

# Die Bedeutung von Berührung in der Sexualtherapie

Susanna-Sitari Rescio

## The Significance of Touch in Sexual Therapy

### Abstract

In the literature on sexual therapy, touch – sensual touching – is seldom mentioned. What is missing are practical, exercise-oriented therapeutic interventions in individual or group settings which convey qualitative touch skills. The present study focuses on the importance of mindful sensual touch for sexual intimacy. Using qualitative interviews with patients who have increased their touch experience and skills, the article discusses how touch positively affects various aspects of sexuality and sexual well-being.

**Keywords:** Touch, Mindfulness, Tantra massage, Sexual therapy, Self-awareness

### Zusammenfassung

Berührung wird als Thema in der sexualtherapeutischen Literatur kaum ‚berührt‘. Was v.a. fehlt sind praktische, übungsorientierte Interventionen für die sexualtherapeutische Praxis im Einzel- oder Gruppensetting, die eine qualitative Berührungskompetenz fundiert vermitteln. Bei den nachfolgenden Ausführungen liegt der Fokus auf der Bedeutung von achtsamer sinnlicher Berührung für die sexuelle Intimität. Anhand qualitativer Interviews mit Menschen, die ihre Berührungserfahrung und -Kompetenz erweitert haben, wird vermittelt, wie sich dies positiv auf die verschiedenen Aspekte der Sexualität und des sexuellen Wohlbefindens auswirkt.

**Schlüsselwörter:** Berührung, Achtsamkeit, Tantramassage, Sexualberatung, Selbsterfahrung

## Einleitung

Berührung, speziell im sexuellen Kontext, findet in der wissenschaftlichen Literatur bislang zu wenig Beachtung. Wird sie thematisiert, ist sie oft in einem negativen Kontext eingebettet, geht es meist um Übergriff, Missbrauch und Prostitution. Werden die positiven Aspekte thematisiert, fehlt ein Zugang, der sich speziell mit Berührung im Kontext des Sexuellen befasst. Für ein tieferes Verständnis einer dysfunktionalen Paardynamik oder für das Entstehen sexueller Probleme ist es bspw. von großer Bedeutung, wie sich zwei Menschen berühren. In der Sexualberatung finden v.a. zwei Aspekte der Berührung Aufmerksamkeit: Findet Körperkontakt zwischen den Partner\_innen noch statt oder hat die körperliche Nähe gänzlich aufgehört?

Und, wenn noch körperlicher Kontakt besteht, handelt es sich um nicht-sexualisierte Berührung (Kuscheln) oder um Intimkontakt (Sex)?

Gegenwärtig gibt es in der Sexualberatung v.a. die Sensate Focus-Übung (Masters & Johnson, 1970) und das Konzept des Sexocorporel mit dessen Anleitungen zur Erweiterung des Erregungsmodus (Dejardins, 1996), die körperorientierte Interventionen mit Bezug auf Berührung beinhalten. Dabei wird allerdings weder eine genaue Evaluation der Art und Qualität der Berührung zwischen den Partner\_innen oder der Berührung, die sich auf sich selbst richtet, vorgenommen, noch wird an der Qualität der Berührung selbst intensiv und gezielt gearbeitet. In der Neotantrischen Körperarbeit wird hingegen besondere Aufmerksamkeit auf Berührung und v.a. auf eine ganzheitliche sinnliche Wahrnehmung in einem Zustand der Achtsamkeit gelegt.

## Tantramassage

Unter ‚Tantramassage‘ bzw. ‚achtsamer sinnlicher Berührung‘ wird eine Methode der Berührung verstanden, die seit vierzig Jahren in Deutschland hauptsächlich durch Andro-Andreas Rothe in seinem *Institut Diamond-Lotus* in Berlin entwickelt, praktiziert und vermittelt wird.

Rothe ist einer der ersten und bekanntesten Tantralehrer Deutschlands (vgl. Tantramassage Verband, 2019). Die Tantramassage – von Rothe als Heilmassage definiert – ist eine radikale, gegenwärtig gesellschaftlich noch kaum akzeptierte innovative Behandlungsmethode. Sie umfasst Grundlagen und Methoden aus verschiedenen Massagetechniken, sowie Elemente aus Bioenergetik, Yoga, Meditation und Sexualtherapie zusammen. Der Körper gilt als ‚Zuhause‘ der Seele und wird ganzheitlich betrachtet und entsprechend achtsam behandelt. Durch ganzkörperliche sinnliche Berührungen, die achtsam, d.h. in nicht wertender Wahrnehmung durchgeführt werden, werden Selbstheilungsprozesse initiiert, die unter die Haut gehen und den ganzen Menschen ‚berühren‘.

Der Begriff ‚Tantramassage‘ ist allerdings nicht geschützt und kann daher beliebig verwendet werden. Zur Qualitätssicherung wurden von Rothe folgende Aspekte definiert<sup>1</sup>, die eine Tantramassage als Heilbehandlung charakterisieren: 1. Das klare Setting und der ritualisierte Ablauf, 2. Die meditative Hal-

<sup>1</sup> Die Tantramassage nach Andro® ist eine gefühlsintensive Ganzkörpermassage und als solche eine sexualtherapeutische Heilwendung. Sie ist ein offiziell eingetragenes Markenzeichen in der Kategorie ‚therapeutische Behandlung‘ (Klasse 44).

tung, 3. Die Begegnung im Hier und Jetzt und der Mut zu Lust und Nähe, 4. Der Fokus auf Selbstwahrnehmung und Selbsterfahrung, 5. Die Wertschätzung des ganzen Menschen mit all seinen Gefühlen und Empfindungen, 6. Die ganzkörperlichen intimen und sinnlichen Berührungen, 7. Das fundierte Wissen über Energiebahnen und Anatomie.

## Methode, Aufbau und Begrenztheit der Studie

Die zentrale These der Studie<sup>2</sup>, auf die sich der nachfolgende Text bezieht, lautet, dass das Selbsterfahren, Erlernen und Praktizieren achtsamer sinnlicher Berührung eine positive Wirkung auf verschiedene zentrale Aspekte des menschlichen Sexuallebens hat. Die Ausführungen basieren auf einem qualitativen, induktiven Forschungsdesign in Form von halbstrukturierten Interviews. Die Fragestellungen spiegeln den explorativen Charakter dieser Untersuchung wider.

Das Sample setzt sich aus fünf im Bereich sinnlicher achtsamer Berührung erfahrener Menschen zusammen – zwei Männern und drei Frauen in der Altersspanne von 38–59 Jahren.

Einschlusskriterium war Vorerfahrung im Bereich sinnlicher achtsamer Berührung. Die Vorerfahrung bezog sich auf sog. Einzelsessions, bei denen die Interviewpartner\_innen von einer Person behandelt wurden, die professionell in diesem Bereich ausgebildet war, diese Form von Massage als Heilmassage anbietet und/oder Workshops leitet, bei denen diese Form von Berührung unterrichtet wird. Der Grundgedanke war zu explorieren, ob und welche Veränderungen in der Wahrnehmung, im Erleben und im Verhalten in Bezug auf verschiedene Komponenten menschlicher Sexualität stattgefunden haben. Gleichzeitig wurde durch offene Fragen explorativen Charakters den Interview-Partner\_innen Raum gegeben, um eine weitere Hypothesenfindung zu ermöglichen.

Als schwierig stellte sich die Begriffsverwendung heraus. Nicht nur jeder einzelne therapeutisch Tätige, sondern auch jede therapeutische Richtung entwickelt neue Begriffe und besetzt vorhandene unterschiedlich. Was genau ist bspw. Sex? Was soll eine Handlung beinhalten, um als Sex bezeichnet zu werden? Womit fängt eine sexuelle Handlung an? Ist bereits eine sexuelle Fantasie oder die Selbstbefriedigung ein sexueller Akt, oder erst der Geschlechtsverkehr selbst?

Eine weitere Schwierigkeit resultierte daraus, dass die untersuchten Aspekte sich umgangssprachlich schwer eindeutig übersetzen ließen. So differenzieren in Sexocorporel ausgebildete Sexolog\_innen bspw. zwischen Erregung und Lust oder

zwischen Lust und Begehren sowie zwischen Erregungsquellen und Anziehungskodes. Veränderungen im Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit, im sexuellen Archetyp oder des genitalen Selbstbildes zu erfragen, ohne diese Begriffe zu verwenden und/oder ohne eine minimale Erklärung, worum es dabei geht, stellte sich als eine deutliche Herausforderung dar.

Begrenztheiten der Studie liegen zweifellos darin, dass die Autorin der Thematik nicht unvoreingenommen begegnen konnte, da sie sinnliche achtsame Berührung unterrichtet. Die Auswahl der Interviewpartner\_innen bestand zudem aus Menschen, die sowohl Einzelsessions erlebt als auch an Selbsterfahrungsgruppen teilgenommen hatten. Die Autorin kannte sie persönlich – sie alle waren Teilnehmer\_innen ihrer Gruppen. Dies könnte unbeabsichtigt Druck ausgeübt und die Antworten in eine bestimmte Richtung forciert haben.

Darüber hinaus handelte es sich um Menschen, die nach neuen Erfahrungen suchten und die zum Teil von vornherein nach Tantra-Erfahrungen gesucht haben. Dies kann dazu beigetragen haben, dass sie für entsprechende Erfahrungen besonders offen waren. Wahrscheinlich haben sich für das Interview sogar nur Menschen bereit erklärt, die diese Erfahrung als sehr positiv erlebt haben. Die Bandbreite der Motivation und der Beweggründe für diese Suche sind sehr unterschiedlich gewesen, wie in den Interviews deutlich geworden ist. Das Leitmotiv war jedoch bei allen die Suche nach neuen Räumen, Möglichkeiten und Anregungen für eine erfüllendere Sexualität.

## Ergebnisse der Studie

Die Interviews haben aber dennoch gezeigt, dass das erotische, sinnliche und sexuelle Potenzial der Interviewpartner\_innen eine Erweiterung erfahren hat, die zu neuen positiv besetzten sexuellen Erfahrungen beigetragen hat, die sich körperlich als vaginale Orgasmen, eine bessere Erregungsgestaltung beim Mann, männlicher Orgasmus ohne Ejakulation, sowie multiple Orgasmen ohne Ejakulation wiederfinden lassen. Diese neuen Erfahrungen korrelieren mit den Hypothesen des Sexocorporel-Konzepts, wonach bei einer Erweiterung des Erregungsmodus eine Besserung vorhandener einschränkender Störungen stattfinden kann. Ein wesentlicher Unterschied zwischen dem tantrischen Achtsamkeits-Ansatz, auf den sich diese Arbeit bezieht, liegt darin, dass es sich hier nicht allein um neue Selbstberührungen handelt, die zu Hause ausprobiert werden sollen. Stattdessen geht es ganz explizit um die Schulung von achtsamer sinnlicher – auch im Genitalbereich – Berührungskompetenz, die durch intensive, professionell angeleitete Selbsterfahrung im Einzelsetting oder in der Gruppe stattfindet.

Die Aussagen der Interviewpartner\_innen lassen auch vermuten, dass das Gefühl, ein geschlechtliches Wesen zu sein, d.h., ein Mensch mit einer eigenen individuell geprägten Genitalität, verstärkt wurde. Diese Genitalität erscheint in den

<sup>2</sup> Rescio, S., 2019. *Die Bedeutung von Berührung in der Sexualberatung*, Masterarbeit an der Hochschule Merseburg, Masterstudiengang: Sexologie und Sexuelle Gesundheit.

Äußerungen der Interviewpartner\_innen viel reichhaltiger und vielschichtiger als eine heteronormative Perspektive dies nahelegen würde. Interessanterweise wird etwas angesprochen, was zunächst als Widerspruch gelesen werden könnte, es aber de facto nicht ist. Diese Menschen fühlen sich in ihrer biologischen – in diesem Fall männlichen/weiblichen – Genitalität oft verstärkt. Das heißt u.a., dass ihr genitales Bild als klarer, konturierter, kräftiger und potenter empfunden wird und dieses Gefühl auch von dem Partner bzw. der Partnerin bestätigt wird. Das bedeutet aber keineswegs, dass sie ihre Sexualität verstärkt nur als sexuell archetypisch ‚Mann‘ oder ‚Frau‘ leben, sondern, dass sie viel freier zwischen den Polen fließen konnten und sowohl ‚männliche/intrusiv‘ als auch ‚weibliche/rezeptive‘ Elemente in ihr Sexualeben einfließen lassen können. Die ‚Frauen‘ können sowohl rezeptiv als auch intrusiv sein, wie die ‚Männer‘ und beide genießen diese verschiedenen Möglichkeiten, ohne sich in ihrem Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit verunsichern zu lassen.

Die wesentlichen Faktoren für die Verstärkung des geschlechtlichen Gefühls scheinen die intensive Beschäftigung mit dem Körper und die achtsame sinnliche Zuwendung und Berührung des Genitals zu sein. Das Genital wird auf unterschiedlichste Arten und Weisen über eine längere Zeit und in einer erwartungsfreien und wohlwollenden Haltung berührt.

Die Entwicklung einer körperlichen Intelligenz durch Entschleunigung, bewusste Wahrnehmung und erhöhte Sensitivität scheint den Zugang zu neuen Räumen zu ermöglichen, die zuvor verborgen oder unzugänglich waren. Diese körperliche Intelligenz ist jene Fähigkeit, die Zentrierung, Abgrenzung und Klarheit über Wünsche und Bedürfnisse ermöglicht.

Das erste, was wir als lebendes Wesen wahrnehmen, dürfte ein Gefühl innigsten körperlichen Kontaktes sein. Das Haut-Ich, von dem Anzieu (2013) spricht, formt sich zwar in der Kindheit in Kontakt mit einer liebevollen Mutter (oder einer anderen Pflegeperson), wird aber – ein Leben lang – durch achtsame sinnliche Berührungen weiter genährt. Zunächst ist es eine Welt aus Berührung und Haut, es sind Hautempfindungen, die das Wahrnehmungs- und Bewusstseinssystem anregen, den Hintergrund für ein umfassendes Existenzgefühl bilden und die Schaffung eines ersten psychischen Raumes ermöglichen. Die Wahrnehmung dieses psychischen Raums ist später das, was unter Zentrierung verstanden werden kann: Ausgehend von der Erfahrung einer Körperoberfläche wird eine Vorstellung von sich selbst entwickelt als Ich, das psychische Inhalte, wie Wünsche, Vorstellungen, Bedürfnisse und Grenzen enthält.

Es scheinen gerade diese achtsamen, sinnlichen, mit wenig Druck langsam und in einem warmen Umfeld ausgeführten Berührungen zu sein, die unsere CT-Fasern optimal ansprechen und uns – wie Jönsson et al. (2017) herausgefunden haben – ein wohliges Gefühl vermitteln. Sie aktivieren die Insula Posterior, welche für die emotionalen Aspekte von u.a. taktilen Prozessen zuständig ist. Die ganzheitlichen Berührungen lassen ein wachsendes Gefühl von Integrität durch Integration abge-

wehrter Anteile entstehen; eine innere Verschmelzung in uns selbst wird möglich. Ein Zusammenfließen von Körperteilen und Teilaspekten unserer Persönlichkeit findet statt, die bis dahin als getrennt, nicht zusammengehörend, nicht als Teil eines Ganzes empfunden wurden.

In diesem Sinne können traumatisierende Erfahrungen integriert, verarbeitet, oder gar aufgelöst werden. Wie in den Interviews beschrieben wird, sind es genau diese Berührungen, die den ganzen Menschen berühren, ohne Grenzen und ohne (Körper)-Teile auszuschließen, die von außen dieses Gefühl von Ganzheitlichkeit vermitteln, die die innere Verschmelzung ermöglichen und die „Selbstliebe“ aktivieren. Genau dieser Prozess wird durch nichts-ausschließende ganzheitliche Berührungen in Gang gesetzt – ein Prozess, der frei von Erwartungen ist, der zwar die Absicht hat, die Berührten auf ihrer Entdeckungs- und Entwicklungsreise liebevoll und wertfrei zu begleiten, aber mehr auch nicht – also auf keine wie auch immer gearbete sexuelle Reaktion hinzielt. Eine solche erwartungsfreie Absicht ist schwer in einer dysfunktionalen Paarkonstellation ohne konsequente Auseinandersetzung und professionelle Anleitung zu erreichen.

## Nähe, Intimität und Bindung in der Sexualität

Verbundenheit zu fühlen, in Kontakt mit dem Anderen sein zu können, ist ein zentrales Bedürfnis innerhalb einer erfüllenden Liebesbeziehung. Die Ergebnisse der Interviews haben gezeigt, dass das Erlernen, Erfahren und Praktizieren von achtsamer sinnlicher Berührung den Intimkontakt vertieft, ihn komplexer macht. Dabei verstärkt sich die Wahrnehmung der Verbundenheit und auch die Fähigkeit, mit dem Partner/der Partnerin verbunden zu bleiben.

Das Embryo entwickelt im Mutterleib ein erstes internes Konzept von Nähe. Liebevollte Berührungen sind fundamental für die Entwicklung von Bindungsgefühlen zwischen Mutter und Kind und für die Ausschüttung von Hormonen, die Wachstumsprozesse in Gang setzen und – wie Moberg (2003) gezeigt hat – für die Produktion von Oxytocin, dem Hauptbestandteil vom Ruhe- und Bindungssystem. Dieses System korreliert mit Vertrauen, Offenheit und Neugierde. Achtsame sinnliche Berührungen setzen in jedem Alter einen Kreislauf in Gang, der dank der Übertragung über CT-Fasern (CT-Nerven) angenehme Gefühle auslöst und Vertrauen schafft.

Daraus kann geschlossen werden, dass Menschen immer wieder motiviert werden, die sinnliche, erotische, sexuelle Begegnung zu wiederholen. Dadurch können sich in einer positiven spiralförmigen Bewegung die Offenheit und der Mut entwickeln, sich dem Partner/der Partnerin zu zeigen. Eine sex-positive Stimmung breitet sich aus. So wird tiefe Erfüllung in der erotischen, sinnlichen und sexuellen Begegnung möglich.

CT-Fasern reagieren auf langsame Berührungen mit einer bestimmten Druckintensität. Sie sortieren jene Berührungen aus, die für unser emotionales und soziales Leben wichtig sind. Das Aktivieren von CT-Fasern korreliert mit dem positiven Gefühl von Wohlbefinden. Laut Linden (2015) sind sie wahrscheinlich auch die Vermittler erotischer Berührungen. Berührungen werden als erotisch bei besonders langsamen Reizen wahrgenommen und genau diese entschleunigten Berührungsreize sind eine zentrale Eigenschaft achtsamer sinnlicher Berührung.

Non-verbale emotionale Kommunikation ist zentral für funktionale Beziehungen. Gerade dann, wenn die Sexualität unbefriedigend oder sogar zu einem Stillstand gekommen ist, wird es unentbehrlich, die emotionale Brücke zwischen den Partnern wieder aufzubauen. Wie Field (2011) gezeigt hat, können durch bestimmte Berührungen Emotionen eindeutig zum Ausdruck gebracht werden. Prosoziale Emotionen wie Liebe, Dankbarkeit und Sympathie werden am überzeugendsten non-verbal vermittelt. Berührung ist eine unmittelbare emotionale Kommunikationsform und ist stärker als verbaler Kontakt. Non-verbale emotionale Kommunikation erfolgt sowohl über Berührung als auch über Körpersprache, über Mimik, Atem und Töne. Emotionale Intensität und Ausdruck von Emotionen wie Lustgefühle beim Sex können – wie in den Interviews deutlich zur Sprache gekommen ist – über die Praxis achtsamer sinnlicher Berührung intensiviert werden. Die emotionale Kommunikation mit dem Partner oder der Partnerin beim Sex verbessert sich. Wie Field (2011) in ihren Studien gezeigt hat und wie in den Interviews ebenfalls festgestellt wurde, sind die positiven Auswirkungen von achtsamen sinnlichen Berührungen nicht nur für die Berührten, sondern genauso für die Berührenden spürbar: Geben und Nehmen fließen ineinander. Man kann nicht berühren, ohne berührt zu werden.

Eine Verschiebung der Interessen in der Begegnung mit dem Partner bzw. der Partnerin scheint ein weiteres Ergebnis der wiederholten Praxis achtsamer sinnlicher Berührung zu sein: Von der Orgasmusfixierung und Fixierung auf reine Befriedigung zu mehr Sinnlichkeit und der Suche nach tieferer Erfüllung, nach Momenten der Verbundenheit, des Gehalten-Werdens ohne jeden Druck. Es entsteht eine engere Berührungsbeziehung.<sup>3</sup>

Auch das scheint mit den Ergebnissen einer Studie von Field (2001) zu korrelieren, wonach fast zwei Drittel der fragten Menschen lieber liebevoll gehalten werden wollen als Sex zu haben. In der sexologischen Praxis sind Klient\_innen mit einer solchen Fixierung keine Seltenheit. Eine signifikante Entwicklung in der Paardynamik wird dann erreicht, wenn die Partner\_innen über die Einsicht hinaus auch wirklich eine Sexualität leben können, die nicht nach einem bestimmten Mus-

ter abläuft und die von einer Orgasmusfixierung ablässt. Durch die Praxis achtsamer sinnlicher Berührung kommt es zu einer solchen Verschiebung, ohne dass es von den Partner\_innen vorher als Ziel erwähnt wird.

## Praktische Implikationen und Perspektiven

Die hier vorgestellte Berührungsform hat im sexualtherapeutischen Kontext noch keine breite Anerkennung erlangt; professionelle Anbieter\_innen bewegen sich somit in einer Grauzone. Dennoch ergeben sich für die sexualtherapeutische Praxis eine Reihe praktischer Implikationen: Mit Blick auf die Erweiterung des erotischen, sinnlichen und sexuellen Potenzials durch die Praxis achtsamer, sinnlicher Berührung, scheint es sinnvoll, diese Praxis als mögliche Ergänzung in die Sexualtherapie einzubinden. Abhängig von der individuellen Problematik, von der psychischen Stabilität und Offenheit für ein solches Angebot könnte die Teilnahme an einer Selbsterfahrungsgruppe oder eine individuelle Selbsterfahrung in einem Einzelsetting dazu beitragen, verschiedene sexuelle Probleme zu lösen. Darüber hinaus wäre es sinnvoll, niedrigschwellige Lern- und Übungs-Formate für Klient\_innen zu entwickeln, die sich eher vorsichtig dem Thema achtsame sinnliche Berührung annähern möchten. Als dritte Option wäre denkbar, ein Mischangebot zu gestalten, bei dem sowohl niedrigschwellige Übungen mit Anleitung in der Praxis oder in der Gruppe stattfinden, sowie Audiodateien zu entwickeln, die weitergehende Übungen für die Durchführung zu Hause anleiten. Die Vermittlung der Grundelemente achtsamer sinnlicher Berührung an werdende Sexualberater\_innen und -Therapeut\_innen wäre in diesem Sinne empfehlenswert. Das würde bedeuten, auch innerhalb einer sexologischen Ausbildung oder eines Studiums, Ressourcen für diesen Aspekt bereitzustellen.

Seit Juli 2017 hat sich die Situation durch das neue Prostitutionsgesetz diesbezüglich nochmals verändert, denn nun sollen sich auch professionelle Anbieter\_innen von achtsamen sinnlichen Massagen als Sex-Workers bzw. Prostituierte anmelden. Dies trägt sicherlich nicht dazu bei, das Wertvolle und Heilsame, das in dieser Praxis enthalten ist, sichtbar und gesellschaftsfähig zu machen. Die Gesetzesregelung schränkt womöglich auch die Bereitschaft des Sexualberaters/der Sexualberaterin ein, diese Methode zu empfehlen.

In der wissenschaftlichen Literatur konnte keine Studie mit Bezug auf das Thema dieser Arbeit ausfindig gemacht werden. Diese Arbeit soll ein wissenschaftlicher Beitrag zur Anerkennung der Wirksamkeit achtsamer sinnlicher Berührung auf das Sexualleben des Menschen sein und derer Akzeptanz im sexualtherapeutischen Kontext sowie in der *Sexuellen Bildung* für Erwachsene unterstützen.

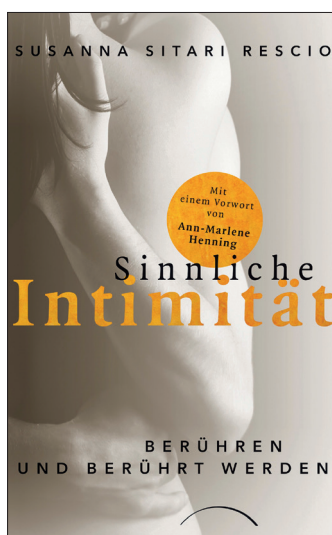
<sup>3</sup> Ein wesentliches Element achtsamer sinnlicher Berührung besteht genau darin, einen Kontakt, eine Umarmung anzubieten, in die sich die andere Person hineingeben, in der sie sich gehalten fühlen kann.

## Literatur

- Anzieu, D., 2013. Das Haut-Ich. 5. Aufl., Suhrkamp, Frankfurt a.M.
- Dejardins, J.Y., 1996. Approche intégrative et sexocorporelle. Revue Européenne de Sexologie Médicale 5 (21), 43–48.
- Diamond-Lotus, 2019. Die Entstehung der Tantramassage. <https://diamond-lotus.de/dl-massagen/die-entstehung-der-tantramassage/>
- Field, T., 2001. Touch. MIT Press, London.
- Field, T., 2011. Touch for socioemotional and physical well-being: A review. Developmental Review 30 (4), 367–383. DOI:10.1016/j.dr.2011.01.001
- Jönsson, E.H., Bendas, J., Weidner, K., Wessberg, J., Olausson, H., Bucklund Wasling, H., Croy, I., 2017. The relation between human hair follicle density and touch perception. Scientific Reports 7 (1), 2499. DOI: 10.1038/s41598-017-02308-9
- Linden, D.J., 2015. Touch. The Science of the Sense that Makes Us Human. Penguin Books, London.
- Masters, W.H., Johnson, V.E., 1970. Human Sexual Inadequacy. J. & A. Churchill, London.
- Moberg, K.U., 2003. The Oxytocin Factor. Tapping the Hormone of Calm, Love and Healing. Pinter & Martin, London.
- Rescio, S., 2019. Die Bedeutung von Berührung in der Sexualberatung. Masterarbeit an der Hochschule Merseburg, Masterstudiengang: Sexologie und Sexuelle Gesundheit. [https://opendata.uni-halle.de/bitstream/1981185920/34525/1/RescioSusanna\\_Die\\_Bedeutung\\_von\\_Berührung\\_in\\_der\\_Sexualität.pdf](https://opendata.uni-halle.de/bitstream/1981185920/34525/1/RescioSusanna_Die_Bedeutung_von_Berührung_in_der_Sexualität.pdf)
- Rothe, A.-A., 2016. Die Tantramassage nach Andro. Berühre mich. Verlag Sport und Gesundheit, Berlin.
- Rothe, A.-A., 2019. Die Entstehung der Tantramassage. <https://diamond-lotus.de/dl-massagen/die-entstehung-der-tantramassage/> (nicht mehr zugänglich)
- Tantramassage Verband e.V., 2019. Hintergründe der Tantramassage. <https://www.tantramassage-verband.de/tantramassage/hintergrunde-der-tantramassage/>

## Autorin

Susanna-Sitari Rescio, Sexologin, M.A., SoHam Institut. Heilpraxis für Sexualtherapie, Paarberatung und Psychotherapie, Erdmannstraße 10, 22765 Hamburg, [www.soham.de](http://www.soham.de), e-mail: [sitari@soham.de](mailto:sitari@soham.de)



**Susanna-Sitari Rescio**  
**Sinnliche Intimität**  
**Berühren und berührt werden**  
**Kamphausen-Media 2020**  
**240 Seiten, kt., 17 €**

Berühren und berührt zu werden ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Sinnliche Berührungen führen direkt zu einer »Insel« des Wohlfühlens, auf der Zuneigung, Bindung und erotische Gefühle erblühen können. Durchgeführt in einem Zustand von Präsenz und Achtsamkeit verbinden sie uns mit uns selbst und vermitteln ein tiefes Gefühl von Ganzheit und Integrität. Susanna-Sitari Rescio schreibt haut-nah und persönlich und führt in die »Kunst achtsamer sinnlicher Berührung« ein sowie in die Grundlagen der Tantramassage als Heilmassage. „Die Autorin gibt Anregungen und Impulse für einen neuen Umgang mit sexuellen Problemen und für eine sehr erfüllende Sexualität. Übungen machen das Buch interaktiv und verspielt ... Alles in allem ein sehr gelungenes Buch. Also, nichts wie rein in den Spürspaß!“ Ann-Marlene Henning, Sexologin