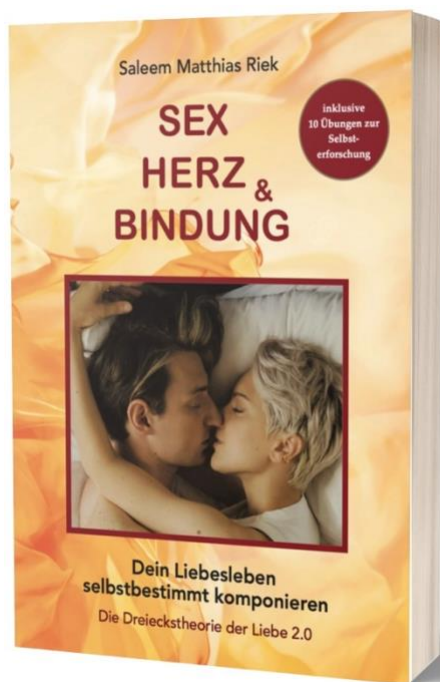


PRESSEMITTEILUNG

Neuerscheinung: *Sex, Herz und Bindung. Dein Liebesleben selbstbestimmt komponieren. Die Dreieckstheorie der Liebe 2.0* von Saleem Matthias Riek

Ein Navigator für die Liebe in einer Welt vielfältiger Beziehungsformen

Sölden im März 2025 – Liebe, Sexualität und Bindung werden oft in einen Topf geworfen – doch was, wenn das der Grund für viele Missverständnisse und unerfüllte Sehnsüchte ist? In seinem neuen Buch *Sex, Herz und Bindung* zeigt der erfahrene Paar- und Sexualtherapeut **Saleem Matthias Riek**, welche unterschiedlichen Dynamiken diese drei Dimensionen des Liebeslebens haben – und wie wir sie bewusst gestalten können.



Angelehnt an die **Dreieckstheorie der Liebe von Robert Sternberg** entwickelt Riek in *Sex, Herz und Bindung* ein zeitgemäßes Update dieser Theorie – befreit von normativen Vorstellungen und angereichert mit tiefen persönlichen Einsichten, praxiserprobten Methoden und inspirierenden Geschichten aus seinem Leben und seiner therapeutischen Arbeit.

Eine neue Perspektive auf Liebe, Lust und Beziehung

Warum fühlen sich manche Begegnungen beglückend an, während andere uns unerfüllt zurücklassen? Warum enden Beziehungen, die vielversprechend begonnen haben? Und wie können wir Liebe und Leidenschaft langfristig erhalten?

Der Autor nähert sich diesen essenziellen Fragen aus einer ganzheitlichen Perspektive:

- **Sex** ist nicht nur der sexuelle Akt, sondern eine spezifische körperliche Energie, die Lust und Lebendigkeit in unser Leben bringt.
- **Herz** bedeutet nicht romantische Verklärung – es ist die emotionale Akzeptanz unserer Einzigartigkeit und Widersprüchlichkeit, die Beziehungen Flügel verleiht.
- **Bindung** entsteht nicht erst mit dem Ja-Wort vor dem Standesbeamten, sondern stellt eine grundlegende Dimension jeder Beziehung dar, die über den Moment hinausgeht.

Durch **eine kluge Mischung aus Theorie, Fallbeispielen und praktischen Übungen** lädt das Buch dazu ein, eingefahrene Muster zu hinterfragen und neue Wege zu entdecken – sei es für eine erfüllendere Sexualität, tiefere emotionale Nähe oder stabilere Beziehungen.

Beziehungsvielfalt braucht Orientierung

Nie zuvor gab es so viele Möglichkeiten, Beziehungen zu leben: von klassischer Monogamie über offene Beziehungen bis hin zu Polyamorie oder Beziehungsanarchie. Diese Freiheit ist großartig – doch sie bringt auch Unsicherheiten und Verletzungen mit sich.

"Sex, Herz und Bindung" bietet eine **Landkarte für die Liebe**, unabhängig vom gewählten Beziehungsmodell. Statt starrer Normen liefert das Buch **Werkzeuge zur bewussten Gestaltung von Beziehungen**, die zu den individuellen Sehnsüchten, Bedürfnissen und Werten passen.

"Die Frage ist nicht, welches Modell richtig oder falsch ist, sondern wie wir Beziehungen so gestalten, dass sie uns erfüllen – mit Respekt für uns selbst und andere." – Saleem Matthias Riek

Für wen ist dieses Buch?

- Für alle, die sich nach mehr Erfüllung in ihrem Liebesleben sehnen, egal ob Single oder in einer Beziehung.
- Für Menschen, die sich mit ihrer Sexualität auseinandersetzen und sie in Einklang mit ihren emotionalen Bedürfnissen bringen möchten.
- Für Fachleute wie Coaches, Therapeutinnen und Pädagogen, die mit Liebe, Lust und Beziehung arbeiten und neue Impulse suchen.

"Sex, Herz und Bindung" ist kein weiteres Rezeptbuch mit standardisierten Antworten, sondern ein **inspirierender Begleiter**, der Leserinnen und Leser einlädt, tiefer zu fühlen, weiter zu denken und bewusster zu lieben.

Über den Autor

Saleem Matthias Riek beschäftigt sich seit über drei Jahrzehnten intensiv mit Liebe, Eros und Bewusstsein. Er leitete hunderte Seminare und Trainings zu diesen Themen und hat bereits mehrere erfolgreiche Sachbücher veröffentlicht, darunter *Herzenslust* und *Lustvoll Mannsein*. Zudem ist er Autor zweier Romane, die sich auf literarische Weise mit der Dynamik von Sex, Herz und Bindung auseinandersetzen.



Erscheinungstermin & Verfügbarkeit

Sex, Herz und Bindung erscheint am 1. März 2025 und ist überall im Buchhandel erhältlich. Der Autor steht für Interviews gerne zur Verfügung.

Pressekontakt

Saleem Matthias Riek
Kapellenweg 2
79294 Sölden

E-Mail: contact@saleem-matthias-riek.de

Fon: +49 761 4566 7566

Blog: <https://blog.saleem-matthias-riek.de/sex-herz-bindung/>