

Ursachen und Anregungen

Sarah: Schmerzen beim Sex

Marion: Orgasmusprobleme

Anton: zu früh kommen

Danksagung

Gefühlsliste

Literaturliste

Über die Autorin

Für meine Eltern, Wilma und Aldo,
ohne deren Freigeist im Hintergrund ich
dieses Buch
nicht hätte schreiben können,
und für Olivia, meine Tochter.

Vorwort

Schon immer verband ich meine geschätzte Kollegin Susanna-Sitari und ihre Arbeit mit (achtsamer) Berührung, hatte sie doch bereits lange Erfahrung in diesem Bereich, bevor auch ich, nach Jahren der nur sprechenden Therapie mit Klientinnen und Klienten, wörtlich damit in Berührung kam. Mein Interesse dafür, welche positiven Auswirkungen Berühren und Spüren haben können, gerade in der Sexualität, wuchs und besteht bis heute. So las ich besonders

gerne dieses Buch von Susanna, in dem die Bedeutung und Wirkung achtsamer intimer Berührung für ein erfülltes Sexualleben das durchgehende Leitmotiv ist.

Die Autorin schreibt hier hautnah und persönlich über intime sinnliche Berührung. Mit ihren direkten Fragen holte sie mich wunderbar ab, führte mich auf sinnliche Reisen durch die komplexe Welt der Sexualität und begleitete mich dabei zu meiner ganz eigenen „Insel“ der Sinnlichkeit zurück. Die Sprache ist klar, präzise und gleichzeitig sinnlich anmutend, ohne je anzüglich zu werden – sehr inspirierend!

Die realen Geschichten berührten mich, weil sie Themen und Sehnsüchte beschreiben, die alle kennen. Ich fühlte mich beim Lesen zugleich gut aufgehoben, „berührt“ und kompetent begleitet.

Die Autorin liefert keine einfachen

Lösungen (die es sowieso nicht gibt) und verspricht auch nicht das Blaue vom Himmel, sie bleibt realistisch und gibt Anregungen und Impulse für einen möglichen neuen Umgang mit sexuellen Problemen und/oder einfach für eine sehr erfüllende Sexualität. Übungen machen das Buch interaktiv und verspielt. Die zentrale Bedeutung von Berührung – nicht nur in der Intimität, sondern insgesamt für das körperliche und seelische Wohlbefinden des Menschen – wird fortlaufend mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen über den Tastsinn untermauert. Alles in allem ein sehr gelungenes Buch. Also, nichts wie rein in den Spürspaß!

Ann-Marlene Henning, Sexologin

www.doch-noch.de