

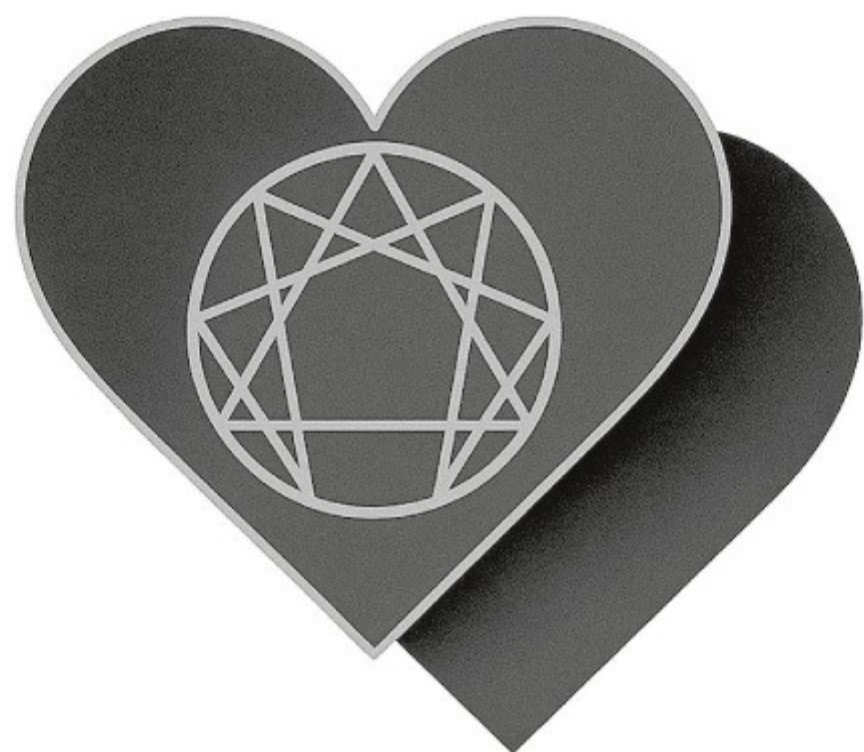
DETLEF RATHMER



DIE SPRACHE
UNSERER
SEXUALITÄT

NÄHE UND LEIDENSCHAFT IM SPIEGEL
DES ENNEAGRAMMS

DETLEF RATHMER



DIE SPRACHE UNSERER SEXUALITÄT

Nähe und Leidenschaft im Spiegel
des Enneagramms



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Wichtiger Hinweis

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen und Empfehlungen ersetzen **keine ärztliche oder psychotherapeutische Diagnose oder Behandlung**.

Bei gesundheitlichen Beschwerden oder psychischen Problemen wenden Sie sich bitte an eine Ärztin, einen Arzt, eine Psychotherapeutin, einen Psychotherapeuten, einen Heilpraktiker oder eine sonstige qualifizierte Fachperson.

Im **Notfall** rufen Sie den **Notruf (112)** oder den **ärztlichen Bereitschaftsdienst (116 117)** an.

Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden oder Folgen, die aus der Anwendung der in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen.

© 2025 Detlef Rathmer

Covergestaltung/Inhaltsgestaltung: Detlef Rathmer

Lektorat: Verlagshaus Rathmer, Molkereiweg 9, 48727 Billerbeck

Korrekturat: Verlagshaus Rathmer

Weitere Mitwirkende: *Jonah S. Rathmer* (technische Unterstützung),
David L. Rathmer (kreative Unterstützung)

Websites des Autors:

www.psychologische-homoeopathie.de

www.verlagshausrathmer.com



Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg,
bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6951-5870-6

Vorwort – Einführung in das Thema

Sexualität gehört zu den intensivsten Formen menschlicher Begegnung. Sie kann uns beglücken, irritieren, verletzen oder verwandeln – manchmal alles gleichzeitig. Wenn wir uns einem anderen Menschen körperlich, seelisch und emotional öffnen, treten wir aus dem Alltag heraus in einen Raum, der verletzlich und kraftvoll zugleich ist. Hier zeigt sich, was wir wirklich suchen: Nähe, Sicherheit, Anerkennung, Abenteuer oder Verschmelzung.

So unterschiedlich diese Sehnsüchte sind, so verschieden sind auch die Missverständnisse, die daraus entstehen können. Der eine zieht sich zurück, wenn es ernst wird, während die andere gerade dann Nähe sucht. Eine Partnerin empfindet Zärtlichkeit als selbstverständlich, ihr Partner hingegen will das Außergewöhnliche, die Spannung, den Kick. Beide sind ehrlich in ihren Bedürfnissen – und doch entsteht Reibung, weil sie einander nicht dieselbe Sprache sprechen.

Das Enneagramm kann in solchen Situationen zum Übersetzer werden. Es beschreibt neun grundlegende Persönlichkeitsmuster und zeigt, wie diese Muster durch drei Instinktfärbungen – Selbsterhaltung, Sozial und Sexuell – ganz unterschiedliche Ausdrucksformen annehmen. So entstehen 27 Subtypen, die präzise erkennen lassen, wie wir Beziehungen leben und wie wir Sexualität gestalten.

Wer diese Unterschiede versteht, erkennt: Viele Konflikte entstehen nicht aus mangelnder Liebe, sondern aus unterschiedlichen Landkarten. Die selbstbewusste Drei sucht

Bestätigung durch Leistung und Wirkung, während die sehnsuchtsvolle Vier auf Einzigartigkeit und Tiefe aus ist. Die eine fühlt sich gesehen, wenn sie bewundert wird, die andere nur, wenn sie wirklich erkannt wird. In der Partnerschaft treffen diese Muster aufeinander – und es entscheidet sich, ob aus dem Unterschied eine gegenseitige Bereicherung oder eine schmerzliche Distanz wird.

Sexualität ist dabei nie nur ein körperlicher Akt. Sie ist immer auch Ausdruck dieser inneren Dynamik. Manche Subtypen suchen Verschmelzung, andere Beständigkeit, wieder andere Aufregung oder Sicherheit. In intimen Momenten treten diese Unterschiede deutlicher hervor als irgendwo sonst. Deshalb kann es so heilsam sein, sie bewusst wahrzunehmen.

Dieses Buch möchte genau dazu einladen: die eigenen Muster besser zu erkennen, die des Partners oder der Partnerin zu verstehen, und Wege zu finden, wie aus Spannung Anziehung und aus Differenz Nähe werden kann.

Es geht dabei nicht um Schubladendenken oder starre Rezepte. Es geht darum, die Sprache unserer Sexualität zu entschlüsseln – eine Sprache, die wir oft unbewusst sprechen, die aber voller Hinweise auf unsere innersten Bedürfnisse ist.

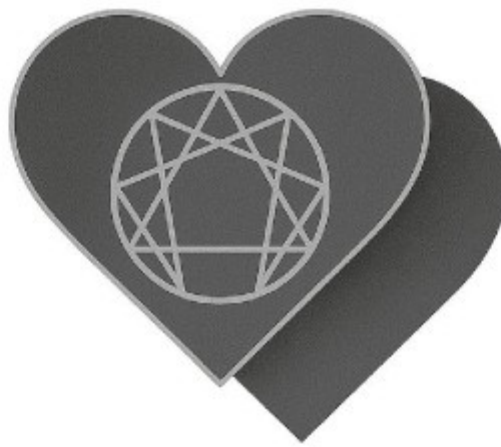
Zugleich soll das Buch Mut machen, Unterschiede nicht als Hindernis, sondern als Ressource zu sehen. Was uns irritiert, kann zugleich das sein, was uns erweitert. Die Unruhe des einen kann die Lebendigkeit in die Beziehung bringen,

die Ruhe der anderen kann den Raum schaffen, in dem Vertrauen wächst.

Die Darstellung der 27 Subtypen ist dabei einzigartig in ihrer Differenziertheit. Erstmals wird aufgezeigt, wie sich die subtilen Unterschiede im Bereich von Nähe und Sexualität auswirken – im Alltag, in der Begegnung, in den unausgesprochenen Erwartungen und Ängsten. So wird sichtbar, dass hinter jeder Leidenschaft ein Bedürfnis steht und dass jede Blockade zugleich ein Hinweis ist, wo Entwicklung möglich wird.

Dieses Vorwort möchte Sie einladen, mit einem offenen Blick zu lesen. Nicht, um sich selbst oder den Partner in eine Schublade zu stecken, sondern um feiner wahrzunehmen: *Woher kommen unsere Bedürfnisse? Was drückt sich in unserem Begehren aus? Und wie können wir einander nicht nur ertragen, sondern tiefer lieben?*

Wenn wir diese Sprache lernen, dann entsteht eine neue Qualität von Begegnung: ehrlicher, klarer und zugleich zärtlicher. Dann wird Sexualität mehr als ein Spiel der Körper – sie wird zum Spiegel unserer Beziehung.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort – Einführung in das Thema	3
Inhaltsverzeichnis – Die Sprache unserer Sexualität	6
Teil 1: Der Anfang – Sexualität verstehen	7
Kapitel 1 – Sexualität als Spiegel der Beziehung.....	7
Kapitel 2 – Die 27 Subtypen – unterschiedliche Muster von Nähe und Leidenschaft	12
Kapitel 3 – Die drei Instinkte - Selbsterhaltungsinstinkt, Sozial- instinkt und Sexual- bzw. Beziehungsinstinkt	17
Kapitel 4 – Spiel der Polaritäten – wie Anziehung und Leiden- schaft entstehen.....	22
Kapitel 5 – Das Zusammenspiel der Typen.....	27
Kapitel 6 – Bauchtypen in Beziehung	33
Kapitel 7 – Herztypen in Beziehung	37
Kapitel 8 – Kopftypen in Beziehung.....	41
Kapitel 9 – Bauch, Herz und Kopf im Spiel der Liebe	45
Kapitel 10 – Die geheime Geometrie der Liebe.....	49
Teil 2: Der Weg – Liebe im Alltag leben	53
Kapitel 11 – Typische Beziehungsszenarien, Stolperfallen und Chancen	53
Kapitel 12 – Stolpersteine der Liebe und Wege zurück zur Nähe....	58
Kapitel 13 – Die Kraftquellen der Partnerschaft	63
Kapitel 14 – Kommunikation in der Beziehung.....	68
Kapitel 15 – Konflikte erkennen und verwandeln	72
Kapitel 16 – Wege, die Türen zur Nähe öffnen	76
Kapitel 17 – Reife Liebe im Spiegel	80
Teil 3: Die Tiefe – Intimität neu entdecken	84
Kapitel 18 – Sexualität im Wandel der Zeit.....	84
Kapitel 19 – Die Sprache des Körpers.....	88
Kapitel 20 – Die Kraft der Verletzlichkeit	92
Kapitel 21 – Spiritualität und Sexualität	96
Kapitel 22 – Erotische Fantasie und Realität	100
Kapitel 23 – Das Schweigen im Schlafzimmer	104
Kapitel 24 – Körperbilder und Selbstwert in der Sexualität	108
Kapitel 25 – Die Reise hört nicht auf	114
Epilog / Nachklang / Gedicht / Danksagung	116
Glossar der wichtigsten Begriffe	119
Weiterführende Literatur/Videos	124
Wissenswertes über den Autor Detlef Rathmer	131
Vorstellung Naturheilpraxis Rathmer	134
Ein kleines Geschenk als Dankeschön für den treuen Leser	135

Teil 1

Der Anfang – Sexualität verstehen

Kapitel 1

Sexualität als Spiegel der Beziehung

Sexualität ist eine der unmittelbarsten Formen menschlicher Begegnung. Hier tritt alles, was in einer Beziehung vorhanden ist – Nähe, Sehnsucht, Angst, Unsicherheit, Vertrauen, Macht, Hingabe – in verdichteter Form zutage. Man kann vieles im Alltag überspielen, man kann sich höflich geben, Rollen einnehmen, Distanz wahren. Doch in der Intimität werden wir verletzlich und sichtbar.

Sexualität ist damit mehr als ein körperlicher Akt. Sie ist eine Sprache. Eine Sprache, die nicht mit Worten gebildet wird, sondern mit Berührung, mit Blicken, mit Atem, mit Präsenz. Und wie jede Sprache hat auch diese Grammatik und Vokabeln, die man verstehen lernen kann. Wer die „Sprache der Sexualität“ in einer Beziehung erkennt, der erkennt viel tiefer, wie zwei Menschen miteinander verbunden sind.

Spiegel des Inneren

Wenn wir in der Sexualität auf den Partner treffen, spiegeln sich unsere innersten Themen wider. Wer etwa stark von der Sehnsucht nach Anerkennung geprägt ist, wird in intimen Momenten spüren, wie sehr er sich nach Bestätigung sehnt – und zugleich, wie verletzlich er ist, wenn diese Bestätigung ausbleibt. Wer dagegen dazu neigt, sich abzu-

grenzen, erlebt auch in der Sexualität das Bedürfnis nach Rückzug oder Kontrolle.

Insofern ist Sexualität kein eigenes, isoliertes Feld. Sie zeigt vielmehr das, was ohnehin in uns lebt. Man könnte sagen: Im Bett lügen wir am wenigsten. Nicht weil wir die Wahrheit absichtlich sagen, sondern weil unser Körper, unser Rhythmus, unsere Spannung sie unweigerlich ausdrücken.

Nähe und Distanz

Ein zentrales Thema in der Sexualität ist das Spiel von Nähe und Distanz. Jeder Mensch hat darin eine eigene Schwelle: Wie viel Nähe fühlt sich wohltuend an, ab wann wird es zu viel, wann droht Enge? Und wie viel Distanz ist beruhigend, ab wann wird sie zur Kälte?

Diese Unterschiede sind in jeder Beziehung spürbar. Für manche Paare ist Sexualität vor allem ein Ort des Trostes und der Geborgenheit, für andere eine Bühne für Leidenschaft und Abenteuer. Konflikte entstehen, wenn der eine Geborgenheit sucht, der andere Intensität – oder wenn einer durch Sexualität Nähe herstellt, während der andere sie als Freiheit und Leichtigkeit leben möchte.

Das Spannungsfeld von Nähe und Distanz ist damit kein Störfaktor, sondern der Kern der sexuellen Dynamik. Die Kunst liegt darin, den eigenen Rhythmus zu verstehen und den des Partners zu respektieren.

Muster werden sichtbar

Das Enneagramm liefert hier eine hilfreiche Landkarte. Jeder der neun Typen, verstärkt durch seine Instinktprä-

gung, bringt eigene Muster in die Sexualität ein. Wer gewohnt ist, das Leben zu kontrollieren, wird auch im Bett anfangs Kontrolle behalten wollen. Wer sehr auf Anerkennung ausgerichtet ist, wird die Reaktion des Partners als Maßstab nehmen. Wer das Leben über Abenteuer und Ablenkung erlebt, sucht auch in der Intimität eher das Neue als das Tiefe.

Diese Muster sind nicht falsch. Sie sind Versuche, das Leben handhabbar zu machen, Schutz zu finden, Liebe zu sichern. Doch sie können auch zu Verhärtungen werden. Sexualität ist daher wie ein Brennglas: Sie zeigt, wo wir uns festhalten – und wo wir loslassen können.

Kleine Alltagsbeispiele

Eine Frau erzählt, wie sie immer wieder unbewusst die Rolle der „Perfekten“ einnimmt: alles muss stimmen, das Bett frisch bezogen, die Stimmung vorbereitet. Ihr Partner spürt die Anspannung und fühlt sich wie geprüft. Erst als sie lernt, den Moment nicht zu inszenieren, sondern einfach zuzulassen, entsteht wirkliche Nähe.

Ein Mann berichtet, dass er im Alltag charmant und souverän wirkt, doch in intimen Momenten plötzlich unsicher wird, als sei er entlarvt. Seine Partnerin erkennt darin zum ersten Mal, wie verletzlich er in Wahrheit ist. *„Ich habe dich noch nie so echt gesehen“*, sagt sie – und gerade darin entsteht eine neue Intimität.

Sexualität als Wachstumsfeld

Wer Sexualität nur als Technik begreift, übersieht ihren eigentlichen Sinn: Sie ist ein Feld der Begegnung, in dem

wir wachsen können. Denn sie zwingt uns, uns zu zeigen, mit unserem Begehren, unserer Unsicherheit, unserem Bedürfnis nach Nähe.

Manchmal bedeutet das, Grenzen zu benennen: „*So weit möchte ich nicht gehen.*“ Manchmal bedeutet es, Schutz abzulegen und sich einzulassen. Und oft bedeutet es, das eigene Tempo zu achten – und zugleich neugierig zu bleiben auf das, was der andere braucht.

Wenn wir Sexualität so verstehen, verliert sie etwas von der Last, „funktionieren“ zu müssen. Sie wird ein Raum, in dem zwei Menschen sich zeigen, ausprobieren, lernen. In dieser Perspektive ist jede Schwierigkeit – ob Lustlosigkeit, Unterschied im Verlangen oder Kommunikationsproblem – nicht nur ein Defizit, sondern auch eine Einladung: etwas über sich und den anderen zu lernen.

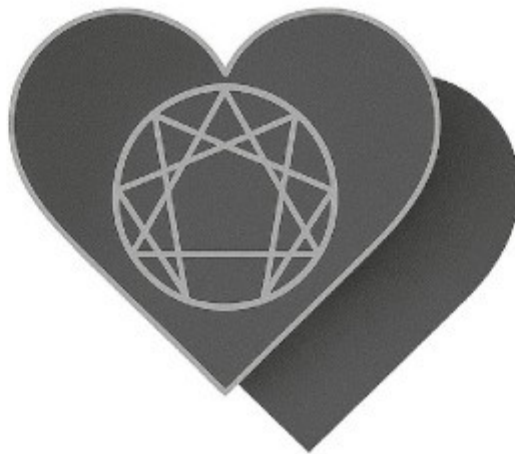
Ein Spiegel – nicht mehr, nicht weniger

Das zentrale Bild, das uns durch dieses Buch begleiten wird, ist daher: Sexualität ist ein Spiegel. Sie zeigt, wie wir uns selbst erleben, wie wir mit Nähe umgehen, wie wir Macht und Ohnmacht verhandeln, wie wir Vertrauen lernen.

Sie ist nicht alles – eine Beziehung besteht aus vielen weiteren Dimensionen. Aber sie ist ein unverzichtbares Fenster in das, was zwischen zwei Menschen wirklich geschieht. Wer diesen Spiegel ernst nimmt, kann sich selbst und den anderen auf neue Weise sehen – klarer, ehrlicher und zugleich liebevoller.

Praxistipp: Den Spiegel entdecken

Nehmen Sie sich einen ruhigen Moment mit Ihrem Partner. Es geht nicht darum, sofort „etwas zu tun“, sondern wahrzunehmen, was ohnehin geschieht. **Blick in den Spiegel:** Setzen Sie sich einander gegenüber und schauen sich zwei Minuten lang nur in die Augen. Achten Sie darauf, was in Ihnen auftaucht: Freude, Scham, Unsicherheit, Sehnsucht. Benennen Sie es nicht gleich, sondern spüren nur. **Sprache ohne Worte:** Legen Sie eine Hand auf die Ihres Partners. Spüren Sie gemeinsam, wie sich allein diese kleine Geste anfühlt. Ist sie fordernd? Zärtlich? Unsicher? Warm? Es geht nicht darum, „richtig“ zu sein, sondern den Spiegel zu erkennen: *Was drückt meine Berührung aus?* **Kurzes Teilen:** Sprechen Sie anschließend einen Satz: „*Als du mich ansahst, habe ich gespürt ...*“ oder „*Deine Hand hat mir gezeigt ...*“. Ein Satz genügt – er macht sichtbar, was im Spiegel der Sexualität auftaucht. Diese kleine Übung macht bewusst: Sexualität beginnt nicht erst mit dem Körper, sondern mit Aufmerksamkeit. Schon im Blick, im Atem, in einer Berührung zeigt sich, wie wir Nähe erleben – und was wir uns wünschen.



Kapitel 2

Die 27 Subtypen – unterschiedliche Muster von Nähe und Leidenschaft

Wenn wir über Sexualität sprechen, sprechen wir nie nur über Körperlichkeit. Immer ist auch unsere innere Ausrichtung im Spiel: *Was gibt mir Sicherheit? Worin suche ich Erfüllung? Wo gehe ich Risiken ein?* Im Enneagramm finden wir diese Muster nicht nur in den neun Typen, sondern noch feiner in den sogenannten Subtypen.

Jeder Typ verbindet sich mit einem der drei grundlegenden Instinkte:

- **Selbsterhaltung (SE):** Fokus auf Sicherheit, Versorgung, Stabilität.
- **Sozial (SO):** Fokus auf Zugehörigkeit, Anerkennung, Resonanz in der Gruppe.
- **Sexuell/Bindung (SX):** Fokus auf Intensität, Verschmelzung, exklusive Nähe.

So entstehen insgesamt 27 Subtypen, die sich auch in ihrer Sexualität deutlich voneinander unterscheiden. Dieselbe Leidenschaft – z. B. Stolz bei Typ 2 oder Angst bei Typ 6 – bekommt durch den vorherrschenden Instinkt eine ganz eigene Färbung.

Drei Grundrichtungen der Sexualität

SE-Subtypen erleben Sexualität oft eingebettet in Verlässlichkeit: Rituale, Körperpflege, vertraute Abläufe, „wir haben es gut miteinander“. Erotik ist weniger wild als vielmehr ein Zeichen von Sicherheit und Erdung.

SO-Subtypen verknüpfen Sexualität mit gesehen werden: „Wie wirken wir zusammen?“, „Wie erleben andere unsere Verbindung?“ Auch hier geht es um Nähe, aber im Spiegel des größeren sozialen Rahmens.

SX-Subtypen suchen den Funken, die Intensität, die absolute Exklusivität. Hier kann Sexualität wie ein Stromschlag wirken – aufregend, verschmelzend, manchmal überwältigend.

Beispielhafte Unterschiede

Nehmen wir Typ 4 (Leidenschaft: Neid):

Die **selbsterhaltende Vier** (SE4) betont Fürsorge, sucht Verlässlichkeit, aber spürt dennoch oft: „Andere haben das Besondere, ich nicht.“

Die **soziale Vier** (SO4) vergleicht sich stärker im sozialen Raum: „Wie einzigartig ist meine Beziehung?“

Die **sexuelle Vier** (SX4) drängt leidenschaftlich in intensive Verschmelzung, manchmal dramatisch: „Alles oder nichts!“

Oder nehmen wir Typ 7 (Leidenschaft: Völlerei):

Die **selbsterhaltende Sieben** (SE7): Sexualität darf leicht und angenehm sein, eher verspielt als riskant.

Die **soziale Sieben** (SO7): sucht Resonanz im Austausch, Erotik als gemeinsames Abenteuer im Freundeskreis.

Die **sexuelle Sieben** (SX7): will die völlige Hingabe, stürzt sich in Ekstase, manchmal ohne Grenzen.



Schon an diesen Beispielen wird klar: Der Instinkt färbt den Typus so stark, dass wir von 27 unterschiedlichen erotischen Sprachen sprechen können.

Subtypen im Überblick

Um die Unterschiede zu verdeutlichen, folgt hier eine kompakte Übersicht, wie die drei Instinkte sich bei den neun Typen im Bereich Sexualität und Nähe auswirken können.

Typ 1

SE1: sucht Ordnung auch in Intimität, klare Abläufe, Zuverlässigkeit.

SO1: möchte ein „richtiges“ Paar darstellen.

SX1: leidenschaftlich und gleichzeitig streng, mit hohen Ansprüchen.

Typ 2

SE2: gibt Fürsorge körperlich, erwartet Dankbarkeit.

SO2: sucht Bewunderung für „unsere Nähe“.

SX2: will exklusive Verschmelzung, kann besitzergreifend sein.

Typ 3

SE3: verbindet Erotik mit Leistungsfähigkeit.

SO3: achtet auf äußere Wirkung, auch in der Partnerschaft.

SX3: sucht Spiegelung durch intensive erotische Bestätigung.

Typ 4

SE4: Nähe über Fürsorge, mit unterschwelligem Gefühl des Mangels.

SO4: vergleicht sich ständig, sucht besondere Bindung.

SX4: drängt dramatisch in Intensität und Verschmelzung.

Typ 5

SE5: hält Distanz, Sexualität kontrolliert.

SO5: sucht Austausch im Denken, körperlich zurückhaltend.

SX5: überraschend leidenschaftlich, wenn Vertrauen da ist.

Typ 6

SE6: sucht Sicherheit, verlässliche Routinen.

SO6: fragt nach Zugehörigkeit im sozialen Kontext.

SX6: schwankt zwischen Hingabe und Misstrauen.

Typ 7

SE7: verspielt, leicht, lustvoll ohne Risiko.

SO7: erotisches Abenteuer im sozialen Raum.

SX7: intensive Hingabe, manchmal maßlos.

Typ 8

SE8: kraftvoll, sinnlich, mit Stärke verbunden.

SO8: Beschützerrolle auch sexuell betont.

SX8: dominant, leidenschaftlich, zugleich zärtlich in der Tiefe.

Typ 9

SE9: sucht friedvolle Nähe, Sexualität als Geborgenheit.

SO9: will Harmonie im größeren Rahmen.

SX9: verschmelzend, verliert sich leicht im Partner.

Chancen und Gefahren

Jeder Subtyp trägt Chancen in sich:

SE-Subtypen schenken Stabilität, vergessen aber manchmal die Leidenschaft.

SO-Subtypen verbinden Sexualität mit Zugehörigkeit, riskieren aber, sich zu sehr nach außen zu orientieren.

SX-Subtypen bringen Intensität, doch sie können den Partner überfordern.

Das Wissen um diese Unterschiede eröffnet die Möglichkeit, Missverständnisse als instinktgeprägte Muster zu erkennen – nicht als persönliche Schwächen.

Fazit

Die 27 Subtypen sind wie 27 verschiedene Sprachen der Nähe. Wer die eigene „Muttersprache“ erkennt und die des Partners zumindest ansatzweise versteht, gewinnt einen Schlüssel: Nicht alles, was fremd wirkt, ist gegen mich gerichtet – es ist nur anders geprägt. So wird Sexualität vom Stolperstein zum Lernfeld für gegenseitiges Verständnis und für gelebte, lebendige Leidenschaft.

Praxistipp:

Fragen Sie sich: *Welcher Instinkt färbt meine Sexualität am stärksten?*

Suche ich vor allem Sicherheit (SE)?

Suche ich Anerkennung im Außen (SO)?

Suche ich Intensität und Exklusivität (SX)?

Notieren Sie drei konkrete Situationen, in denen dieser Instinkt spürbar war – und überlegen Sie, wie Ihr Partner diese Seite erlebt. So öffnen Sie ein Gespräch über Unterschiede, ohne Schuld oder Vorwurf, sondern mit Neugier auf die „Sprache“ des anderen.



Kapitel 3

Die drei Instinkte – Selbsterhaltungsinstinkt, Sozialinstinkt und Sexual- bzw. Beziehungsinstinkt

Sexualität ist Ausdruck dessen, wie wir uns dem Leben nähern. Sie ist ein Resonanzraum, in dem sich unsere tiefsten Bedürfnisse nach Schutz, Vertrauen und Liebe zeigen. Diese drei Grundbewegungen nennen wir im Enneagramm die Instinkte: Selbsterhaltung (SE), Sozial (SO) und Sexuell/Bindung (SX). Sie sind wie drei verschiedene Brillen, durch die wir Nähe erleben.

Jeder Mensch trägt alle drei Instinkte in sich, d.h., alle drei Instinkte leben in uns. Doch einer übernimmt die Führung und lenkt unseren Ausdruck auch in Beziehungen und Sexualität. Ein zweiter begleitet im Hintergrund, während der dritte oft unterentwickelt und damit blinder Fleck bleibt. Das macht unsere Unterschiedlichkeit als Mensch aus – auch in der Sexualität.

Der Selbsterhaltungsinstinkt (SE): Nähe als Sicherheit

Menschen mit starkem SE-Instinkt suchen vor allem Stabilität. Für sie ist Sexualität eingebettet in das Gefühl von Geborgenheit. Sie brauchen ein Umfeld, das verlässlich ist – ein Zuhause, in dem man sich fallen lassen kann, Rituale, die Halt geben, kleine gemeinsame Gewohnheiten, die das „Wir“ sichern.

Ein Beispiel: Ein Paar sitzt am Abend auf dem Sofa. Für den SE-Subtyp ist es schon Intimität, wenn das Licht gedimmt ist, die Tür abgeschlossen und der Alltag für ein

paar Stunden draußen bleibt. Der Körperkontakt wird zur Bestätigung: „*Du bist da, ich bin sicher.*“ Leidenschaft ist nicht ausgeschlossen – aber sie entfaltet sich erst, wenn das Grundgefühl von Schutz gewährleistet ist.

Gefahr: Der Fokus auf Sicherheit kann dazu führen, dass Sexualität zur Routine wird – vorhersehbar, beruhigend, aber ohne Lebendigkeit.

Chance: Wer sich sicher fühlt, kann tiefer vertrauen – und dann öffnen sich auch Räume für Verspieltheit und Zärtlichkeit, die von Herzen kommen.

Der Sozialinstinkt (SO): Nähe als Resonanz

Menschen mit starkem SO-Instinkt suchen Verbindung im größeren Beziehungsfeld. Sexualität ist für sie Teil eines Netzes von Zugehörigkeit, Austausch und gemeinsamer Bedeutung. Nähe wird spürbar, wenn man etwas teilt – sei es ein Gespräch, ein gemeinsames Projekt oder der Blickkontakt in einem Raum voller anderer Menschen.

Ein Beispiel: Ein Paar ist auf einer Feier. Für den SO-Subtyp ist es wichtig, dass der Partner ihn oder sie nicht übersieht. Eine kleine Berührung am Arm, ein zugeworfener Blick – Zeichen, dass man „auf derselben Seite“ steht. Das Erleben von Sexualität ist hier stark mit Bestätigung verbunden: „*Wir gehören zusammen, ich bin dir wichtig.*“

Gefahr: Manchmal verliert sich die Intimität in zu viel Außenorientierung. Der Blick geht nach draußen, die Energie verteilt sich ins soziale Umfeld – und das Private bleibt auf der Strecke.

Chance: SO-orientierte Partner können Sexualität mit Lebendigkeit füllen, weil sie Nähe nicht isolieren, sondern als Teil des Beziehungsnetzes verstehen.

Der Sexual-/Bindungsinstinkt (SX): Nähe als Intensität

Menschen mit starkem SX-Instinkt suchen Verschmelzung. Für sie ist Sexualität ein Tor in die Tiefe: eine Begegnung, die alles andere vergessen lässt. Das Verlangen nach Intensität macht ihre Ausstrahlung oft magnetisch. Nähe bedeutet hier: „*Ich will dich ganz – ohne Ablenkung, ohne Distanz.*“

Ein Beispiel: Ein Paar kommt spät nach Hause. Für den SX-Subtyp ist es unerträglich, wenn der andere sich gleich ins Handy vertieft oder mechanisch ins Bett legt. Er sucht das Funkeln im Blick, das Gefühl, dass jetzt nur die beiden existieren. Körperliche Nähe wird zum Symbol dafür, dass das Band stark ist.

Gefahr: Die Suche nach Intensität kann fordernd wirken – Partner fühlen sich manchmal überrollt, wenn sie nicht dieselbe Tiefe zur gleichen Zeit spüren.

Chance: SX-orientierte Partner bringen Leidenschaft und Lebendigkeit ins Spiel. Sie erinnern daran, dass Sexualität mehr ist als Routine – sie ist ein Ort der Erneuerung.



Drei Brillen – ein gemeinsames Ziel

Stellen wir uns ein Paar vor, das einen gemeinsamen Urlaub plant.

Der **SE-orientierte Partner** achtet zuerst darauf, dass das Hotel sicher ist, dass das Zimmer abgeschlossen werden kann und die Versorgung stimmt.

Der **SO-orientierte Partner** freut sich auf die Menschen, die man treffen wird, auf gemeinsame Ausflüge und geselliges Essen.

Der **SX-orientierte Partner** sehnt sich nach der Aussicht auf Momente, in denen die Welt draußen bleibt und nur die beiden zählen.

Drei Instinkte, drei Blickwinkel – und doch geht es um dasselbe: Nähe, die trägt.

Fazit

Die drei Instinkte sind wie Grundfarben, aus denen unsere sexuelle und emotionale Welt gemischt wird. Keiner ist besser oder schlechter. Jeder bringt seine Gaben, aber auch seine Fallen. Wer lernt, die eigene Brille zu erkennen und die des Partners zu würdigen, erlebt Sexualität nicht mehr als starren Gegensatz, sondern als dynamisches Feld, in dem Schutz, Vertrauen und Liebe ineinandergreifen.

Übungen:

Selbstbeobachtung: Notieren Sie eine Woche lang, wo Ihre Energie spontan hingeht. Achten Sie auf Momente, in denen Sie Sicherheit und Komfort (SE), soziale Resonanz (SO) oder exklusive Nähe (SX) suchen.

Die "Sprache der Sexualität" zeigt, wie Liebe, Nähe und Intimität im Alltag lebendig bleiben können. Auf Grundlage des Enneagramms erklärt der Autor, wie innere Muster Beziehungen prägen - und weshalb Fantasien, Körperbilder, Konflikte oder Schweigen im Schlafzimmer oft mehr über uns verraten, als wir ahnen.

Mit Geschichten aus seiner therapeutischen Praxis, psychologischem Wissen und praktischen Übungen lädt dieses Buch ein, Sexualität als Sprache der Liebe zu begreifen - ehrlich, verletzlich und lebendig.

Besonderes Extra: Am Ende des Buches erwartet die Leser das Bonusmaterial zu einem anderen Buch des Autors namens "Der Code deiner Persönlichkeit" zum digitalen Download. Damit lässt sich das Enneagramm tiefer erforschen und die eigene Beziehungsdynamik umfassender verstehen - eine wertvolle Ergänzung zum Buch.



Detlef Rathmer, geb. 1968, arbeitet seit 25 Jahren als Therapeut, Homöopath und Enneagramm-Lehrer. In seiner Naturheilpraxis, mit Büchern und in Seminaren unterstützt er Menschen auf dem Weg zu Heilung, Selbsterkenntnis und persönlicher Entwicklung. Er lebt in Billerbeck, Nordrhein-Westfalen.

