

© Anja Katharina Halbig

Quantensex

Wie wäre es, wenn wir uns bei der Verfeinerung unserer Sexualität an der Quantenphysik orientierten?

Wohin gelangt man, wenn man immer zarter, achtsamer, feinfühler liebt und berührt? Ist dann das Grobe beim Sex schlecht und nur noch das Feine gut? Keinesfalls, meint Regine Heckert und wirbt für das Sowohl-als-auch. Im Zuge der Faszination, die die Quantenphysik auf Mystiker und Meditierer ausübt, nennt sie ihre Art der sexuellen Verfeinerung »Quantensex«. Auch wenn die Quellen, die sie hierfür nennt, eher literarische als wissenschaftliche sind, ist nicht zu bestreiten, dass Gedanken und Gefühle mächtig wirken – auch bei der Verfeinerung, und insbesondere im Sex

Von Regina Heckert

Im Allerkleinsten zerbricht das alte Weltbild, während wir es auf der vermeintlich sicheren Oberfläche krampfhaft retten wollen

Selbst die allerklügsten Physiker geben zu, dass man die Quantenphysik letzten Endes nicht verstehen kann. Unsere Sinne und Erkenntnisorgane sind untauglich, wenn wir uns an die Grenzen unseres äußeren und inneren Universums wagen. Das kleinste Teilchen verändert sich ja schon durch den bloßen Versuch, es zu messen. Je nachdem, wie wir es beobachten, zeigt es sich als Welle oder als Teilchen. Entweder-oder gilt nicht mehr. Längst wurde es verdrängt durch ein demütiges Sowohl-als-auch. In den allerkleinsten Bereichen zerbricht schonungslos das alte Weltbild, während wir es auf der vermeintlich sicheren und fest verkrusteten Oberfläche krampfhaft retten wollen. Beim Sex zum Beispiel. Frauen flüchten immer wieder davor, während viele Männer sich zwangsläufig mit Ersatzformen begnügen. Dabei könnte gelegentlich ein Sowohl-als-auch, das Mann und Frau in ihrer Würde lässt, die Liebenden und die Liebe insgesamt beflügeln.

In aller Bescheidenheit bin und bleibe ich Tantralehrerin. Auch wenn ich gerade mit neugierigen Augen die Aussagen der Quantenwelt bestaune. Ähneln sie doch auf unerklärliche Weise den Erlebnissen in tiefer Meditation. Auch dabei beginnt die innere Erforschungsreise beim handfesten Körper. Sind wir erst einmal durch dichte Gedanken nebel hindurch getaucht, entdecken wir das Körpergefühl sogar bis hin zum inneren Körper und seinen feinen Energieströmen. Selbst in diese lassen wir uns weiter hineingleiten, bis ... Ja, bis was? Bis wir uns auf einmal einer unendlichen Weite und Stille gewahr werden, wo alle Worte und Vorstellungen versagen. Wollen wir dennoch diese Unendlichkeit erhaschen, verschrecken wir sie durch diese kühne Absicht sofort. Formlosigkeit gerinnt wieder zu Form, und wir werden ins gewohnte irdische Zuhause zurückgeschleudert. Bin ich Körper, bin ich Energie oder nur das blanke, unbeschriebene Nichts?

Quantenphysik

Die Quantenphysik ist das Ergebnis einer Suche nach dem Feinst-Stofflichen. Wollte man doch das kleinste Stückchen unserer sicht- und messbaren Welt finden, würde man feststellen, dass es nicht zu fassen ist. Mal erscheint es als Welle, dann wieder als Teilchen. Letzten Endes ist es keins von beiden. Im Allerkleinsten gibt es fast nur leeren Raum. Stellt man sich ein einzelnes Atom so groß vor wie ein Fußballstadion, so hätte sein Atomkern in der Mitte des Spielfeldes gerade mal die Größe einer Orange. Seine Elektronen würden ihn am äußersten Rand der Tribüne umkreisen. In ihrer Teilchenform wären sie jeweils etwa so groß wie ein Reiskorn. Und zwischen Kern und Elektronen? Das unendliche Nichts. (10) Carlo Rubbia erhielt 1984 den Nobelpreis dafür, dass er beweisen konnte, dass die Materie nur aus einem Milliardstel aus Masse besteht – der Rest ist Vakuum. Nimmt man zum Beispiel aus dem über dreihundert Meter hohen Eiffelturm das Vakuum heraus, dann bleiben von seiner Höhe nur noch 0,003 Millimeter übrig. (2). Der menschliche Körper besteht

demnach nur aus Spuren von Materie und unendlich anmutendem leeren Raum.

Die Erkenntnisobjekte der altbewährten, sogenannten klassischen Physik sind dagegen so groß und zugleich so beschaffen, dass sie im Erkenntnisnetz des Physikers hängen bleiben müssen – genauso wie Theorien, Meinungen und Vorstellungen über Gott und die Welt mit dem klugen Netz des Verstandes eingefangen, dann analysiert und zerlegt werden können. »Aber das, wofür sich die Quantenphysik interessiert, das sind die ganz kleinen Fische. Ihre Schwärme gleiten durch die Maschen des Netzes hindurch. Deshalb sagt der klassische Physiker: Für mich gibt es das gar nicht.« (3) Und so hält es auch der Verstandesmensch: Was er sich nicht erklären kann, wird einfach von der Bildfläche seines Denkkapparates wegradiert. Dabei erleben wir wahrlich mehr, als wir begreifen können.

Der kürzlich verstorbene Quanten-Physiker Prof. Dr. Hans-Peter Dürr kommt zum Schluss: »Also, wenn wir über die kleinen Fische reden, dann sollten wir nicht einmal davon träumen, sie jemals zu fangen. Sie sind eben auch etwas anderes als nur Fische. Sie sind zugleich auch das Meer oder das Salz im Wasser, und sie lassen sich prinzipiell nicht fangen. Der Versuch wäre sinnlos, das Netz immer dichter zu machen, es geht eben nicht.« (4)

Vom Groben zum Feinsten

Wenn wir uns auf dem Planeten Erde auf dem Markt der sexuellen Möglichkeiten umschauen, so begegnen wir zuerst den eher grobstofflichen Formen: Der robust erscheinende Körper steht im Zentrum des alten sexuellen Weltbildes. Er wird geknetet, massiert, leidenschaftlich gedrückt, benutzt und stimuliert. Der Orgasmus ist das Ziel. Er soll möglichst schnell und oft herbeigeführt werden.

In diese Ur-Situation hinein tauchen plötzlich neue Begehrlichkeiten auf, mehr wie ein Luxus anmutend, als für das Überleben der Menschheit scheinbar erforderlich. Der Wunsch nach Zeit, Sinnlichkeit, Zartheit und Verweilen beim Sex ist Ausdruck einer neuen Seinsweise. Steigende Bewusstheit sowie ein beginnendes kollektives Erwachen aus Jahrtausende alter Konditionierung wirken schier unaufhaltsam und machen auch vor unseren Liebesbetten nicht Halt. Doch kaum wird die Sehnsucht erfüllt, fein berührt und geliebt zu werden, scheint sie sich von selbst weiter zu verfeinern und ins unendlich Kleine, nicht mehr Fassbare, hineinzustreben. Mit den allerzartesten Berührungen kann man sich an die Grenzen des sichtbaren Körpers herantasten. Manchmal spürt man das Stoffliche, manchmal nur die Energie. Kann man schließlich fast die Aura massieren, wird es Zeit für den Absprung ins innere Universum. Um dieses zu entdecken, muss jedes äußere Tun zur Ruhe kommen, um der Stille Platz zu machen. Nur so tauchen innere Liebeslust-Ströme überhaupt auf. Sogar ein gesprochenes Wort wird dabei leicht zu einem Elefanten im Porzellanladen. Das Energiefeld des inneren Lust-

Je feiner und innerlicher wir miteinander sind,
desto umfassender und unfassbarer wird das Erlebnis

körpers ist sehr zart. Manchmal verdichtet es sich und ist an bestimmten Körperstellen deutlicher wahrnehmbar. Oft jedoch ist es kaum zu lokalisieren. Es ist immer fließend, nie statisch, manchmal grenzenlos und unergründlich. Dennoch kann man immer noch tiefer hineingehen. Und nun kommt das Erstaunliche: Je feiner und innerlicher wir miteinander sind, desto umfassender und unfassbarer wird das Erlebnis.

Gipfelerlebnisse durch Quantensex

Es wäre anmaßend, hier eine Einführung in die Quantenphysik geben zu wollen. Das steht mir nicht zu. Aber gerne nütze ich einige ihrer Erkenntnisse für neue Impulse, die der körperlichen Liebe vielleicht da oder dort zu einem Quantensprung verhelfen können. Die neue Liebeskunst vereint Elemente aus Meditation, sexueller Lust, Jin Shin Jyutsu, Reiki und geistigem Heilen. Ich nenne sie Quantensex. Der alte Körperbegriff löst sich dabei immer mehr auf. Innere Ströme und Wellenbewegungen im Feld unendlicher Möglichkeiten verbinden sich zu einem ständigen, allem zugrunde liegenden Prozess, in dem immer wieder neu und frisch unsere sexuelle Realität entsteht. Quantensex kann nur an einem einzigen Ort stattfinden, und dieser lässt sich nicht einmal feststellen oder messen. Alle Versuche, ihn zu beschreiben, sind unzulänglich. Er zeigt und gestaltet sich nur im Feld reiner Gegenwärtigkeit:

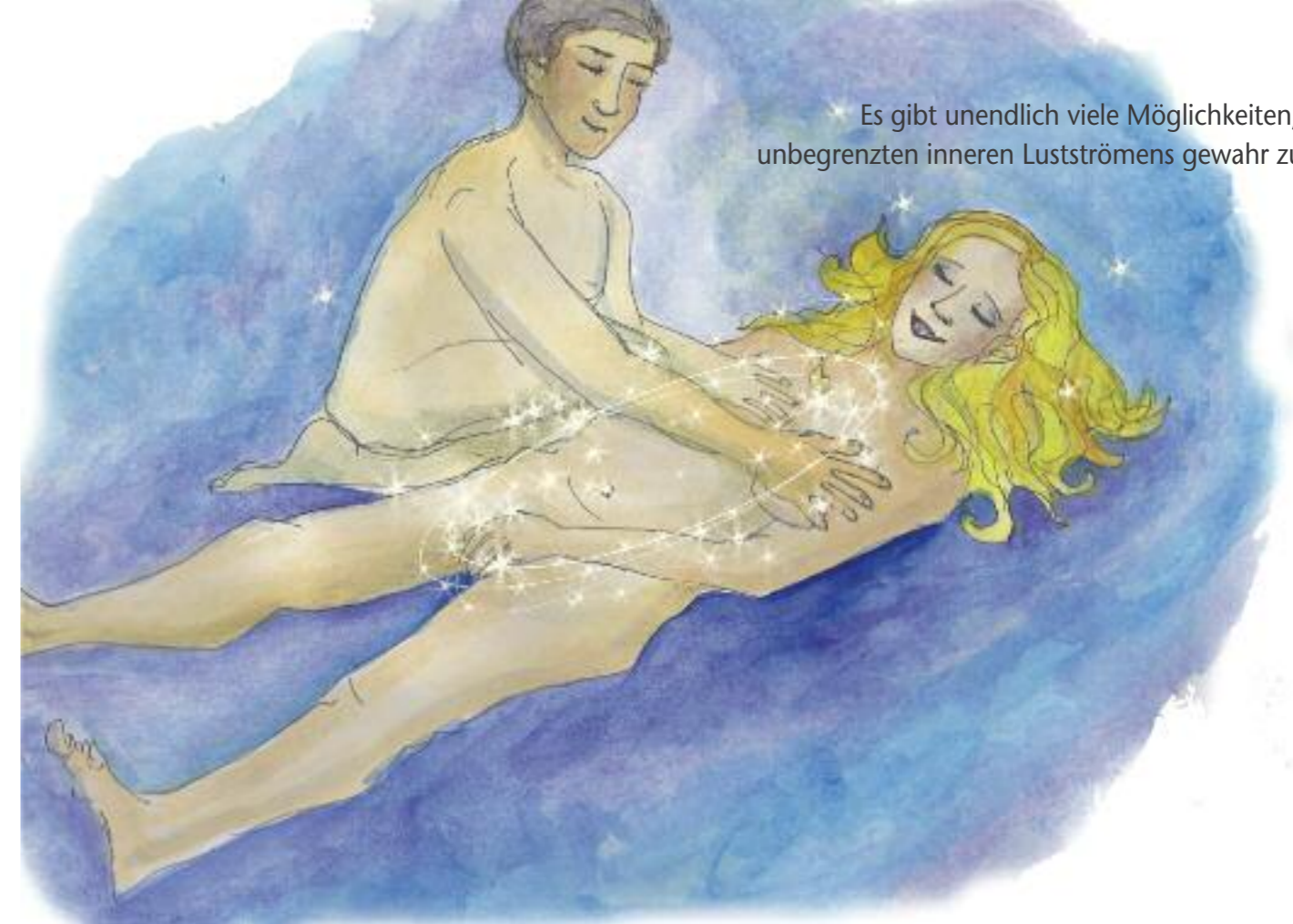
»Alle Bausteine der Materie bestehen aus Schwingungsinformation. Sie befinden sich in einem Zustand aus Wahrscheinlichkeiten und werden erst durch einen Bewusstseinsimpuls dazu gebracht, sich in das zu manifestieren, was wir Wirklichkeit nennen.« (5)

»Noch ein anderes Bild verwende ich gerne: ein Kartenstoß, der nacheinander, Karte um Karte... abgehoben wird. Aber... im Gegensatz zu einem echten Kartenstoß sind die noch nicht aufgedeckten Karten alle leer.« Sie werden erst im Moment des Aufdeckens gezeichnet. (6)

Die quantenphysikalischen Erkenntnisse wie Quantenverschränkung, Beobachtereffekt, Unschärfe, Nicht-Lokalität, sowie das hinter allem wirkende Feld der Potenzialität lassen sich auf menschliche Liebe und Sexualität übertragen. Hier gebe ich ein paar praktische Möglichkeiten weiter, die den Weg zu Gipfelerlebnissen durch Quantensex und Einheitserfahrungen öffnen können.

Der Energiekuss

Ein Energiekuss ist ein Kuss, der fast gar nicht körperlich berührt. Die entspannten, weichen und geöffneten Lippen der Liebenden kreisen langsam und ganz nah umeinander herum. Mann und Frau atmen sich gegenseitig sanft ein. Dabei fassen die Hände den Kopf oder Körper des anderen und ziehen ihn gierig und doch behutsam an sich heran. So paaren



Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, sich des unbegrenzten inneren Lustströmens gewahr zu werden

© Anja Katharina Halbig

sich die Leidenschaft der Hände mit dem hauchfeinen Tanz der Lippen zu einem lustvoll verwebten Spiel. Die Grenze zwischen fein- und grobstofflichem Körper wird auf überaus beseligende Weise miteinander ausgelotet.

Die Meridiane der Liebeslust

Es gibt schier unendlich viele Möglichkeiten, sich des unbegrenzten inneren Lustströmens gewahr zu werden. Drei davon möchte ich vorstellen. Sie helfen, die Wahrnehmung der tantrischen Lustpunkte und damit des grenzenlosen inneren Lustkörpers zu aktivieren. Um diesen erfahren zu können, bedarf es einer Vorbereitung, um Alltag und Verstand abzuschütteln. Das kann durch Yoga, Tanzen oder eine beliebige Bewegungsmeditation ebenso entstehen, wie durch Fahrradfahren, Joggen oder ein Entspannungsbad. Generell empfehle ich nachdrücklich, die Quantensex-Erfahrungen mit einer Meditation und einer klaren Widmung zu beginnen.

Das Ergebnis der Liebesbegegnung ist ja abhängig von der Absicht und der positiven oder negativen Gedankeneinstellung der beteiligten Personen. Zu Beginn versenkt man sich miteinander in den Raum der Stille und lädt unterstützende Kräfte ein, mit der Absicht, dass die Liebesbegegnung für alle Beteiligten heilsam sein möge. Das können spirituelle Lehrer und Meister sein oder einfach abstrakte Wegweiser, die sich in Worten wie Heilung, Wahrheit, Liebeslust, Achtsamkeit, Respekt, Hingabe oder Feingespür spiegeln. Nach dieser Einstimmung folgt ein Begrüßen des äußeren Körpers durch Streicheln oder Massage. Dann beginnt das feinstoffliche Lieben. Die Frau drückt den untersten Lustpunkt, das Perineum des Mannes (zwischen Geschlecht und Anus) mit zwei Fingern in

einem angenehmen Druck und gleichzeitig das dritte Auge des Lingam (Bändchen am Penis). Der Mann legt seine eigene Hand auf sein Herzzentrum in der Mitte der Brust. Beide spüren nun jeweils in den eigenen Körper hinein und halten die Verbindung mit ihm, so gut es geht. Sanfter, aber tiefer Atem ist ein gutes Stützrad auf dem Weg zur gemeinsamen Verankerung im Jetzt. Diese Übung kann durch eine Kombination mit Heilworten (siehe unten) noch verstärkt werden. Bei regelmäßiger Praxis öffnet sich mehr und mehr das innere Feingespür.

Nach einer Weile wird gewechselt. Nun ist die Frau die Empfangende. Wobei das nicht so ganz korrekt ist, denn bei echtem Quantensex sind Gebender und Empfangender eins. Anders ausgedrückt: Ist die gebende Person ganz »dabei«, so kann sie im eigenen Körper spüren, was ihr Partner erlebt und sich von ihm mit in seine Lustwellen hinein nehmen lassen und umgekehrt. Beide sind dann wahrlich miteinander verbandelt und verquantelt.

Der Mann legt die Hände auf die Brüste der Frau. Seine Aufgabe besteht darin, der alten Gewohnheit, etwas tun zu müssen, zu widerstehen und die Brüste nur still zu halten. Seine ganze Aufmerksamkeit widmet er seinen Händen. Er nimmt dort alles wahr und nützt es, um in den eigenen Körper hinein zu lauschen. Der Atem strömt sanft und tief. Währenddessen berührt die Frau sich selbst. Sie legt einen oder zwei Finger längst zwischen ihre Schamlippen, so dass ein leichter Druck auf die Klitoris entsteht und die Fingerspitzen fast am Eingang zu ihrem Lusttempel ruhen. Während der Begegnung darf sie in aller kleinsten Bewegungen mit unterschiedlichem Druck experimentieren.



© Anja Katharina Halbig



© Anja Katharina Halbig

Mann und Frau sitzen anschließend, oder ein anderes Mal, im sogenannten YabYum-Sitz, gegenüber. Die jeweils rechte Hand verbindet sich mit dem Herzen des Partners. Die eigene linke Hand berührt und streichelt lustvoll und zart das eigene Sexzentrum. Manchmal intensiviert sich das Erlebnis durch Blickkontakt, manchmal ist es besser mit geschlossenen Augen. Immer wieder halten beide inne, lauschen dem Atem, der stillen Lust und ihrem Strömen. Der sexuelle Appetit wird zwar erweckt, aber nicht gezielt auf einen Orgasmus hingetrieben. Das Wahrnehmen des inneren Lustkörpers und das wechselseitige Einfühlen stehen im Vordergrund. Nichts spricht dagegen, die Quantensex-Erregungseigenschaften noch weiter miteinander zu verschränken und mit Liebeslust-Heilworten zu verstärken (siehe unten). Der lustvolle Raum kann mit zunehmender Übung immer stiller und feiner werden – bis schließlich der glückselig machende ganz leere Raum als größtes Geschenk manchmal wie ein Akt der Gnade um und durch die Liebenden entsteht.

Der Beobachtereffekt

Zum Schluss möchte ich aus den quantenphysikalischen Entdeckungen den Beobachter-Effekt herausgreifen, weil er jeden von uns an die Macht erinnert, Liebe und Glück zu verwirklichen. Was wir nämlich über unseren Liebsten denken, das werden wir mit hoher Wahrscheinlichkeit mit ihm erleben: »Auch auf dieses Grundgesetz stießen Quantenphysiker wie Paul Davies durch etliche praktische Experimente. Im Jahre

1990 wollte er den Spin (Drehrichtung) von Elektronen verändern und bemerkte, dass diese bereits vor der Durchführung des Versuchs den gewünschten Spin hatten. Stellte er sich einen Rechtsspin vor, so hatten die Elektronen einen Rechtsspin. Wurde das Experiment nach links ausgerichtet, trat ein Spin nach links auf. Plante er den Spin zuerst nach links und dann nach rechts, drehten die Elektronen zuerst nach links, dann nach rechts. Die Elektronen reagierten wie Sklaven seines Bewusstseins. Dieses Experiment wurde mittlerweile von physikalischen Instituten auf der ganzen Welt bestätigt.« (7). Der Beobachter und seine Absicht beeinflussen also das zu beobachtende Phänomen.

Viele Menschen lassen die Macht ihres Geistes brach liegen. Laut »Ein Kurs in Wundern« gibt es keinen einzigen neutralen Gedanken. Jeder fördert entweder Liebe oder ihr Gegenteil. Die Informationen eines jeden Gedankens und eines jeden Gefühls sind entsprechend den quantenphysikalischen Erkenntnissen in jeder Körperzelle unmittelbar im Moment des Entstehens als Schwingung präsent und wirksam. Anstatt dem rastlosen Verstand zu erlauben, mit seinen Fehlschöpfungen (Urteilen, Gedankenschleifen in Zukunft und Vergangenheit, Abwerten des Partners etc.) unseren schönen Quantensex zu belasten oder gar zu zerstören, geben wir ihm eine der Sache zuträgliche Aufgabe. Denn wer kennt es nicht, dass sich durch negatives Denken der Spin mitten im Liebespiel plötzlich in die falsche Richtung dreht? Ein durch Meditation geschulter Geist kann natürlich viel mehr erreichen als ein verloren umher streuender. Er kann jede sexuelle Begegnung in eine heilsame Richtung lenken.

Statt permanent in Seligkeit zu baden, dürfen wir auch die Welt der Farben und Formen mit Bewusstheit durchweben

Wenn die Absicht dahinter nicht egoistisch ist, sondern die Erfüllung aller Beteiligten zum Ziel hat, werden sicherlich neben den eigenen auch die kollektiven sexuellen Selbstheilungskräfte erweckt und aktiviert. Denn schließlich ist ja alles mit allem verbunden.

Worte zu denken, ist nur ein Anfang. Eine viel stärkere Wirkung entfalten sie, wenn man sie im Körper fühlt. Von einem Paar gemeinsam im Geist gehaltene Worte lassen eine starke Verbindung entstehen, die die Summe der beiden Teile weit übertrifft. »Miteinander verschränkte Objekte haben die Eigenschaft, Information unendlich schnell und ohne zeitlichen Verzug – wir nennen das instantan – voneinander zu übernehmen.« (8)

Heilworte im Geist

Bevor die Liebenden sich zum Quantensex treffen, erforschen sie einzeln für sich, welche Worte Herz öffnend und welche Lust fördernd wirken, und welche sogar Herz und Sex zugleich erwecken können. Diese geistigen Stimulanzien sind natürlich von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Hat jeder seine individuelle Liste erstellt und seine Hits markiert, dann geht es darum, diese geistigen Helfer gezielt ins Liebespiel einzubeziehen. Jeder bringt ein Herzwort, ein Lustwort und ein Liebeslustwort mit.

Hier ein paar Beispiele für Worte, die die Herzenergie zum Schwingen bringen: »Ewige Liebe«, »Für immer dein«, »Nur du!«. Und hier für appetitanregende Lustworte: »Lust in allen Poren«, »Kurz vorm Kommen«, »Nimm mich jetzt!«. »Meine Lust schenke ich ganz dir«, kann Herz und Sex zugleich berühren wie ein heimlicher Liebeslust-Dimmer. Beide Partner beginnen mit einem der insgesamt sechs Worte. Natürlich könnten sie es einfach aussprechen. Doch das wäre für die feine Quantenwelt zu grob. Während der körperlichen Begegnung halten sie es deshalb gemeinsam still im Geist und fühlen seine Wirkung im Körper.

Nach ein paar Minuten können sie die anderen Worte ihrer Favoritenliste ausprobieren. Jeder dieser geistigen Impulse darf in die Gemeinsamkeit hinein rieseln und sie gestalten. Das jeweilige Zauberwort im Kopf hilft, in die Gegenwart zurückzukehren, falls der Verstand dazwischen funkt. Natürlich haben es Meditationserprobte leichter, die nötige Konzentration zu halten. Aber auch Neulinge berichten von erstaunlichen Erfahrungen.

Ob man aufeinander liegt, sachte mit dem Becken kreist und die Schambeine achtsam und mit gerade richtigem Druck aneinander reibt, alle möglichen sexuellen Positionen ausprobiert, um der feinstofflichen Wirkung der Heilworte eine Chance zu geben, ist jedem selbst überlassen. Innehalten und still werden sind jedoch die Bedingungen dafür, dass sich die zarten Lust- und Liebeswellen zeigen können. Ist nur einer der beiden Liebenden im Moment eher dem Herkömmlichen zugeneigt, dann überdeckt das Grobe das Feine und es kann nicht wahrgenommen werden. Je feiner wir miteinander wer-

den, desto mehr verschwinden die Details. Das Erlebnis wird ganzheitlich, allumfassend, unscharf, vielleicht sogar grenzenlos – auf jeden Fall aber heilsam und nährend.

Sowohl als auch

Soll man jetzt nur noch Quantensex anstreben? Die klare Antwort ist: Nein. Denn unser Alltag gibt die Tür dahin oftmals nicht ohne Weiteres frei. »Man braucht den alten Weg des Begreifens nicht gänzlich zu verlassen. Dieser Weg ist ja im Ganzen enthalten. Er ist einer unter anderen und nimmt unter ihnen einen gebührenden Platz ein.« (7) Um die Weisheit im Hintergrund zu hören und in unsere Welt hineinlassen zu können, ist es vielmehr nötig, immer öfter kleine Oasen der Bewusstheit zu erschaffen. Sie werden sich dann im Laufe der Zeit von selbst vermehren und verlängern.

Das Wechselspiel von der Form zur Formlosigkeit und zurück macht unser Leben aus. Es geht nicht darum, permanent in Seligkeit zu baden, sondern zurück in die Welt der Farben und Formen zu kommen, um diese mit Bewusstheit zu durchweben. Zu bemerken, was man beim Sex – oder den lieben langen Tag über – so alles denkt und damit wirken lässt, ist schon ein großer Schritt. Ab und zu ein lustvolles Quantenerlebnis erfrischt den Beziehungshimmel. Dazwischen pulsiert weiterhin das Feld des Alltäglichen. Also plädiere ich letzten Endes für das Sowohl-als-auch im Spiel zwischen Himmel und Erde. Manchmal beschenkt es uns mit einer herzhaften Currywurst, manchmal mit köstlicher Liebeslichtnahrung. Möge uns beides munden! ■

Quellen:

- »Wir erleben mehr als wir begreifen«, Hans-Peter Dürr, Marianne Oesterreicher, Herder Verlag, 6. Auflage 2013. Hieraus sind die Zitate (1) S. 54; (3) S. 68; (4) S. 70; (6) S. 46; (9) S. 77.
- »Der Quantencode«, Dr. med. Hollerbach, Allegria Verlag, 2012. Zitate: (2) S. 60; (5) S. 68; (7) S. 58; (8) S. 55.
- »Von Null Ahnung zu etwas Quantenphysik«, DVD von Vera Birkenbihl. Zitat (10) ist hieraus sinngemäß entnommen.



Regina Heckert, Jg. 1956, ist seit mehr als 25 Jahren Tantralehrerin. Sie hat die BeFree Tantraschule gegründet, die Tantra Liebesschule Online und den Tantra Download. www.befree-tantra.de, www.liebesschule-online.de