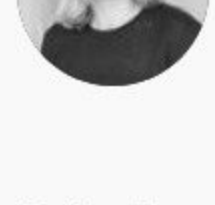


Sexologin Iva Samina über Tantra: "Ich habe gelernt, mich vom Leben berühren zu lassen"



Was sucht meine Generation in einer Partnerschaft? Wie wollen wir Sexualität leben? Und welche Rolle spielt die Liebe zu uns selbst? Autorin Svenja Napp (r.) ist 32 Jahre alt und macht eine Fortbildung zur Sexual- und Paartherapeutin. In ihrer Kolumne "Schamlos" erkundet sie die Welt der Liebe, Sexualität und Partnerschaft aus Sicht ihrer Generation. Dieses Mal spricht sie mit Sexologin Iva Samina (l.)

© Sven Serkis; Lena Scherer / stern



von **Svenja Napp**
29.01.2024, 20:04 • 5 Min.



Mehr Sinnlichkeit im (Sex-)Leben – das wünschen sich viele. Im Gespräch mit der Sexologin Iva Samina ist unsere Autorin der Frage nachgegangen, wie Tantra dabei helfen kann.

"Bei den Kindern geht es doch schon los", sagt Iva Samina, Sexologin, somatische Bodyworkerin und Tantramasseurin aus Berlin. "Die ersten ein, zwei Jahre lassen wir sie noch nackt herumlaufen und frei sein. Aber wenn sie dann anfangen, an ihren Penissen oder Vulven herumzuspielen, sind die Erwachsenen überfordert." Es ist ein spätes Telefongespräch, Iva ist in Sri Lanka, ich bin in Hamburg. Eigentlich wollte ich mit ihr über Tantra sprechen, aber wir landen schnell bei einer Art Gesellschaftskritik. Auf beiden Seiten Verdruss über eine gelebte Doppelmoral. Über den Großteil der Menschen, die Pornos konsumieren, aber nur heimlich. Die Nacktheit an FKK-Strände verbannen, als sei es etwas Unnatürliches, Schmutziges. Eltern, die ihren Kindern verbieten, sich anzufassen und sich, wenn keiner hinsieht, im Badezimmer selbstbefriedigen.

Wie wir von **Tantra** dorthin gekommen sind? Mit der Klärung eines großen Missverständnisses. Tantra, dachte ich, ist Sex. Natürlich anderer Sex als der, den die meisten von uns leben. Ein Spiel von Minuten, das mit dem Orgasmus endet. Nein, ich dachte es sei sehr langsamer, sehr intimer und gefühlvoller Sex. Aber immer noch Sex. "Tantra ist viel mehr als das", sagt Iva.

"Das sind uralte philosophische Überlieferungen, die weit über den sexuellen Akt hinausgehen." Sie vergleicht Tantra mit Yoga oder dem Buddhismus, also mit Lehren, die mehrere Lebensbereiche umfassen und in denen es vor allem um zweierlei geht: Achtsamkeit und Bewusstwerdung. "Aber im Gegensatz zu diesen Lehren schließt Tantra auch die Sexualität, die Körperlichkeit und den Tod mit ein. Ich kenne keine andere Philosophie, die das Leben so in seiner Gänze mitdenkt."



Iva Samina arbeitet als **Sexologin und somatische Bodyworkerin**. Sie bietet Workshops und Trainings an, um Menschen zu einem neuen Körperempfinden und einer lustvollen Sexualität zu verhelfen

© Sven Serkis

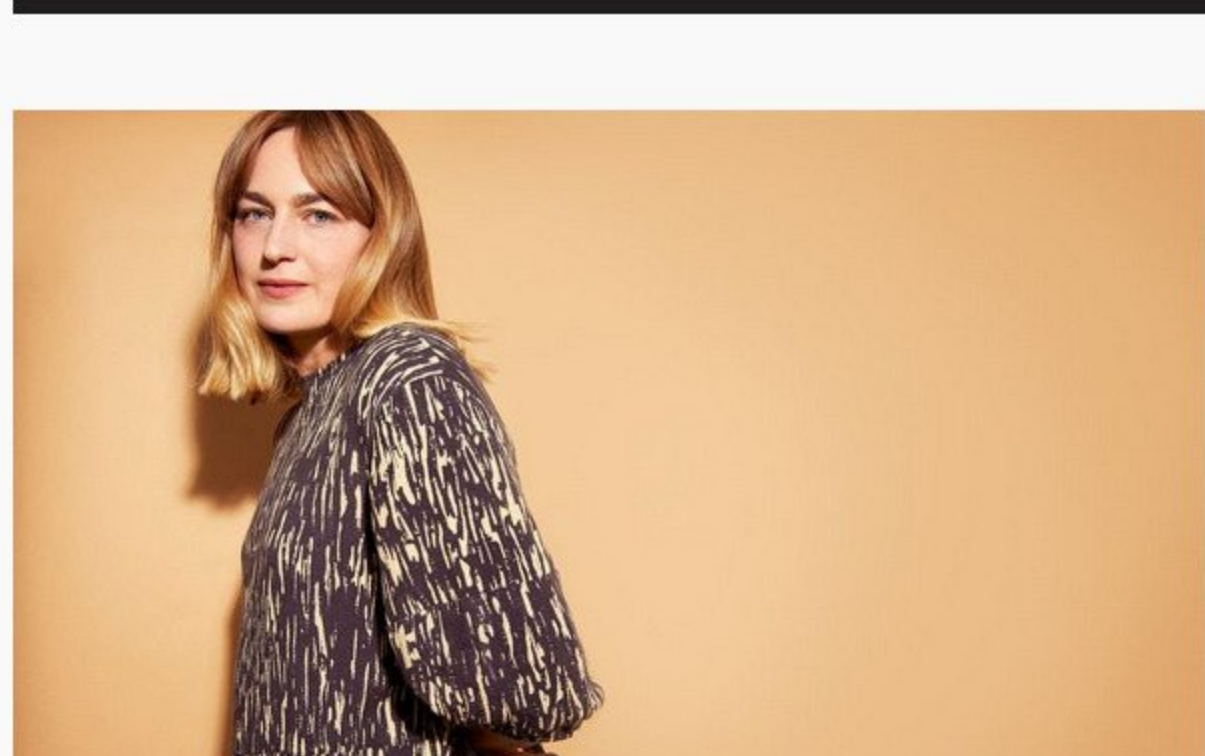
Bei verschiedenen Lehrern hat Iva vor vielen Jahren begonnen, sich in der tantrischen Lebensweise unterrichten zu lassen. "Das ist ein Weg, den ich damals eingeschlagen habe und immer weiter gehe." Was sie erzählt, ähnelt tatsächlich dem, was ich bisher vom Yoga kannte oder dem Meditieren. Kontrolle über die eigenen Gedanken und den Körper, die Auseinandersetzung mit den eigenen Schattenseiten und schließlich ein Zurück zu sich selbst und dem eigenen Gefühl.

Im Idealfall wird das aufgelöst, was dem Fühlen und der sinnlichen Wahrnehmung im Weg steht. "Wenn sich das Leben verändert, verändert sich auch die Sexualität", sagt Iva. "Alles hängt zusammen." Und so sind wir schließlich mitten im Leben gelandet, nämlich bei der Art und Weise, wie unsere Gesellschaft Sexualität lebt. Dass Kindern bis heute Scham über ihre Genitalien und über ihre Lust anernzogen wird und Heranwachsende immer noch nicht vernünftig aufgeklärt werden, sind nur Symptome einer

Gesellschaft, die sich vom Sex abgetrennt hat.

Dr. Sommer hat es nicht geschafft, den Sex zu befreien

Ich habe in den letzten Tagen viel darüber nachgedacht, wie und wo ich Sex "gelernt" habe. Wahrscheinlich war ich noch recht jung, als ich mich zum ersten Mal gefragt habe, wie das eigentlich geht, was man macht. Vielleicht habe ich diese Fragen damals auch ausgesprochen, aber ich bezweifle, dass jemand mir in dem Fall eine detaillierte Antwort gegeben hätte. In der Schule haben wir fast nichts gelernt, das steht fest. Zwei Stunden Sexualunterricht, danach hatten wir eine ungefähre Vorstellung, wo die Harnröhre liegt und nicht viel mehr.



KOLUMNE

"SCHAMLOS"

Das Ding mit der Selbstliebe: Muss ich mich lieben, um eine gute Beziehung zu führen?

Woran ich mich erinnere, sind nackte Menschen in der Bravo und Ratschläge von Dr. Sommer, Clips von Frauen mit riesigen Brüsten spätabends im **Fernsehen** und Fotos im "XXX"-Bereich meines Email-Anbieters. Später habe ich herausgefunden, wo man im Internet Pornos findet und ich weiß noch genau, wie heftig diese Erfahrung für mich war. Das waren Bilder, die ich nicht zusammenbringen konnte mit den Beziehungen, die ich um mich herum oder im Fernsehen sah. Nur dass in diesen Beziehungen Sex nie Thema war – weil entweder nicht darüber geredet wurde oder der Schnitt zuverlässig kam, sobald sich jemand auszog. Jahrzehnte später muss man ernüchert feststellen: Dr. Sommer hat es nicht geschafft, den Sex zu befreien.

Deshalb kann es wohl nicht der einzige Weg sein, über Sex zu reden. Vielleicht muss Veränderung von Innen kommen, von jedem Einzelnen, der lernt, sich wieder zu spüren. "Bei den meisten Menschen, die in meine Praxis kommen, geht es genau darum", sagt Iva. "Die können gar nicht sagen, was sie wollen, können ihre Grenzen nicht wahrnehmen oder sie wahrnehmen, aber nicht kommunizieren."

Was ist Tantra?

Tantra ist ein Sammelbegriff für verschiedene Strömungen innerhalb der indischen Philosophie und Religion, deren Ursprünge teils bis 1500 v. Chr. zurückgehen. Als die tantrischen Lehren Anfang des 20. Jahrhunderts in die westlichen Sprachen übersetzt und hier überliefert wurden, stürzte man sich auf die sexuellen Aspekte, die im klassischen Tantra eigentlich keine zentrale Rolle spielen. Die übrigen Inhalte gerieten in den Hintergrund.

Die meisten Angebote, die heute im Westen unter dem Begriff Tantra angeboten werden, fallen in die Kategorie "Neotantra". Neotantra meint eine Strömung, die sich vom ganzheitlichen Aspekt des Tantra entfernt und sich stattdessen auf den Lustgewinn und das Streben nach einer spirituellen Sexualität fokussiert.

Was sie dann mit ihren Klienten macht, ist nichts anderes, als ihr damals selbst beigebracht wurde. Sie übt mit ihnen, zu fühlen und die Widerstände aufzudecken, die dem im Weg stehen. "Viele von uns haben in ihrer Kindheit gelernt, dass sie nur geliebt werden, wenn sie sich anpassen. Nicht dann, wenn sie ihre eigenen Wünsche und Grenzen kommunizieren." Iva fragt zurecht, wie eine erfüllte Sexualität aussehen soll, wenn solche Glaubenssätze verinnerlicht und unbewusst immer noch gelebt werden. "Dann werden wir uns oder unsere Sexualpartner immer wieder übergehen, werden Sex haben, obwohl uns eigentlich nur nach Nähe ist oder den anderen als Gefäß nutzen, um Dampf abzulassen." Es gibt viele schlechte Gründe, Sex zu haben. Und es gibt viele Wege, sich selbst besser kennenzulernen.

Was uns Tantra lehrt: das Leben ist sinnlich



Die Generationen Y und Z lieben anders. Sie gehen zur Paartherapie und zu Tantrakursen, wollen freier sein, gefühlsbetonter. **Svenja Napp** geht in dieser Kolumne einer großen Frage nach: Wie lieben wir heute?

© Lena Scherer

Tantra, wie ich es begreife, kann einer dieser Wege sein. Und er ist insofern besonders, als dass er Sexualität und Sinnlichkeit einschließt in die eigene Erkenntnisreise. Sie nicht reduziert auf ein geheimes Parallelleben, das fast ausschließlich im Schlafzimmer stattfindet. Gegen Ende des Telefonats erzählt Iva mir, dass sie nach einigen Jahren auf ihrem tantrischen Lebensweg einen Orgasmus hatte, als sie ein Eis aß. Und dass sie heute orgiastische Zustände erleben kann, wenn sie sich sinnlich auf die Natur einlässt. "Sex geht weit übers Penetrieren, über Brüste und Penisse hinaus", sagt sie und ich bin eine Weile still. Es ist schon spannend, wie sehr wir uns selbst begrenzen, denke ich. Wir lernen etwas und hinterfragen es über Jahrzehnte nicht, manchmal ein ganzes Leben lang. Wir leben damit, dass Dinge so sind und nicht anders und halten unsere inneren Zäune aufrecht von denen wir uns Sicherheit erhoffen. Aber die ist illusorisch. Und dann sagt Iva einen Satz, den ich seitdem nicht vergessen kann: "Ich habe gelernt, mich vom Leben berühren zu lassen." Ich würde empfehlen, den kurz wirken zu lassen.

Natürlich kann man sich dafür entscheiden, das alles verrückt zu finden. Verrückte Frau, die Sex mit der Natur hat. Man kann sich aber auch entscheiden, die Schubladen zuzulassen, nichts einordnen zu wollen und sich zu öffnen für eine neue Erfahrung. Die Erfahrung, sich vom Leben berühren zu lassen. Sinnlichkeit lässt sich überall erleben, beim Essen, beim Duschen, der Regen auf der Haut, eine Umarmung, Wind in den Haaren. Das ist nicht verrückt, das ist das Leben. Das einzige Verrückte ist, dass wir uns immer noch dafür schämen, sexuelle Wesen zu sein. Am Ende berauben wir uns selbst so vieler schöner Gefühle und Erfahrungen. Und wofür? Um ein artiges Kind zu sein? Ich glaube, ich kann das vorwegnehmen: Es lohnt sich nicht. Dagegen kommt es mir deutlich sinnvoller vor, das Leben mit so viel Sinnlichkeit zu füllen, wie nur möglich.