



# Intimität und Bindung



Mit Ariel Giarretto, USA\*

**W**as passiert in mir, in meinem Körper und meinem Wesen im Verhältnis zu anderen? Diese Frage steht im Zentrum dieses erstmals im deutschsprachigen Raum offerierten Kurses. Die erfahrene SE-Lehrerin und Bindungs-Spezialistin Ariel Giarretto untersucht mit den Anwesenden zusammen, welche physiologischen, emotionalen und psychologischen Schichten in uns in Gang kommen, wenn Nähe zu einer anderen Person ent- und besteht. Sie zeigt dabei auch auf, wie frühe Bindungsmuster einen grossen Einfluss auf unseren Umgang mit Intimität haben.

## Authentische Erreichbarkeit ist das Gegenteil von reaktiver Abgrenzung.

Authentisches Sein und Handeln ist eine hohe Kunst. Erwartungshaltungen von anderen bremsen diese Qualität häufig – ebenso wie frühe unvollendete Bindungserfahrungen, die einen aus der Not heraus geborenen Charakterstil geformt haben, der reaktiv ist und nicht proaktiv aus dem Moment heraus einfach entstehen kann. Authentische Erreichbarkeit ist aus diesem Blickwinkel das Gegenteil von reaktiver Abgrenzung. **Je näher eine Beziehung wird, desto herausfordernder ist die Situation bezüglich dieser authentischen Begegnung und Erreichbarkeit.**

Intimität und damit auch Sexualität verbunden mit momentaner Freude, Entdeckungslust, Nähe, Vergnügen und Genuss sind deshalb für

viele Menschen ein Fernziel, das nur allzu oft gar nicht oder höchstens teilweise berührt werden kann. **Neue Möglichkeiten, sich auf Nähe und Intimität einzulassen, sind deshalb essenziell für eine erhöhte Lebensqualität.** Diese sichere Nähe spielt sich meist in sehr subtiler Form ab, geheimnisvoll und sinnlich. Das Offensichtliche folgt in der Regel erst später, es geht um ein neues sinnvolles und erforschendes Entdecken der eigenen Sexualität.

Dieses Erfahrungswissen kann zu einem bewussten Boden dessen werden, was die Kursleiterin als „Sexy-Ich“ bezeichnet, das spielerisch und neugierig in einen lebendigen Austausch und Ausdruck kommt – ohne sich dafür schämen zu müssen. Ein

### DATUM:

27. – 29. Mai 2023 / Pfingsten  
(Samstag – Montag)

### KURSZEITEN:

10.00 – 13.00 und  
14.30 – 17.30 Uhr

**KOSTEN:** Fr. 780.-

**ORT:** Zürich

### SPRACHE:

Englisch (mit deutscher  
Übersetzung)

### ZIELGRUPPE:

Personen, die sich für das existenziell bedeutsame Thema von Bindung, Intimität und Sexualität interessieren.

### KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit hinten stehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr.100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

---

## Es geht um Rückeroberung unserer natürlichen Berührungen und verbindlichen Kontaktfähigkeit.

---

natürlicher, verspielter Kontakt zum eigenen Körper ist dafür ebenso bedeutsam wie spielerische Berührungen eines Partners oder einer Partnerin. Oft war das in der Kindheit verboten und konnte dadurch nicht ins Erwachsenen-Ich mitgenommen werden. Deshalb ist der Zugang von Ariel Giarretto zu den Themen rund um Intimität und Sexualität eine Art Rückeroberung unserer natürlichen Berührungen und verbindlichen Kontaktfähigkeit. Ihre jahrelange Tätigkeit im kalifornischen Kurs-Mekka Esalen hat sie zu dieser Erkenntnis geführt.

Der Kurs eignet sich für Einzelpersonen ebenso wie für Paare. Die drei Tage sind so ausgerichtet, dass theoretisch fundierte Bindungsdynamiken ebenso Platz haben wie der erfahrungsorientierte Bereich. Das Lernpotenzial ist sowohl für den Eigengebrauch wie auch für die spätere Weitergabe des Wissens in Therapie, Coaching oder anderen Formen der Begleitung enorm. **Intimität und die dort versteckten Muster sind gesamtgesellschaftlich prägend – und neue Inspirationen und Möglichkeiten in diesem Bereich können individuell, partnerschaftlich wie auch kollektiv neue Türen für einen ganz anderen Umgang miteinander öffnen.**

---

### Sichere Nähe spielt sich in sehr subtiler Form ab, geheimnisvoll und sinnlich.

---

*\* **Ariel Giarretto** lebt in der Bay Area nahe von San Francisco. Sie widmet sich seit vielen Jahren der Aufgabe, Paaren und Einzelpersonen dabei zu helfen, sich in ihrem Körper wohler zu fühlen und herauszufinden, was eine authentische Beziehung zu ihrem Geschlecht, ihrer Sinnlichkeit und ihrer Sexualität sein könnte. Ihr breites Wissen sammelte sie über Jahrzehnte bei einigen der weltweit besten Soma-, Sexual- und Tantra-Fachleute. Ausgebildet in einer Vielzahl von somatischen Therapien, ist sie jedoch in erster Linie von Peter Levines Somatic Experiencing (SE) beeinflusst, dieser schönen, herzentrierten Arbeit, die Menschen mit ihrem tiefsten Selbst verbindet. Seit 20 Jahren unterrichtet sie international SE und bildet Trauma-Fachkräfte auf der ganzen Welt aus. Sie ist zudem zertifizierte „Somatic Sex Educator“ und „Sexological Bodyworker“. Weiter bringt sie umfassende Ausbildungen in Prä- und Perinataler Psychologie sowie in Bindungs- und Entwicklungstrauma mit. Über viele Jahre war sie freiwillig als Doula tätig und begleitete in dieser Rolle viele Geburten. In ihrer Praxis arbeitet sie vornehmlich mit Paaren und Personen, die eine Verbesserung ihrer sexuellen oder intimen Beziehung wünschen, sowie mit Leuten, die Unfruchtbarkeit, traumatische Geburten und invasive medizinische Eingriffe erlebt haben.*



---

**Anmeldetalon:** Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen an für die Weiterbildung «INTIMITÄT UND BINDUNG» mit Ariel Giarretto vom 27. – 29. Mai 2023 (Pfingsten):

Name ..... Vorname.....  
Strasse ..... PLZ/Ort.....  
Beruf ..... Telefon.....  
E-Mail ..... Fax.....  
Ort/Datum ..... Unterschrift.....