

IVA SAMINA
DEEPENING LOVE



IVA SAMINA

DEEPENING LOVE



Der bewusste Weg zu
mehr Intimität und einer
erfüllten Partnerschaft

In Zusammenarbeit
mit Tina Molin

KÖSEL

»Wow! Dieses Buch ist eine ebenso zärtliche wie kraftvolle Befreiung
von einem der tiefsten Irrtümer in unserer Kultur:
dass eine glückliche Beziehung das WIR mehr
brauchen würde als das ICH...

Nun ist die Zeit reif für ein radikales neues Paradigma – für tief
gelebte Intimität mit sich selbst und für Begegnungen,
die sich entfalten im LIEBEN statt im BRAUCHEN.«

ILAN STEPHANI,
BESTSELLER-AUTORIN UND KÖRPERFORSCHERIN

INHALT

Gib mir und dir ein Ja	9
Hallo, ich bin Iva	10

SCHWIERIGKEITEN IN BEZIEHUNGEN

Einengende Rollenbilder	20
Im Partner aufgehen	27
So geht es nicht weiter	30

DER WEG ZUM SELBSTBESTIMMTEN ICH

Gesunde Grenzen	37
Selbstwahrnehmung	44
Selbstermächtigung	50
Ermächtigung im Außen	61
Selbstfindung	62
Eigenverantwortung	68
Verantwortung ganz umfassend	73

GRUNDBAUSTEINE EINER ERFÜLLTEN PARTNERSCHAFT. BASICS DES WIR

Verletzlichkeit	79
Ehrlichkeit	83
Wertschätzung	87
Abgrenzung	89

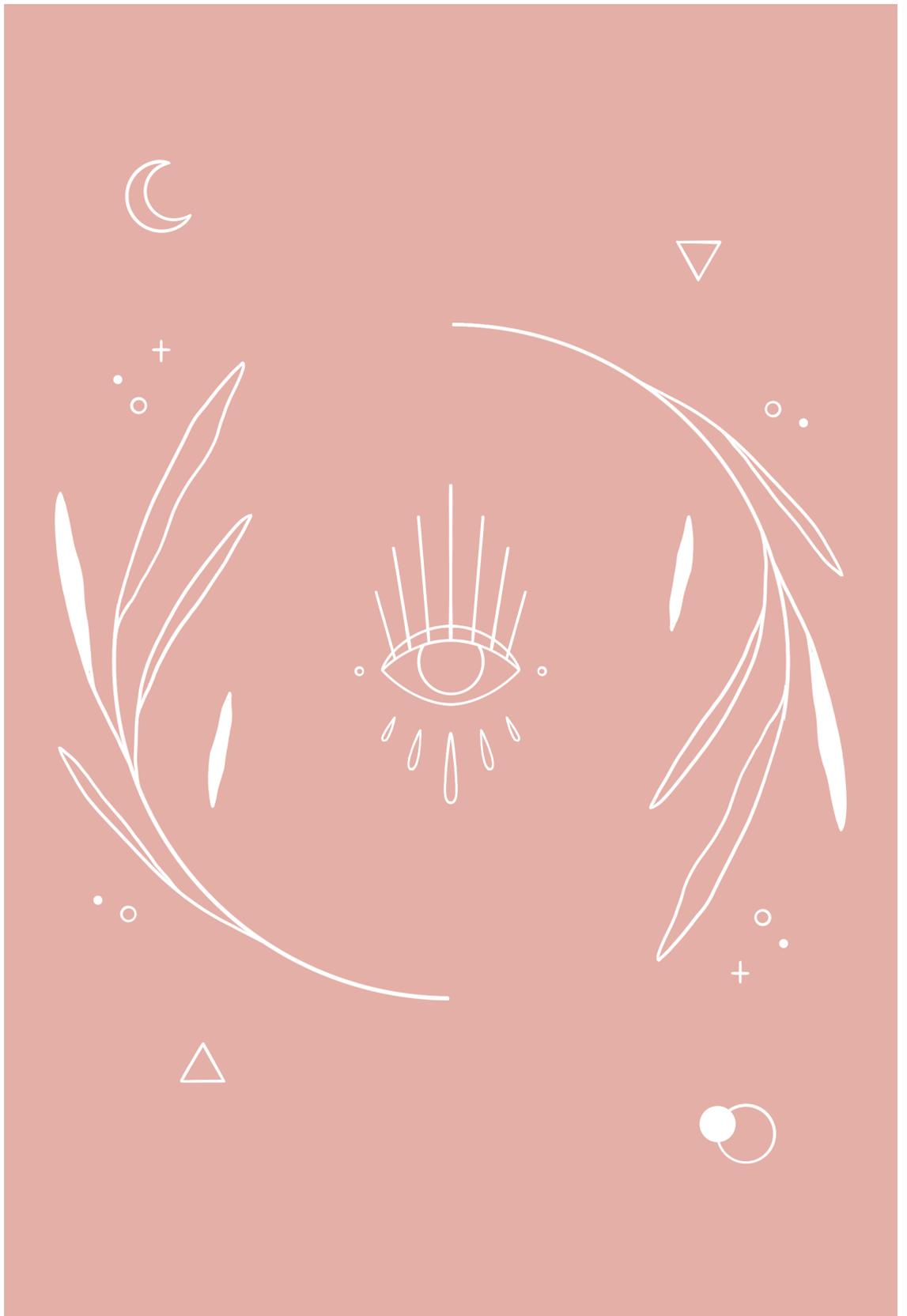
Talk to me. Kommunikationskultur.....	91
Wie gelingt eine erfüllte Partnerschaft?.....	97
Achtung: Projektionen.....	100
Was sorgt für ein stabiles Fundament?.....	104

INTIMITÄT UND ERFÜLLTE SEXUALITÄT

Nähe versus Intimität.....	110
Widerstand versus Grenzen.....	113
Fehlerfreundlichkeit.....	116
Ehrlichkeit beim Sex.....	117
Präsenz leben.....	119
Die sechs Pfeiler der Liebe.....	123
Das weibliche und das männliche Prinzip.....	136
Der Fluss der Liebe: Plus- und Minuspole.....	140
Wie entsteht also eine nährende Sexualität?.....	145
Noch ein Wort zum Schluss.....	149
Danksagung.....	151
Lass uns im Kontakt bleiben. Work with me.....	153
Meine Buchempfehlungen.....	155

Für dich
Für mich
Für uns





GIB MIR UND DIR EIN JA

Eine Beziehung zu führen, ist eine Herausforderung. Die wenigsten von uns haben gute Vorbilder, an denen sie sich orientieren können. Romantische Hollywood-Filme und Romane sind uns keine große Hilfe, enden sie doch meist mit dem Happy End, der Hochzeit. Doch der herausfordernde Teil kommt danach: im Alltag, im Klein-Klein, mit den Jahren, den Kindern, dem Hausbau und all dem.

Ich habe – wie du wahrscheinlich auch – einige Erfahrung mit Beziehungen sammeln dürfen. Ich habe Langzeitbeziehungen geführt, das klassische Familienmodell mit Kindern, ich habe eine Partnerschaft mit zwei Menschen gleichzeitig gelebt, aber auch als Body-Workerin und Sex-Coach habe ich viele Kund:innen auf dem Weg zu bewussten, erfüllten und intimen Beziehungen begleiten dürfen. In diesem Buch teile ich mein Wissen mit dir. Vorne-

weg will ich dir eine Weisheit schenken: Das Leben ist immer *für* uns. Wenn wir in einem Verhaltensmuster gefangen sind oder im Hamsterrad feststecken, kommt das Leben vorbei und macht uns ein Geschenk.

Oft wollen oder können wir es als solches nicht erkennen. Doch dieses Buch könnte für dich genauso ein Geschenk sein. Ist es Zufall, dass du es jetzt in den Händen hältst? Möchtest du deiner Beziehung einen Schubser geben? Dich inspirieren lassen? Fenster auf, neue Ideen rein? Das ist super!

Mit diesem Buch aber kannst du noch einen Schritt weiter gehen und über das Lesen hinaus aktiv werden. Warum ist das wichtig? In meinen Coachings mache ich oft die Erfahrung, dass meine Kund:innen sagen: »Iva, mach mal« oder »Iva, heil das mal«. Doch ich kann nichts heil machen, das kannst nur du. Du fragst dich jetzt: »Wie soll ich bitte meine

Beziehung heilen? Es ist alles so kompliziert!« Keine Sorge, du musst nicht gleich losrennen und alles verändern, ein Ja zum ersten Schritt reicht völlig aus. »Ja, ich will meine Beziehung verbessern.« Dann kommt vielleicht gleich

darauf ein: »Ja, ich lese dieses Buch.« Und dann: »Ja, ich mache die Übungen darin.« Du hast es in der Hand. Stillstand oder Veränderung. Ein erstes Ja reicht völlig aus.

Habe ich dein Ja? Super, dann los.

HALLO, ICH BIN IVA

Lass mich dir zuerst ein bisschen was über mich erzählen, damit du weißt, mit wem du deine Lesezeit verbringst, und schon mal einen Eindruck davon bekommst, was ich dir hier zu geben habe. Ich bin in der Nähe von Frankfurt am Main geboren und die ersten Jahre dort aufgewachsen, meine Teenagerjahre jedoch habe ich in Italien verbracht. Wir lebten in einer ländlich gelegenen Kommune und besetzten Bauernhäuser, teilweise in großer Armut. Der Kontrast zwischen meiner Kindheit und meiner Jugend war sehr groß. Wir hatten keinen Strom, kein fließendes Wasser, das nächste Dorf war fünf Kilometer entfernt, das nächste Telefon ebenfalls. Wir hatten wirklich kein Geld. Das können sich die meisten Menschen gar nicht vorstellen. Wir hatten nicht mal ein Bad, deshalb sind wir in den Wald aufs Klo gegangen.

Mit sechzehn Jahren bin ich zum ersten Mal Mutter geworden. Dann mit neunzehn und noch einmal mit einundzwanzig Jahren. Mit meinen beiden Töchtern bin ich im Alter von neunzehn Jahren zurück nach Deutschland gegangen, dort habe ich später meine dritte Tochter bekommen. Umgezogen bin ich mit den beiden Vätern meiner Kinder und ganz vielen Freund:innen. Alle wollten Ende der Neunzigerjahre nach Berlin und für mich war klar: Da gehe ich mit. Meine berufliche Perspektive in Italien wäre Putzfrau für fünf Euro Stundenlohn gewesen. Ich wusste: Das ist nicht meine Zukunft. Deshalb habe ich meine beiden Kinder eingepackt, bin ins Auto eingestiegen und mitgefahren.

Der Wechsel nach Berlin war herausfordernd. Ich musste mit dem Überangebot an Reizen und Waren, Menschen und Angeboten der Großstadt klarkommen.

Dazu gehörten auch all die verschiedenen Lebenskonzepte und Paarkonstellationen, die ich aufregend und faszinierend fand (und finde).

Ich selbst habe viele unterschiedlichen Paarkonstellationen gelebt. Ich habe drei Kinder von zwei Vätern, die übrigens gut miteinander befreundet sind. Ich habe in einer langen Beziehung mit Partner und Kindern gelebt, also in der klassischen Kleinfamilie. Die wechselte sich dann mit dem Konzept der offenen Beziehung ab. Später habe ich in einer Partnerschaft mit einer Frau gelebt, aber auch polyamourös mit einer Frau und einem Mann, und zwischendurch war ich natürlich immer wieder Single mit verschiedenen geliebten Personen.

Meine persönlichen Erfahrungen stellen in der Arbeit mit meinen Kund:innen heute eine Bereicherung dar, da ich mich sofort vorurteilsfrei in ihre Lage hineinversetzen kann. Das ist natürlich ein großes Geschenk für die Menschen, die zu mir kommen, denn aufgrund meiner eigenen Liebesgeschichten kenne ich kaum mehr festgefahrene Denkmuster und Vorbehalte.

Ich habe diese unterschiedlichen Beziehungen nie angestrebt, sie sind einfach passiert und ich habe sie genossen und erforscht. Mir ist das Geschlecht total egal, die Hautfarbe ist mir total egal, selbst das Alter ist mir total egal. Ich war

mit Menschen zusammen, die viel jünger waren als ich, und mit solchen, die viel älter waren. Alle Menschen und alle Beziehungsformen haben ihre Daseinsberechtigung und ihre Schönheit.

In Berlin habe ich viele Ausbildungen absolviert. Mein größter Wunsch war es, Hebamme zu werden, doch leider (oder zum Glück?) wurde ich an der Hebammenschule nie genommen. So habe ich viele andere Ausbildungen gemacht. Ich bin zertifizierte systemische integrative Sozialtherapeutin, Hypnotherapeutin und Heilpraktikerin sowie Hypnobirthing-Kursleiterin und Doula, Geburtsbegleiterin. Nach vielen Jahren in der Geburtsbegleitung habe ich gemerkt, dass ich mehr mit Körperberührung arbeiten möchte, und bin noch tiefer in die Materie eingestiegen. Ich habe eine Ausbildung zur Tantramasseur:in, Sexological Bodyworker:in und Frauen-Heil-Masseur:in absolviert. Das waren wunderbare Türöffner, um mehr über Männer, Frauen und sämtliche Geschlechter zu lernen und noch mehr Rollenklischees im Bereich Sexualität abzulegen.



HAMSTERRAD BEZIEHUNG

Heute bin ich zweiundvierzig Jahre alt. Ich praktiziere als Sexologin, Sex-Coach und Bodyworkerin in Berlin. In meine Praxis kommen immer wieder Menschen, die ein großes Fragezeichen haben in Bezug auf Beziehung und Sexualität. Da gibt es viel

Hilflosigkeit und Unwissenheit. Die meisten Menschen und Paare, so scheint es mir, sind gefangen in einem Hamsterrad. In den meisten Fällen geht das klassische Kleinfamilien-Modell von Mutter, Vater, Kind und Einfamilienhäuschen nicht auf.

Kennst du all diese Themen?

Dieses Buch soll dir helfen, dich für Neues zu öffnen. Das heißt nicht, dass das alte Beziehungsmodell nicht mehr sein darf, sondern dass viel mehr Beziehungsformen daneben existieren können oder im Laufe eines Lebens hintereinander gelebt und geliebt werden dürfen. Mit diesem Buch möchte ich dir helfen, dich zu öffnen und zu erforschen, was individuell für dich passend ist.

Ich kann kein Allheilmittel nennen, wie eine erfüllte Partnerschaft funktioniert,

denn das ist sehr individuell. Jeder Partner, jede Partnerin ist unterschiedlich und jede Partnerschaft hat ihre ganz eigene Dynamik. Was ich mit meinen Kund:innen (und in diesem Buch) jedoch machen kann, ist, einen gangbaren Weg aufzuzeigen. Welche Wege gibt es noch außer denen, die wie vorgelebt bekommen haben? Außerhalb der Beziehungsform unserer Eltern- und Großeltern-generation, der Hollywood-Filme und der romantischen Liebesgeschichten? Die gesellschaftlichen Strukturen machen es häufig schwierig, dass wir unsere individuelle Beziehungsform finden, doch es ist wichtig, neue, andere Wege aufzuzeigen, sollten die bisherigen nicht (mehr) funktionieren.

Ich sehe mein Angebot wie einen Werkzeugkoffer. In dem Koffer sind verschiedene Werkzeuge, die ich im Laufe meiner Arbeit, meiner Ausbildungen und meiner persönlichen Erfahrung für gut, hilfreich und nützlich befunden habe. Meine Kund:innen probieren diese Werkzeuge aus und stellen sich mit der Zeit ihren eigenen Tool-Kasten zusammen, der individuell zu ihnen passt. Wenn in der Beziehung dann Schwierigkeiten oder Herausforderungen auftauchen, greifen sie zu dem Werkzeug, der Übung, der Gesprächsform, mit der sie am besten agieren oder darauf reagieren können.



Meine Tools, mein umfassendes Wissen, meine jahrzehntelange Erfahrung und meine persönlichen Erlebnisse lasse ich in dieses Buch einfließen, um zu zeigen, wie eine nährnde Beziehung gelingen kann. Denn die meisten Menschen sehnen sich nach einer Beziehung, doch das Hauptproblem ist, dass sie meist keine (gute) Beziehung zu sich selbst haben. Solange es jedoch keine liebevolle, wertschätzende und achtsame Beziehung zu uns selbst gibt, solange gibt es auch keine zu anderen. Aus meiner Erfahrung ist es als Erstes enorm wichtig, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören, auf die eigenen Grenzen zu schauen und zu wissen: Was brauche ich eigentlich? Was will ich wirklich? Was tut mir gut? Sich selbst geben zu können, was man braucht, und nicht auf den rettenden Prinzen oder die umsorgende Prinzessin auf dem Schimmel zu warten, ist wichtig. Dieses Buch soll dir helfen, erst mal selbst die Zügel in die Hand zu nehmen und loszureiten. Im ersten Kapitel beleuchten wir den Status quo in den typischen Partnerschaften hierzulande. Welche (festgefahrenen) Beziehungsmodelle gibt es und warum funktionieren sie oftmals nicht (mehr)? Im zweiten Kapitel dreht sich alles um das Ich, von Selbstwahrnehmung bis Selbstermächtigung. Schritt für Schritt erkläre ich dir, warum ein autarkes

Selbst für eine gelungene Beziehung wichtig ist. Dazu gibt es jede Menge Praxisbeispiele und Übungen, die du allein, mit Partner:in oder Freund:innen machen kannst.

Im dritten Kapitel erkläre ich dir die Grundbausteine für eine erfüllte Partnerschaft. Es erzählt dir, warum Verletzlichkeit, aber auch Wertschätzung wichtige Fähigkeiten für ein solides Beziehungsfundament sind. Anhand von zahlreichen Praxisangeboten übst du diese Eigenschaften und etablierst sie nach und nach in einem Alltag.

Im letzten Kapitel dreht sich dann alles um eine erfüllte Intimität und Sexualität. Ich zeige dir die *Sechs Pfeiler der Liebe*, denn auf diesen wichtigen Säulen ruht eine erfüllte Sexualität. Außerdem teile ich mit dir altes Wissen aus dem Tantra und dem Tao, ich erkläre dir, warum Männer wie Feuer und Frauen wie Wasser sind und wie sich das auf ihre Sexualität auswirkt. Wir sprechen über die Berührungsprinzipien Stein und Spirale und wie sie sich auf die Art, wie und wann wir berührt werden, auswirken. Außerdem erkläre ich dir im Kapitel »Der Fluss der Liebe: Plus- und Minuspole«, wie der »Tantrische Quicky« geht, für eine erfüllte Sexualität im Alltag.

Bist du bereit? Bekomme ich von dir ein erneutes Ja? Dann lass uns loslegen ... Eines aber noch vorneweg:

GENDER *er* CO.

Ich weiß, dass es sehr viele Geschlechter gibt, und respektiere das. In meine Praxis kommen sehr unterschiedliche Menschen mit ihren Themen. Die meisten sind heteronormative Cis-Frauen und -Männer, von daher stammen die meisten Praxisbeispiele von heterosexuellen Paaren. Wo immer es im Buch gut möglich war, habe ich gegendert. Einfachheitshalber spreche ich jedoch von Mann und Frau und bitte LBGQTIA*, sich dennoch angesprochen zu fühlen.

Wenn ich von männlichem oder weiblichem Verhalten spreche, ist mir durchaus klar, dass sich nicht alle Männer und Frauen so verhalten. Ausnahmen gibt es natürlich immer.

Große Teile meiner Arbeit und auch meiner Übungen beziehen sich auf alte Traditionen aus dem Tao und dem Tantra, die das männliche und weibliche Prinzip beschreiben. Da ich selbst mit einer gleichgeschlechtlichen Person in einer Beziehung war, habe ich diese Übungen damals für mich umgewandelt und angepasst. Ich würde mich daher freuen, wenn sich Menschen, die in einer gleichgeschlechtlichen Partnerschaft leben und/oder sich keinem oder einem anderen Geschlecht zugehörig fühlen, von der Terminologie weiblich/männlich nicht abschrecken lassen, sondern es für sich so übersetzen, dass es für sie stimmig ist. Jetzt geht's aber wirklich los. Lass uns starten.

