



Uns interessieren Menschen und ihre Geschichten, was sie machen, wie sie helfen, welche Visionen sie haben. Jeden Monat sprechen wir deshalb mit interessanten Persönlichkeiten über ihre Erlebnisse, Aufgaben und Wünsche. Dieses Mal trafen wir die Sexologin, Autorin und Dozentin Susanna-Sitari Rescio. Sie motiviert Menschen, ihre sexuelle Natur zu erkennen und zeigt, wie wir die Kraft der Sexualität für ein erfüllteres Leben nutzen können

### **Liebe Susanna-Sitari, wie hat dich dein Weg zur Sexual- und Körpertherapie geführt?**

Es ist etwas, das eher zu mir gekommen ist. Sexualität war und ist ein zentraler Aspekt schon immer in meinem Leben gewesen. Ausschlaggebend für die Berufswahl war allerdings ein Erlebnis in meiner damaligen Beziehung. Es hat mich motiviert, mich der Welt des Tantra zunächst aus persönlichem Interesse anzunähern. Anschließend habe ich angefangen, in dem Bereich zu arbeiten und mich weiterzubilden. Ich lerne gerne, und die psychologischen Hintergründe hinter menschlichem Erleben und Verhalten zu erforschen hat mich schon immer fasziniert. So habe ich einen Baustein nach dem anderen hinzugefügt.

### **Bei den Begriffen Tantra und auch Neo-Tantra gibt es viele Missverständnisse. Bitte klär uns auf!**

Tantra ist eine in Indien entstandene „Geheimlehre“ des orthodoxen Hinduismus und später des Buddhismus. Die Ursprünge des Tantra liegen im 2. Jahrhundert in möglicherweise matriarchalischen Kulturen. Charakteristisch dafür wird häufig die „natürliche“ Verbindung von Spiritualität und Sexualität angesehen, die als göttliche Lebenskraft rituell zelebriert und im Alltag gefeiert wurde. Im Laufe der Jahrhunderte entstanden zahlreiche Strömungen und Traditionen des Tantra. Neo-Tantra ist das, was Osho in den 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts „kreiert“ hat, indem er die alte Tradition des Tantra als Selbsterkenntnisweg mit den neuesten Erkenntnissen der damaligen Psycho-Körpertherapie fusioniert hat. Das heißt: Das, was wir heute unter (Neo-)Tantra meist erfahren, ist eine Mischung aus Mindfulness und Körperarbeit sowie aus traditionellen Ritualen, die Ausdruck der Sehnsucht nach einer ganzheitlichen spirituellen Erfahrung sind.

### **Heute wird viel von „achtsamem Sex“ gesprochen. Was macht man beim achtsamen Sex anders?**

Achtsamer Sex ist für mich der Sex, bei dem die Person sich zunehmend dessen bewusst wird, warum sie Sex möchte, welche Bedürfnisse und Erwartungen sie damit erfüllt und auch was sie – noch – nicht möchte. Dies gilt auch im Bezug auf das Gegenüber. Das heißt, es geht darum, eine Sensibilität zu entwickeln für die Wahrnehmung des/der Partner\*in im Bezug auf seine/ihre Motivation, Wünsche, Bedürfnisse, Vorlieben und Grenzen. Und diese möglichst offen und wertfrei anzunehmen. Achtsamkeit beim Sex bedeutet für mich, dass ich in der Begegnung alles zeigen kann und darf, was mich als (sexuelles) Wesen ausmacht, den tiefsten Kern meiner Person. Das können ganz unterschiedliche Aspekte sein, die nur in der

Intimität einer sexuellen Begegnung gezeigt werden (können). Achtsamer Sex ist der Sex, der nicht urteilt, der akzeptiert, dass wir komplexe Wesen sind, dass es Seiten gibt in uns, die nur in einem solchen „Raum“ gezeigt werden können. Kein Anteil ist besser oder schlechter. Und gerade diese Tatsache, dass ich – und mein Gegenüber – alle Anteile wertfrei ausleben kann und darf, macht den Sex für mich achtsam und tantrisch. Achtsamer tantrischer Sex ist die Überwindung solcher Kategorien wie richtig/falsch, gut/schlecht, spirituell/animalisch.

### **Sind achtsamer Sex und „Slow Sex“ eigentlich dasselbe?**

Für mich ist jeder Sex achtsam, für den ich mich bewusst entscheide. Damit will ich ausdrücklicher sagen, dass nicht nur „langsamer Sex ohne Orgasmus“, also „Slow-Sex“, achtsamer Sex ist und distanzieren mich damit bewusst von anderen Tantra-Lehrenden. Ausschlaggebend und zentral sind für mich dabei Präsenz und eine ergebnisoffene Absicht: Ich weiß, was ich möchte, ja sogar erwarte. Ich bleibe aber offen für die Art und Weise, wie die sexuelle Begegnung stattfindet, wie sie sich entwickelt. Diese kann zart und leicht wie ein Schmetterling sein oder leidenschaftlich und kraftvoll wie ein Wintersturm. Dabei kann sich eine leichte wellenförmige Erregung ausbreiten, die nirgendwohin will und sich selbst genießt, oder eine kraftvolle heftige Welle, die nach einer orgasmischen Entladung strebt. Diese Begegnung kann Ausdruck von Liebe und emotionaler Nähe, aber auch ein reines körperliches Bedürfnis nach sexueller Befriedigung sein. Es kann das Ausleben einer Fantasie, einer Vorliebe, ein Rollenspiel sein. Es kann Ausdruck eines Bedürfnisses sein, beispielsweise zu spielen, zu experimentieren, zu explorieren, sich zu entladen, zu entspannen, sich wieder zu versöhnen und so weiter.

„Ich verstehe Sex als den absoluten Ausdruck des Göttlichen, als die lebensspendende Urkraft in uns Menschen.“



**Eines deiner Bücher heißt „Sinnliche Intimität“ und dreht sich unter anderem um sinnliche Berührungen. Warum sind sinnliche Berührungen so wichtig?**

Berührung ist lebenswichtig für die körperliche und psychische Gesundheit des Menschen, nicht nur für Babys, sondern auch für Erwachsene. Selbstredend spreche ich hier von „achtsamer“ Berührung, bei der Präsenz und eine gewisse Fertigkeit in der Berührung wichtig sind. Denn, nicht jede\*r kann gut berühren, auch wenn die Intention gut ist. Und ja, diese Form von Berührung kann unser Sex-Leben erweitern, uns neue Möglichkeiten zeigen.

**Wie sieht es denn mit Sex-Toys und achtsamer Berührung aus? Passt das zusammen?**

Sinnliche achtsame Berührung stimuliert in der Regel andere Rezeptoren als Sex-Toys, welche hauptsächlich Vibrationsrezeptoren stimulieren. Das ist eine reine physiologische Unterscheidung. Je häufiger nur Vibrationsrezeptoren stimuliert werden, desto mehr gehen die anderen in den „Winterschlaf“. Die Konsequenz ist die, dass „frau“ von anderen Berührungen mit der Zeit nicht mehr stimuliert werden kann. Ich möchte aber nicht ausschließen, dass auch Sex-Toys „achtsam“ im Sinne von möglichst wertfreier und liebevoller Wahrnehmung dessen, was gerade ist, eingesetzt werden können.

**Kann man Sex auch mit Meditation verbinden oder als Meditation erfahren?**

Das ist eine Möglichkeit. Sexuelle Energie ist die stärkste positive Empfindung, zu der wir Menschen fähig sind. Im Tantra lernen wir diese Energie auszulösen. Wir lassen sie sich im Körper ausbreiten und fokussieren sie, wie zum Beispiel mit einem Mantra oder mit dem Atem. Das kann allein oder mit einem Gegenüber praktiziert werden, wie beispielsweise beim Maithuna-Ritual, dem Vereinigungsritual.

**Welche spirituellen Aspekte siehst du in deiner Arbeit?**

Ich habe eine sehr individuelle Einstellung zur Spiritualität.

Ich glaube, in dem Moment, in dem wir Sexualität frei von Vorurteilen und blockierenden Glaubenssätzen leben können, wenn wir uns erlauben, allen Stimmen in uns – und in unserem Gegenüber – Raum zu geben, dass diese Erfahrung uns mit dem „Göttlichen“ verbinden kann. Dann erkennen wir uns als göttliche Wesen, weil wir in diesem Augenblick alles in uns annehmen und integrieren. Spiritualität ist für mich unter anderem das Erleben dieser Einheit, die ich fühle, indem ich meine sexuelle Natur voll und ganz ohne Scham, Vorurteile und Schuldgefühle annehme und auch auslebe. Außerdem verstehe ich den Sex als absoluten Ausdruck des Göttlichen, als lebensspendende Urkraft in uns Menschen.

**Du hast eine erwachsene Tochter. Was sollten wir jungen Menschen in Bezug auf Sexualität viel mehr mit auf den Weg geben?**

Meine utopische Vision ist, dass wir unseren Kindern ein Basiswissen vermitteln, das weniger auf den Gefahren (Schwangerschaft und sexuell übertragbare Krankheiten) basiert, sondern vermittelt, wie sie eine selbstbestimmte, emotional und körperlich erfüllende Sexualität leben könnten. Es ist so traurig für mich festzustellen, dass das ABC davon immer noch fehlt. Die meisten jungen Menschen kennen alle möglichen sexuellen Variationen aus Pornos, wissen aber nicht, wie sie – unter anderem – die Ressourcen ihres Körpers am besten einsetzen können, um mehr Erfüllung und Genuss zu erleben.

**Was liebst du besonders an deiner Arbeit?**

Menschen zu motivieren, ihre sexuelle Natur zu erkennen. Die Kraft der Sexualität zu nutzen, um ein erfüllteres Leben zu leben.

**Wobei kannst Du entspannen oder neue Kraft tanken?**

Ich liebe Bewegung, Berührung und Natur. Tanzen ist meine Leidenschaft. Wenn ich das eine und/oder das andere davon haben kann, geht's mir gut.

**Wo fühlst du dich am wohlsten? Gibt es da bestimmte Orte?**

Meine Heimat Italien. Ich liebe meinen Geburtsort. Wir sind so von der Natur beschenkt und geküsst worden, ich bin sehr dankbar dafür. Wenn ich dort bin und wandern kann, fühle ich mich selig.

**Hast du bestimmte tägliche Rituale?**

Ja! Seit inzwischen 20 Jahren praktiziere ich jeden Tag gleich nach dem Aufstehen Yoga. Wirklich jeden Tag, egal wo ich bin und wie ich mich fühle. Ich bin sehr dankbar für diese Praxis. Das gibt mir Kraft. Ich fühle, dass ich gleich zu Anfang des Tages gut für mich Sorge – ein Zeichen der Selbstliebe!

*Das Interview führte Bettina Kaever*

**Über Susanna-Sitari Rescio**

Susanna-Sitari Rescio ist Sexologin M.A., Autorin und Dozentin für Sexologie sowie Leiterin von Selbsterfahrungsgruppen und Online-Kursen. Sie führt das „SoHam Institut“ in Hamburg, wo sie auch Ausbildungen zur/zum Sexualberater\*in anbietet.

Zurzeit gibt es die Selbsterfahrungsgruppen Frauen-Lounge und Männer-Lounge online. Sobald es wieder möglich ist, findet auch die Tantra-Lounge vor Ort wieder statt.

Weitere Informationen: [www.soham.de](http://www.soham.de)