



Susanna-Sitari Rescios,
SoHam-Institut,
Praxis für ganzheitliche Sexualtherapie (www.soham.de)

? Warum will Frau ihren Intimbereich „optimieren“?

Ich denke, durch die Verbreitung von Pornographie, die heute immer und überall abrufbar ist, sind die „Idealbilder“ in die Köpfe gekommen: operierte, gebleichte Vulven... Bilder, die nicht der Realität entsprechen!

? Ist Männern das Aussehen der Intimzone so wichtig?

Alle Menschen sind optische Wesen und haben Vorlieben. Viele Frauen schauen auch beim Mann genau hin, wie sein bestes Stück aussieht. Aber Liebe und Ästhetik laufen selten parallel. Daher: was soll's! Mehr Gelassenheit! Gemeinsam findet man einen Weg. Den perfekten Sex gibt's nicht. Sex ist immer ein Kompromiss. Es geht viel mehr um das Hier und Jetzt und um das, was zwischen dir und mir gerade möglich ist.

Der eigene Körper ist ein Zuhause

? Wie kommt Frau an, gegen Angst und Frust im Bett?

Je mehr sie in sich ruht, mit sich im Reinen ist und je besser sie ihren Körper kennt und einzusetzen weiß, desto unwichtiger werden Äußerlichkeiten. Es geht darum, im eigenen Körper zu Hause zu sein und neugierig zu bleiben. Sie kann lernen, mehr Genuss über ihren Körper zu erreichen. Das eigene erotische Potential ist riesig. Es zu entdecken gibt so viel Energie! Frauen sollten in der Liebe öfter die Regie übernehmen!

? Also keine Intim-OPs aus rein ästhetischen Gründen?

Gibt es keinen medizinischen Grund, würde ich abraten. Allein auf der Klitoris liegen über 8000 Nervenzellen und jede einzelne ist hochsensibel und verletzlich. Will man sein Lustempfinden und die millionen Möglichkeiten seines Körpers wirklich für ein Traumbild aufs Spiel setzen?

Buch-Tipps:

„Sex & Achtsamkeit – Sexualität, die das ganze Leben berührt“ von Susanna-Sitari Rescios (Kamphausen J. Verlag) und „Das Tor ins Leben“ von Grit Scholz (LebensGut-Verlag)