

Brief an dein Geschlecht

<i>Autor/Autorin</i>	Michael Cölln
<i>Ziel der Übung</i>	Sinn ist es, durch diesen direkten Zugang unmittelbar alle Aspekte – lustbringende, zärtliche, erotische und lustbehindernde, aber auch lustzerstörende – beim Namen zu nennen. Der Dialog über die gemeinsame Sexualität soll verdichtet oder in Gang gebracht werden. Auf diese Weise kommen Gedanken, Gefühle, Ängste, Kränkungen, Fantasien und Wünsche zur Sprache, die vorher kaum bedacht, oft noch nie ausgesprochen worden sind.
<i>Zielgruppe</i>	Paare
<i>Einsatzmöglichkeiten / Indikationen</i>	Sinnlichkeit, Erotik und Sexualität, sexuelle Probleme
<i>Setting</i>	In der Einzel- und Gruppenpaartherapie, als Hausaufgabe für die Paare
<i>Bereich / Fokus</i>	Arbeit mit Körper, Geist und Seele
<i>Dauer der Übung</i>	60 Minuten
<i>Benötigtes Material</i>	Schreibmaterial
<i>Beschreibung der Übung</i>	<p>Anleitung an die Paare: „Beginnen Sie diesen Brief mit einer gezielten Anrede für den Penis Ihres Mannes oder den Schoß Ihrer Frau. Schreiben Sie dann über Ihre persönliche Geschichte damit – über das, was Sie lockt und erregt, und über das, was Sie abstößt und blockiert. Lassen Sie nichts aus. Beginnen Sie auf diese Weise einen intimen Dialog. Finden und erfinden Sie Sprache dafür, alle Ihre Empfindungen mitzuteilen. Sprechen Sie darin über all Ihre Ängste, aber auch über all Ihre Fantasien, was noch sein könnte, wenn Sie keine Ängste hätten. Offenbaren Sie sich darin, als ob Sie in Ihrem Tagebuch schreiben würden – oder Sie zitieren Stellen daraus.</p> <p>Solch ein Brief eröffnet eine echte Chance, Ihr Sexualeben sinnvoll zu verändern. Ob Sie daran etwas verbessern, vertiefen oder verschönern wollen, damit leisten Sie einen wichtigen Anfang. Und: Das Gewicht der Auswertung wird erheblich größer, wenn Sie sich trauen, Ihre Briefe einander vorzulesen statt lesen zu lassen.“</p>