

Sex & Bewusstsein

von Hardy Fürch

Wenn man Sex und Bewusstsein versucht zusammenzudenken, taucht in der Regel die Frage auf: Geht das überhaupt?

Denn mit „Bewusstsein“ verbindet man u.a. so etwas wie „bewusstes Sein“, also Präsenz und Achtsamkeit. Man ist wach, aufmerksam und konzentriert. Bei dem Thema „Sex“ tauchen andere Assoziationen auf wie: un- und unterbewusste (triebhaft) Regungen, Körperfreude, emotionale Nähe u.ä. Es erscheint daher tatsächlich so, dass die Bereiche Sex und Bewusstsein zwei sehr unterschiedliche, ja fast unvereinbare Baustellen sind.

Der tibetische Vordenker und Tulku Gendün Chöpel (1905-1951), seines Zeichens Übersetzer des Kama Sutra ins Tibetische und damals – nicht nur deshalb – politische Persona non grata im stockkonservativen Lhasa, spricht hingegen in seinem Traktat über die Leidenschaft davon, dass wir uns im Moment des Orgasmus auf der höchsten Bewusstseinsstufe, im sog. Bewusstsein des Klaren Lichtes befinden – ob wir es nun wahrnehmen oder nicht. So ist es sicherlich kein Zufall, dass im Französischen der Orgasmus auch als *petit mort* bezeichnet wird. Was stirbt hier? Ich glaube, dass hier das konzeptuelle Bewusstsein erstirbt und wir uns dadurch für einen Moment in einem gewöhnlich nicht-bewussten, egolosen Raum befinden. Auch die Rishis, die altindischen Seher, wollten die Freuden beider Welten, nämlich Diti (das Weltliche) und Aditi (das Transzendente), zusammenbringen, und zwar hier auf Erden. Es scheint daher so, dass es eher religiös-moralische Konditionierungen sind, die uns eine Trennung zwischen Sex und Bewusstsein/Spirit vollziehen lassen. Dabei sind die Gründe für solch eine Trennung durchaus nachvollziehbar: Gebet und Geilheit passen erst einmal nicht so gut zusammen. Und wer kennt nicht die Beziehungsdramen zwischen den Geschlechtern, die uns immer wieder nach außen ziehen, uns ganz und gar gefangen nehmen können (und das nicht nur bei Heteros). Es bedarf daher schon eines starken Willens und einer ausgeprägten Konzentrationsfähigkeit, sich nicht vom Strudel sexueller Gefühle hinwegreißen zu lassen. Da sexuelles Glück jedoch auch viel mit Loslassen- und Zulassenkönnen zu tun hat, stellt sich hier leicht eine scheinbar unauflösbare Problematik ein: Einerseits gilt es, Geist und Willen zu schulen, andererseits soll man/frau von allen Vorstellungen loslassen. Das kann dann schnell zu Verkrampfungen führen. Der Schlüssel für eine erfolgreiche Praxis bewusster Sexualität liegt m.E. in der Einübung von Präsenz, die ohne Vorstellungen auskommt. Ein waches Da-Sein, in dem die sexuelle Erregung durchaus genossen und die Ekstase des Orgasmus still, fast zeugenhaft wahrgenommen werden kann. Kein Sich-wegreißen-lassen in eher unbewusste Regionen des *petit mort*, sondern stille Wachheit im Augenblick. Dann kann in uns aufscheinen, was der tibetische Buddhismus das Klare Licht nennt, das immer auch unbeschreibliche Seligkeit ist. Keine einfache Sache. Nur: Einen hohen Berg zu besteigen kostet viel Kraft – aber was ist das schon angesichts der großartigen Aussicht?