

Verena Halvax

Sex

Die Kunst zu berühren

„Valentinstag einmal anders: mit Poesietherapie zu erfüllender Sexualität und inspirierender Selbsterfahrung“

Gründe für Sex gibt es viele – die reine Lust, die erfüllende Vereinigung mit einem geliebten Partner oder schlicht Fortpflanzung. Sex kann magisch werden, wenn er bis ins Innerste berührt. Mit Sex zu berühren oder sich selbst berühren zu lassen, ist etwas zutiefst Intimes und Erfüllendes und geht weit über die körperliche Berührung hinaus. Diese Kunst der Berührung hängt eng mit der eigenen Persönlichkeit zusammen. Mangelnde oder schlechte Erfahrungen, Tabuisierung und falsche Mythen führen allerdings oft dazu, dass Menschen ihre Sexualität nur gehemmt leben. Die Linzer Journalistin Verena Halvax bietet mit ihrem neuen Buch „Sex – Die Kunst, zu berühren“ einen besonders kreativen Zugang zum Thema erfüllende Sexualität, vor allem aber auch zum liebevollen Umgang mit sich selbst.



Verena Halvax bedient sich einer ungewöhnlichen Methode, um die Sexualität zu erforschen und sich selbst dabei näherzukommen: der Poesietherapie. Sie verbindet Emotion, Theorie, Erfahrungen mit Schreibübungen zum Nachmachen und ermöglicht dadurch eine einzigartige Selbsterfahrung. „Das Schreiben in der Poesietherapie beinhaltet drei wertvolle Schritte: erinnern, wiederholen, durcharbeiten. So werden Erfahrungen aufgerollt und mehr oder weniger bewusste Gedanken zum Thema verarbeitet“, erklärt die Autorin ihr Vorgehen, mit der jeder die Chance bekommt, sich selbst und seine Vorlieben verstehen zu lernen. „Theoretische Inhalte werden Sie niemals so tief bewegen wie die eigene und ehrliche Auseinandersetzung mit einem Thema.“

Beziehung bedeutet, sich emotional und körperlich auf einen anderen Menschen einzulassen. Partnerschaft ist keine Einbahnstraße, beide Partner sollen innerlich berührt werden und Lust empfinden und annehmen können. Das ist nicht jedem möglich, denn nur wer sich selbst gut kennt, kann Sexualität und Liebe voll und ganz genießen und auch darüber sprechen, was ihm guttut. Erfüllende Sexualität erfahren zu können, heißt, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und emotional bereit zu sein, Lust zu empfangen. Das kann erlernt werden: „Wie wir unsere Sexualität leben, wie selbstbewusst und selbstbestimmt wir dabei sind, aber auch wie weit wir uns emotional öffnen, entscheidet wesentlich, ob Sex banal ist oder fundamental; ob er uns bloß befriedigt, wenn überhaupt, oder uns mit dem Partner reifen lässt und vielleicht gar in spirituelle Dimensionen hineinreicht“, ist Verena Halvax, die in ihren Workshops lustvolle Entdeckungsreisen zu sich selbst bietet, überzeugt.

In Beziehungen herrscht jedoch oft noch Sprachlosigkeit. Das Thema wird einfach vermieden. Die eigene Sexualität ist so intim und und wohl ein Bereich, bei dem jeder höchst empfindsam ist. Menschen sind im wahrsten Sinne „nackt“. Diese Nacktheit aber macht uns verletzlich, weshalb viele dazu neigen, sie zu kaschieren und mit Stellungen, Techniken, Leistungen, billigen Reizen zu überspielen. Nicht einmal die Partner wissen oft über die wahren sexuellen Bedürfnisse des anderen Bescheid. Gleichzeitig herrschen auch verzerrte, übersteigerte Erwartungen und widersprüchliche Zugänge. Verena Halvax will dabei helfen: „Für mich geht es darum, die Sexualität als ein Grundbedürfnis anzuerkennen und sich mit ihr zu beschäftigen. Schamlose Auseinandersetzung ist ein vielversprechender Zugang, der von Reife zeugt.“ Der Valentinstag ist ein guter Anlass, sich den Themen Liebe, Sexualität und Selbstliebe einmal auf eine völlig neue schamlose Weise zu nähern, denn sexuelle Energie ist eine wichtige Lebensenergie, die uns frei macht.

Verena Halvax ist Journalistin, Werbetexterin und Buchautorin. Die Betriebswirtin und Germanistin bietet mit ihren Workshops zu intuitivem, lustvollem und spielerischem Schreiben Entdeckungsreisen zu sich selbst. www.schreiben-als-weg.at

Sex

Die Kunst zu berühren

Verena Halvax

Hardcover, 205 Seiten

18,- €

ISBN: 978-3-99060-123-5

ISBN E-Book: 978-3-99060-124-2

Erscheint am 27.1.2019 im Goldegg Verlag

Die Autorin steht für Interviews, Gastbeiträge und Medientermine zur Verfügung.

Presserückfragen, Rezensionsexemplare

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4, A-1040 Wien

Friedrichstraße 191, D-10117 Berlin

F +43 1 505 43 76-46

M +43 699 14404446

maria.schlager@goldegg-verlag.com

www.goldegg-verlag.com