

„Sinnlichkeit bedeutet für mich, mich über meine Sinne mit der Welt, der Natur und anderen Menschen zu verbinden“, sagt Verena



Verena Wessel

✦ 36 Jahre ✦ Hamburg & Insel Samsø ✦ Sexual- und Paartherapeutin ✦ verenawessel.com



Was machst du gerade?

Ich gebe gleich eine Stunde Sexualtherapie. Außerdem bereite ich ein Retreat zu weiblicher Sexualität und Sinnlichkeit in Verbindung mit Naturerfahrungen vor. In meiner Arbeit geht es im Kern darum, Beziehungen zu gestalten, zu sich selbst und anderen.

Mit welchen Themen kommen Menschen zu dir?

Meine Sitzungen knüpfen an unterschiedlichen Punkten an: Eine Person hat mehr Lust als die andere, fühlt sich unwohl im eigenen Körper oder es ist unklar, woher Blockaden kommen. Oder Menschen wollen herausfinden, welche Fetische für sie interessant sein könnten. Wenn wir gefragt



werden: „Worauf hast du Lust?“, wissen wir das spontan oft nicht. Ich spreche mit Klient:innen deshalb erst mal darüber, welche Berührungen und Spielarten ihnen keine Lust bereiten, um dann zu ihrer Lust zu finden.

Auf welche Weise kann man sich der eigenen Lust noch annähern?

Zu Beginn frage ich oft: Wie bist du aufgewachsen? Welche Bilder und Glaubenssätze hattest du als junger Mensch von Sex und Sexualität? Wo fehlte es an Aufklärung? Und wie prägt dich das heute? In meine Sitzungen beziehe ich Atem- und Körperarbeit mit ein, weil mir die Verbindung von Geist und Körper wichtig ist. Paaren hilft es, ohne Druck zu schauen: Wie berühren wir uns mit allen Sinnen? Welche Sehnsüchte liegen im Verborgenen? Sich damit zu beschäftigen, kann auch jenseits der Sexualität viel bewirken.

Was verändert sich dadurch?

Es entsteht eine Lebenslust, die alles durchdringt. Das weiß ich aus eigener Erfahrung. Meine Lust war ziemlich verbuddelt; ich habe sie mir nicht erlaubt und fand Berührungen eher bedrohlich. Durch Coachings, aber auch durch Tanzen, Singen, Zeit in der Natur und verschiedene sexuelle Spielarten bin ich wieder in Kontakt mit mir und meiner Sinnlichkeit gekommen. Das empfinde ich als sehr bereichernd. >

TEXT KATHARINA CHARPIAN FOTOS INES MARQUET, PRIVAT



In ihrem Podcast „Resonanzraum“ spricht Verena zusammen mit einer Kollegin über die Gestaltung von Beziehungen, Sexualität und Körpergefühl

„DIE EIGENE SEXUALITÄT ZU ERKUNDEN WECKT EINE LEBENSLUST, DIE ALLES DURCHDRINGT.“