

## / DIE DREI ARTEN VON SEX

### SPÜRSEX

- / Selbstbezogenheit
- / Fokus = “Sensations” im Körper
- / Körper: Empfinden
- / Freiheit von Ablenkung
- / sinnlich, nach innen orientiert
- / alles innerhalb seiner Haut spüren
- / Augen schließen kann helfen
- / die eigene Erfahrung zählt

### VERBUNDENHEITSSEX

- / Partnerbezogenheit
- / Fokus = liebevolle Verbindung
- / Emotionen: Fühlen
- / Sinnlichkeit & Intimität
- / Beziehung & Gegenseitigkeit
- / emotionaler Kontakt
- / Intimität, Küsse & Blicke
- / das Miteinander zählt

### SPIEL-SEX

- / Freie Interaktion
- / Fokus = erotisches Spiel
- / Geist: “Kopfkino”
- / Abenteuer, Neugier, Erfahrungsraum
- / Selbstaussdruck
- / Phantasien inspirieren den Sex
- / Explorations- & Spieltrieb
- / sich frei ausdrücken zählt

„Je größer die Freiheit ist, alle verschiedenen Stile zu genießen und in ihre Tiefen zu tauchen, desto größer die Fähigkeit eines Paares, mit unausweichlichen Themen des Lebens umzugehen – wie Verletzungen, Konflikten, Krankheiten oder Traumen.“

(Paartherapeut David Schnarch in – „Die Psychologie sexueller Leidenschaft“  
– das Modell selbst stammt vom Psychologen Donald Moshier)

## FRAGEN ZUR SELBSTERFORSCHUNG

- / Welcher der 3 Stile ist der, den DU am meisten bevorzugst?
- / Gib es einen Stil der Dir Angst macht? Einzelne Punkte in einem Stil die Dir Angst machen? Wo zeigen sich Widerstände?
- / In welche Räume bist Du zwar schon eingetaucht – aber es fehlt Dir vielleicht noch etwas Tiefe? Oder Weite?
- / Was vermisst Du in der Sexualität mit Deinen PartnerInnen?
- / Was macht es Dir schwer, sie darauf anzusprechen?
- / Was würdest Du gern ausprobieren / tun, wenn Du keine Hemmungen hättest?
- / Wie würde es genau aussehen, wenn Dein Eros erste Klasse fliegt und Du erotisch voll in Deiner Kraft bist?