsamer Nenner entstehen kann. Mit der Zeit melden sich allerdings die Anteile in uns, die keine Resonanz in der Beziehung finden. Der Balance-Akt besteht in der Gratwanderung zwischen der Befriedigung der Bedürfnisse des Partners und unserer eigenen. Die Gefahr ist oft die, daß wir auf Dauer uns selbst zu Gunsten der Harmonie in der Beziehung nicht mehr treu bleiben. Wir kommen aber nicht darum herum, uns mit uns selbst zu beschäftigen, um herauszufinden, was uns selbst wichtig ist im Leben, beim Sex, und in der Beziehung ist.

Sie gehen im Buch darauf ein, welche Rolle die Bindung, die wir als Kleinkind erlebt haben, für spätere Beziehungen hat: Einerseits die Sehnsucht, dieses Bedürfnis beim Partner doch noch stillen zu können, andererseits die Angst, dieser Sehnsucht - und damit dem Partner - ausgeliefert zu sein. **Wie finden Menschen zu**

einer Beziehung zwischen den Polen Abhängigkeit und Distanz, wenn ihnen die Erfahrung einer sicheren Bindung fehlt?

Das genau ist die Eine-Million-Dollar-Frage! Die Kurzversion, mit einem Wort, ist wieder: Autozentrierung. Die Konfrontation mit dem tiefen Schmerz ist unausweichlich. Aus dieser Erfahrung entsteht allmählich das Wissen, daß man auch diesen tiefen Schmerz überleben kann. Langsam traut sich dann dieser Mensch, sich jemand anderem zu öffnen und zu vertrauen. Aus dieser Nähe und aus der stärkeren Verankerung in sich selbst erwachsen dann der Mut und die Bereitschaft, dem anderen Raum zu geben, Distanz zwischen sich und dem anderen zu erlauben und diese zuzulassen, ohne sich emotional zurückzuziehen.

Was halten Sie für das Erfolgsgeheimnis von Paaren, die über Jahrzehnte zusammen glücklich bleiben?

Diese Paare haben es geschafft, sowohl sich selbst als auch der Beziehung treu zu bleiben. Sie haben - jeder für sich - ein stabiles und flexibles Ich entwickelt, das in einem „bewohnten“ Körper verankert ist. Sie haben gelernt, ihre Ängste und unvermeidlichen Frustrationsgefühle weitgehend selbst zu regulieren. Sie sind aber auch für den Partner da, wenn es wichtig ist und agieren entsprechend den Anforderungen der Situation. Sie haben schließlich erkannt, daß es sich auf jedem Fall lohnt, Durststrecken auszuhalten und Hindernisse gemeinsam mit dem Partner zu überwinden, weil die Beziehung es wert ist. Mit anderen Worten, wiederum: Autozentrierung, ein - wie es der bekannte Autor David Schnarch nennt - stabiles und flexibles Selbst.

ÜBER DIE AUTORIN



Susanna-Sitari Rescio wurde 1964 in Italien geboren. Nach dem Besuch des Gymnasiums absolvierte sie zunächst ein Dolmetscher-Studium und anschließend ein Studium der Fotografie. Sie war auf beiden Gebieten mehrere Jahre sowohl in Italien als auch in Deutschland beruflich tätig. Nach unterschiedlichen Ausbildungen ist sie mittlerweile seit über 10 Jahren in Hamburg als Sexualtherapeutin, Gruppenleiterin und Dozentin für Sexologie tätig. Yoga, Meditation und Achtsamkeitspraxis begleiten sie schon lange auf ihrem persönlichen Lebensweg. Sie ist Mutter einer 19-jährigen Tochter.

www.soham.de
www.terapia-sessuale.eu
www.no-guru.net

ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln? Das sind die Fragen, die J.Kamphausen bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten.

In der Mediengruppe* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

PRESSEKONTAKT

Maren Brand
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 232
Fax +49 (0)521 5605229
maren.brand@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de