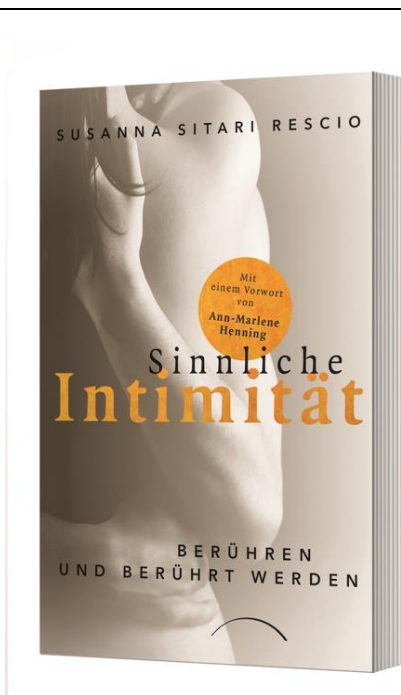


SUSANNA-SITARI RESCIO

Sinnliche Intimität**Berühren und berührt werden**

- ❖ macht neugierig: Wie lässt sich die eigene Sexualität durch (noch) mehr Sinnlichkeit, Achtsamkeit und Lust erfüllender gestalten?
- ❖ klärt auf: was kann eine professionelle Tantramassage bewirken und worauf kommt es dabei an?
- ❖ ermutigt: Drei Fallbeispiele belegen, wie sich weit verbreitete Probleme, wie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Schwierigkeiten beim Orgasmus oder frühzeitige Ejakulation langfristig lösen lassen



Susanna-Sitari Rescio
Sinnliche Intimität
Berühren und berührt werden
 220 Seiten, 17,50€
 Erscheinungstermin: März 2020
 ISBN: 978-3-95883-417-0

DEN EIGENEN KÖRPER ALS INSEL DER LUST ENTDECKEN

In diesem Buch geht es um die immense Bedeutung von speziell achtsamer und sinnlicher Berührung für unsere Sexualität. Die Autorin beschreibt einfühlsam, wie sie Menschen dabei unterstützt, ihr sexuelles Potential zu entdecken, ihre individuellen Ausprägungen und Vorlieben beim Sex zu ergründen und damit die eigene „sexuelle Insel“ zum Erblühen zu bringen. Wir erfahren, mit welchen Themen Männer, Frauen oder Intersexuelle in ihre sexualtherapeutische Praxis kommen und mit welchen Fragen, Methoden und Übungen sie mit ihnen arbeitet. Wie gerade die Entdeckung des eigenen Körpers als *Insel der Lust* ihnen dabei hilft, eine zunehmende Verbundenheit mit sich selbst zu spüren und ihre Sexualität so auch mit dem*r Partner*in entfalten zu können.

Susanna-Sitari Rescio schreibt sehr haut-nah und persönlich, führt in die „Kunst achtsamer sinnlicher Berührung“ ein sowie in die Grundlagen der Tantramassage als Heilmassage und erläutert deren positiven Einfluss auf die menschliche Sexualität. Wir erfahren, welchen Einfluss achtsame Berührungen schon vom Embrionalstadium an auf die Psyche und das Hormonsystem ausüben und so unser Bindungserleben und -verhalten prägen. Sie führt zahlreiche wissenschaftliche Studien an, die unter anderem belegen, dass nur eine bestimmte Qualität von Berührung auch zur Wahrnehmung angenehmer, erotischer Gefühle führt und sieht darin ihre langjährigen Erfahrungen bestätigt. Man muss kein sexuell freigeistiger Mensch sein, um von diesem Buch zu profitieren. Denn die Autorin versteht es eindrucklich, die Sehnsucht nach berühren und berührt werden als Grundbedürfnis zu beschreiben, das unser vitales Potenzial erst vollständig entfaltet. Und das mit einer klaren, präzisen und sinnlichen Sprache, die an keiner Stelle ins Anzügliche abgeleitet. Mit zahlreichen Übungen zum Ausprobieren.

**ÜBER DIE AUTORIN**

SUSANNA-SITARI RESCIO wurde 1964 in Italien geboren. Mit 25 kam sie nach Deutschland. Hier studierte sie Sexologie an der Hochschule Merseburg, absolvierte zusätzlich die sechsjährige klinische Ausbildung im Sexocorporel sowie weitere Aus- und Fortbildungen. Sie ist Dozentin für Sexologie und Leiterin von Selbsterfahrungs-gruppen, bei denen achtsame Berührung im Zentrum steht. Seit mehreren Jahren ist sie als Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Paar- und Sexualtherapie in Hamburg tätig. www.soham.de