

DAVID DEIDA
Du bist Liebe



Alle Übungen in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe Januar 2024

Copyright © 2002 der Originalausgabe: David Deida

Copyright © 2008 der deutschen Erstausgabe: Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Originalverlag: Sounds True Inc., Boulder CO 2005

Titel der Originalausgabe: *Dear Lover – a woman's guide to men, sex and love's deepest bliss*

Projektleitung: Marianne Nentwig

Lektorat: Hendrik Bönisch

Umschlag: Wilfried Klei

Gestaltung und Satz: KleiDesign

Druck und Bindung: CPI Books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-14058-9

www.goldmann-verlag.de

David Deida

Du bist Liebe

Männer, Sex und tiefes Liebesglück –
ein Ratgeber (nicht nur) für Frauen

Aus dem Amerikanischen
von Susanne Lötscher

Mit einem Vorwort von Marianne Williamson

GOLDMANN

■ Wichtiger Hinweis

Bitte lesen!

Auch wenn die Übungen, Disziplinen und Erkenntnisse in diesem Buch für jeden hilfreich sind, haben weder Autor noch Verlag die Absicht, konkrete medizinische, psychologische, emotionale, sexuelle oder spirituelle Ratschläge zu geben. Genauso wenig ist das Buch als Diagnose, Rezept, Empfehlung oder Behandlung für irgendein spezifisches medizinisches, psychologisches, emotionales, sexuelles oder spirituelles Problem gedacht. Jeder Mensch hat einzigartige Bedürfnisse, auf die dieses Buch nicht im Einzelnen eingehen kann. Jeder sollte erst nach Rücksprache mit einem zugelassenen, qualifizierten Arzt, Therapeuten oder anderen kompetenten Spezialisten mit einem Behandlungs-, Präventions-, Heilungs- oder allgemeinen Gesundheitsprogramm beginnen. Jeder, der an einer Geschlechtskrankheit leidet oder dessen Geschlechtsorgane oder Prostata lokal von einer Krankheit betroffen sind, sollte einen Arzt und einen qualifizierten Sex-Yoga-Lehrer zurate ziehen, bevor er die hier beschriebenen Sexualmethoden ausprobiert.

| | |
|---|-----|
| Vorwort von Marianne Williamson | 7 |
| Einführung | 10 |
| 1 Du bist Liebe | 13 |
| 2 Schokoladige Liebe | 15 |
| 3 Sehnsucht ist der Schlüssel zur Liebe | 19 |
| 4 Die Gabe des Liebesakts | 21 |
| 5 Spiritueller Sexappeal | 26 |
| 6 Orgasmische Liebe | 31 |
| 7 Liebe und Angst | 37 |
| 8 Deine sexuelle Essenz | 43 |
| 9 Dein wahres Herz und seine Schalen | 47 |
| 10 Dein Herz darbieten oder es verraten | 57 |
| 11 Liebesspiel mit zwei Körpern | 65 |
| 12 Über die Angst hinaus lieben | 70 |
| 13 Vertraue darauf, dass dein Partner dich öffnet | 75 |
| 14 Du ziehst deinen Gegenpol an | 79 |
| 15 Warum Männer sich zurückhalten | 84 |
| 16 Deine Anziehungskraft | 92 |
| 17 Du hast dir deinen Partner ausgesucht | 102 |
| 18 Zeige Lust und Verletztheit | 111 |
| 19 Die mangelnde Feinfühligkeit der Männer | 117 |
| 20 Wie man offen bleibt | 120 |
| 21 Sich über den toten Punkt hinaus öffnen | 127 |
| 22 Das Ende einer Beziehung und die Leere, die er zurücklässt | 132 |
| 23 Drei Phasen des Liebens | 139 |
| 24 Liebe ist eine lebendige Kunst | 147 |
| 25 Zeig das Licht deines Herzens in der Öffentlichkeit | 152 |
| 26 Sich für Misshandlungen statt für Liebe entscheiden | 163 |
| 27 Der Wunsch, sich öffnen zu lassen | 168 |
| 28 Vertrauen und Sich-Öffnen – eine Zusammenfassung | 171 |
| 29 Leb wohl | 175 |
| Über den Autor | 179 |

VORWORT

.....

VON MARIANNE WILLIAMSON

Wie für viele Frauen aus meinem Bekanntenkreis ist die Liebe entweder das Einzige, worüber ich sprechen will, oder das Letzte, worüber ich sprechen will, je nach Stimmung. Wenn ich in der Stimmung bin, darüber zu diskutieren, kommt sie mir ungeheuer wichtig vor. Wenn nicht, wirkt sie beinahe schon neurotisch. Eines jedoch bleibt immer gleich, egal wie ich Liebe betrachte: Romantische Liebe ist ein Mysterium.

Eine Romanze bedeutet vielen Menschen zwar eine ganze Menge, doch sie hat selten etwas mit der Karikatur zu tun, als die sie in der an den Konsumenten gerichteten Werbung dargestellt wird. Sie ist beherzter und kann uns größere Schmerzen bereiten, als das Bild eines Liebespaares am Strand erkennen lassen könnte. Romanzen sind mehr als ein theatralisches Gefäß für so veränderliche Energien wie Glück und Verzweiflung. Aber es ist leichter zu erklären, was sie nicht sind, als zu erklären, was sie sind. Der Grund dafür ist vielleicht, dass sich das Wesen der Romanze ständig verändert. Wie alle anderen Dinge bekommt auch die Romanze ein spirituelles Element. Sie steigt empor, um uns auf der Ebene deren zu begegnen, die wir wirklich sind.

Aus spiritueller Sicht ist eine Romanze in ihrer göttlichen Essenz ein Tempelraum. Eines von Gottes Laboratorien, eine Form spiritueller Transformation. So betrachtet, bietet sie der Seele eine heilige Gelegenheit, die Begrenzungen des engen Selbst hinter sich zu lassen und sich mit Quantensprüngen neue emotionale Möglichkeiten zu erschließen. Dort treibt uns die Liebe in die Enge, indem sie uns einen Spiegel vors Gesicht hält und von uns verlangt, zu verzichten: auf die Verletzungen, auf die Vergangenheit, auf die Mauern, auf die Vorwürfe, auf die Verteidigungsstrategien, auf die Grenzen, auf die Angst ...

Liebe ist kein Spiel für Angsthasen

Die meisten mir bekannten Frauen sind inzwischen davon überzeugt, dass spirituelle Hingabe das Tor zur Liebe ist. Aber dieses Wissen allein bringt uns nicht weiter. „Ich soll mich hingeben?“, fragen wir. „Ich verstehe, was es bedeutet, aber zeigt mir, wie es geht!“ Denn es ist nicht so einfach, sich der Liebe hinzugeben, wenn Papa eigentlich nie richtig da war. Es ist nicht so einfach, sich der Liebe hinzugeben, wenn ein Mensch, dem wir vertrauten, uns verlassen oder hintergangen hat. Und es ist nicht so einfach, sich der Liebe hinzugeben, wenn wir nach unserer letzten Beziehung monate- oder gar jahrelang psychisch völlig am Ende waren.

8

Es kann emotional überaus anstrengend sein, zu lernen, wie man sein Herz öffnet, wenn die Lebenserfahrungen es verschlossen haben. Vermeintlich vorübergehende Schutzmechanismen können im Lauf der Jahre zu tief verwurzelten Verteidigungsmustern erstarren. Und so trauern wir der Unbekümmertheit und Freiheit der Liebe nach.

Beim Lesen von Shakespeares Sonetten fällt uns wieder ein, was wir verloren haben. Wir erinnern uns an das, wonach wir uns sehnen, wenn wir Elizabeth Barrett Brownings Gedichte an ihren geliebten Robert lesen. Wir erinnern uns an das Wunder, das wir uns im Leben am sehnlichsten wünschen, wenn wir spätabends unserer Lieblingsmusik lauschen und unser Herz sich unverfälscht und unbändig nach dem sehnt, was es sich zutiefst wünscht.

Genau diese Sehnsucht ist eine inständige Bitte um die Art von Weisheit, die David Deida uns vermittelt. Er ist einer unserer neuen Liebesschamanen. Deida ist ungestüm und schonungslos und übertreibt es manchmal auch. Er kann brüllen, aber auch flüstern, er kann uns mit etwas konfrontieren, aber auch trösten. Das Feuer, das er trägt, kann entweder verbrennen oder erleuchten, je nachdem, wie wir es einsetzen. Aber wenn sein feuriges Geschenk ein Geschenk für Sie ist, dann, glaube ich, werden Sie es merken. Sie werden spüren, welche Teile Ihres Selbst seine Botschaft brauchen, und werden feststellen, dass Sie diese Botschaft unbedingt empfangen wollen. Ihr Verstand und Ihr Herz werden auf die Vorstellung reagieren, dass

wir lernen können, bedeutungsvoller zu lieben, indem wir uns von den schmerzhaften Mustern lösen, die uns auf unserer Reise bislang gequält haben.

Die Reise ins Herz Gottes ist stets der Schlüssel zu unserer Erlösung, egal welche Ursachen unser Schmerz hat. Doch wenn der Schmerz uns überwältigt, wenn das Telefon nicht läutet, wenn eine Vereinbarung nicht eingehalten oder unsere Hoffnung zerstört wurde, dann fällt es uns nicht immer so leicht, zu erkennen, wie wir diese Erkenntnis umsetzen können. Ich bin meiner Liebe ein bisschen näher gekommen, weil ich Deida zugehört und dieses Buch gelesen habe. Mein Herz ist freier – möge es das Ihre auch sein.

Lehnen Sie sich jetzt an ein bequemes Kissen. Dämpfen Sie das Licht, aber nicht da, wo Sie lesen. Sprechen Sie vielleicht ein Gebet und bitten Sie um die Wahrheit, die hinter dem Schleier liegt. Bitten Sie darum, über Männer das zu erfahren, was Sie wissen müssen – so dass Sie vielleicht lernen, sie so zu lieben, wie es Ihr sehnlichster Wunsch ist.

Und lauschen Sie dann mit mir dem Magier der Liebe. Er erzählt uns von einem seit Langem verschollenen Versprechen. Er erzählt von Wahrheit. Er erzählt von Liebe.