

# Die Liebe sieht nichts als die Schönheit eines Menschen



## *Regina Heckerts virtuelle Liebesschule*

*Seit zwanzig Jahren arbeitet die Tantralehrerin Regina Heckert mit Frauen und Männern, um ihnen zu helfen liebesfähiger zu werden. Nun hat sie eine Online-Liebesschule gegründet. Online lieben lernen, wie soll das denn gehen, fragte sich Connection-Volontärin Christine Höfig und stellte ihr dazu ein paar Fragen*

Foto: [www.liebesschule-online.de](http://www.liebesschule-online.de)

»Lieben lernen kann man weder online noch offline, aber man kann lernen, das zu unterlassen oder aufzulösen, was den natürlichen Ausdruck der Liebe behindert«

? *Du hast eine Online-Liebesschule gegründet. Wie ist das konkret vorzustellen?*

Mit meinen Vorträgen und Seminaren trage ich schon seit zwanzig Jahren dazu bei, die weibliche, entspannte Seite der Sexualität zu entwickeln und zu verbreiten. Frauen, die sich von der immensen Kraft der Sexualität bereits losgesagt haben, werden dadurch auf neue und tiefere Weise »zurückgeholt«. Männer erlernen den Zugang zur wirklichen Lust der Frau. Paare, die dem längst verflommenen Honeymoon nachtrauern, entdecken sich neu und entwickeln miteinander einen feinstofflichen Zugang zur körperlichen Liebe. Viele Menschen trauen sich immer noch nicht, ein Tantraseminar zu besuchen. Die Berührungsgänge bestehen in der breiten Masse nach wie vor, und so kann das hilfreiche tantrische Wissen nicht dorthin kommen, wo es gebraucht wird und tatkräftig Lebenshilfe leisten kann. Die Liebesschule-Online baut zu ihnen eine Brücke. Jeder kann sie unverbindlich besuchen und sich ganz alleine, sozusagen »im stillen Kämmerlein« durch Wort, Bild und Film zeitgemäß informieren und Neues dazu lernen. Das Material der Liebesschule ist deshalb so aufbereitet, dass man es auch ohne Besuch eines Tantraseminars im Alltag ausprobieren kann. Beispiele dafür sind die sanfte und stille Vereinigung, die Herzumarmung – auch »Eheglück-Trick« genannt, oder jeweils 55 Berührungen für Yoni und Lingam, die zum leichten Nachmachen in Kurzfilmen gezeigt werden. Die Liebesschule-Online gibt natürlich auch allen Tantrakennern Impulse, um das in den Seminaren Erfahrene in den Alltag hinüber zu retten. Das »Ritual des Monats« kann jeden Monat kostenlos heruntergeladen werden und enthält Ideen und einen genauen Ablaufplan für ein tantrisches Ritual. Die Liebesschule wird permanent erweitert. Viele Angebote sind kostenlos. Alles, was nicht jugendfrei ist, sowie Filme und schriftliche Anleitungen zu fünf verschiedenen tantrischen Massagen können im Bereich »Tantra-Download« gegen Gebühr heruntergeladen werden.

? *Kann man online überhaupt lernen zu lieben?*

Lieben lernen kann man weder online noch offline, aber man kann lernen, das zu unterlassen oder aufzulösen, was den natürlichen Ausdruck der Liebe behindert und das zu tun, was das Fließen der Liebe fördert. Wenn ein Seminarteilnehmer beständig an sich arbeitet, legt er so im Laufe der Zeit die »verschüttete« Liebesquelle im Inneren frei. Aber auch die Liebesschule-Online trägt durch die zur Verfügung gestellten Materialien dazu bei, innere Blockaden zu erkennen und aufzulösen. Für Menschen, die sich schon ein Stück weit zur Liebe hin befreit haben, ist es womöglich leichter, die Online Angebote voll auszuschöpfen als für Neulinge. Viele Menschen brauchen äußere Hilfe und Anleitung, um die Hürden zu überwinden, die sie vom Liebesglück trennen. Die meisten Menschen haben eine tief sitzende Angst vor der hohen Schwin-



Zeichnung: Anja-Katharina Halbig

gungsfrequenz der Liebe und da ist es gut, jemanden zu haben, der einen liebevoll an die Hand nimmt und durch alle unnötigen Abwehrmechanismen hindurchführt. Durch die Liebesschule-Online wird Neulingen freundlich die Hand gereicht, sich an die tantrische Welt heranzutasten und dort, wo das »Eigenstudium« nicht genügt, den nächsten Schritt zu tun, zum Beispiel zur Beratung oder zu einem Seminar zu kommen. Seminarerfahrene finden in der Liebesschule mehr als genug Hilfen, um ihre Erfahrungen selbständig weiterzuentwickeln.

? *Wo ist der Unterschied zwischen den üblichen Seiten mit Sextipps und der Online-Liebesschule?*

Die Online-Liebesschule vertritt die sowohl in Frau als auch Mann unterentwickelte weibliche Dimension der Lust. Sich Zeit zu nehmen und miteinander zu entspannen sind dabei das A und O. Nicht nur viele Kinder sind heutzutage »hyperaktiv« – sondern unsere gesamte Welt. Viele Paare können es sich gar nicht mehr vorstellen, sich wenigstens einmal pro Woche eine Liebeszeit von drei bis vier Stunden einzuplanen. Doch die wirkliche weibliche Lust braucht Zeit und einen Hauch von Ewigkeit, um zu erblühen. Gegenwärtigkeit entschwindet, wenn einem Ziel hinterher gehechelt wird. Und so verfliegt jeder Liebeszauber, um einer resignierten Ohnmacht Platz zu machen. Männer beschwerten sich, wenn sich in langfristigen Beziehungen die Frau von der Sexualität zurückzieht. Aber ist das ein Wunder? Das Weibliche verflüchtigt sich, wenn Zeit- und Orgasmusdruck sich breit machen. Auf den üblichen Sexseiten ist die weibliche Seite der Liebeslust gar nicht zu finden. Dort wird eher auf das gesetzt, was die Geilheit fördert – und natürlich besonders die männliche. Das in der Online-Liebesschule aufbereitete tantrische Wissen dagegen spricht nicht einseitig das Sexuelle an, sondern Körper, Geist

»Das Weibliche verflüchtigt sich,  
wenn Zeit- und Orgasmusdruck sich breit machen«



und Seele zugleich. Das wird in vielen Texten und auch in der Gestaltung der Seite immer wieder deutlich. Natürlich ist es nicht auszuschließen, dass Bilder und Filme auch für die Selbstbefriedigung vor dem Bildschirm herangezogen werden. Da aber die üblichen Sextipps und Pornoseiten im Vergleich zum kostenpflichtigen Download der Liebeschule preiswerter zu bekommen sind, halte ich das eher für ausgeschlossen. Zudem werden in der Liebeschule keine perfekten Körper gezeigt. Es gibt alte und junge, dicke und dünne. Eben so, wie Menschen wirklich sind.

? *Wie wichtig ist es für die Liebesfähigkeit sich selbst und den anderen schön zu finden?*

Manche behaupten, der innere Reichtum sei wichtiger als der äußere. Das gilt auch für die innere und äußere Schönheit. Dennoch streben die Menschen, solange sie im Körper zuhause sind, eher nach äußerem Reichtum und äußerer Schönheit. Wird jedoch das Äußere überbewertet, ist es so, als wäre der Rahmen eines Kunstwerkes wichtiger als das darin gefasste Bild. Form und Inhalt, Körper und Wesen eines Menschen werden verwechselt. In Seminaren stelle ich immer wieder fest, dass fast alle Männer auf die wenigen Frauen fliegen, die den gängigen Schönheitsidealen am nächsten kommen ungeachtet dessen, dass sie selbst durchaus beträchtliche Defizite im eigenen Bilderrahmen aufweisen. Der Rahmen hat eine magische Anziehungskraft. Kein Wunder, denn wir sind ja in der Welt der vielfältigen Formen, die uns verzaubern, anziehen, täuschen. Dennoch ist es für das Erblühen der Liebe und die Entfaltung der Liebesfähigkeit grundsätzlich wichtig, den anderen und sich selbst schön, ja wunderschön zu finden. Die Liebe selbst sieht ja nichts als die Schönheit eines Menschen. Doch ehrlich gesagt, wer kann schon durch die Form hindurch schauen? Nach einigen Seminartagen innerer Reinigung und Loslassen des äußeren Tumults erblühen Menschen zu ihrer wirklichen Schönheit. Dann leuchtet etwas aus dem Inneren heraus, was auch den Rahmen in ein zauberhaftes Licht setzt. Diese Liebesfähigkeit hat nichts mit dem vordergründigen Urteilen und Vergleichen der menschlichen Gestalten zu tun. Aber sie durchleuchtet eben diese menschliche Form mit einem Zauber, den eine noch so gut gelungene bloße Form nicht hat.

? *Was, wenn man nicht im üblichen Sinn den Schönheitsidealen entspricht?*

Für die Frauen ist dies in der Regel die größere Herausforderung als für die Männer. Selten wird sich ein Mann von der körperlichen Liebe abwenden, weil sein Bauch zu einer kleinen Kugel geworden ist. Bei Frauen kommt das schon vor. Frauen sind ganz oft im Vergleich mit den Illustriertenschönheiten gefangen und leiden am Modelsyndrom. Von Kopf bis Fuß finden sie Mängel und versuchen sie mit immenssem Zeit- und Kraftaufwand zu verstecken. Um im Bild von vorhin zu bleiben: Permanent wird am Rahmen herumrepariert, geglättet, gestrafft, gemalt, geformt. Der Inhalt bleibt davon völ-

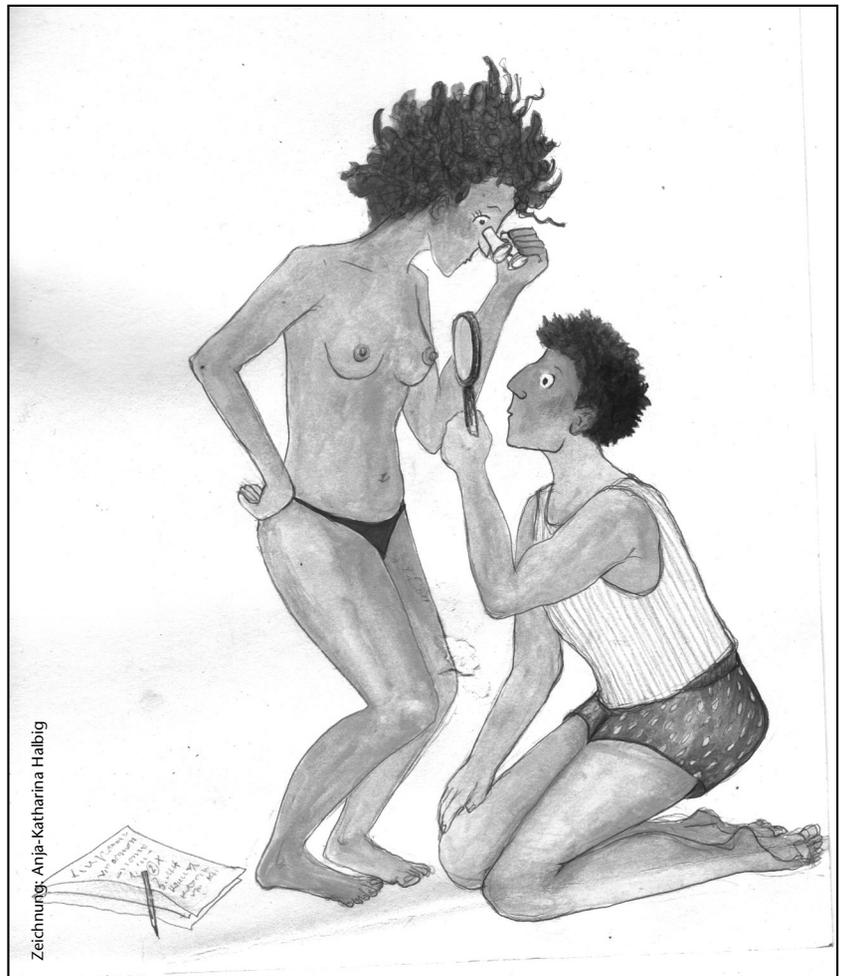
»Wird das Äußere überbewertet, ist es als wäre der Rahmen eines Kunstwerkes wichtiger als das darin gefasste Bild«

lig unberührt. Nur verliert der Mensch dann auch den Kontakt nach innen und bleibt in seiner Identifikation mit dem Rahmen schal und leer. Dieses Thema nimmt einen wichtigen Platz in den Frauenseminaren ein. Dort lernt jede Frau, ihren »Ruf zu ruinieren«, indem sie sich so zeigt, wie sie wirklich ist, anstatt sich weiter von den Mängeln des Rahmens vereinnahmen zu lassen. In diesem Jahr wird es dazu auch Aufklärungsarbeit auf der Website geben. Dort werden alle so genannten »Feinde der Schönheit« aufgedeckt: Damenbart, Falten, Schwangerschaftsstreifen, krumme Füße, dicker Bauch, aus der Form geratener Po. Das wird sicherlich auch zunächst einmal aufrütteln und erschrecken. Männer erfahren, was Frauen alles vertuschen, um »annehmbar« zu sein. Frauen entdecken, dass sie mit dem Versteckspiel nicht alleine stehen. Männer haben das Problem eher mit ihrem Lingam als mit der körperlichen Gestalt. Sie finden ihn zu krumm, zu klein, zu wenig standfest. Viele Ängste und Leistungsdruck sind dort festgesetzt. Die Sammlung der Lingambilder auf der Website wird deshalb permanent erweitert. Auch da soll die Vielfalt nicht dem Vergleich dienen, sondern der Wertschätzung und der Zustimmung zur Mannigfaltigkeit der Formen in der Welt der Erscheinung. Ein Lingam, der zu einem heiligen Zauberstab wird, braucht nicht mehr Rücksicht auf die dafür unwichtige Form zu nehmen und kann sich genau so entspannen, wie eine faltig gewordene Brust, die ihre Funktion als positiv abstrahlender Pol der Liebe voll erfüllen und den Mann beglücken kann. Schönheit kann erblühen im Zauber miteinander geteilter Wahrheit und Gegenwärtigkeit, wenn die äußere Form nicht mehr dem Verstecken dient, sondern dem Austausch der geheimen Ängste. Diese Schönheit ist durchdrungen von Staunen und Dankbarkeit und reicht allen, die sich da hin trauen, die Hand zu wirklicher Nähe und Annahme.

? **Ungewöhnlich ist, dass deine Seite viel Platz dem Anus widmet. Warum, wie bist du darauf gekommen?**

BeFree Tantra habe ich in die Welt gebracht, um Menschen darin zu unterstützen, frei zu werden. Dabei wird der Körper zum Hilfsmittel. Als Landkarte der Seele sendet er ununterbrochen Signale aus, die als Wegweiser zur Selbstbefreiung dienen können. Körperliche Symptome, Verhärtungen und Verspannungen sind solche Signale und natürlich auch jedes seelische Unbehagen. An den tabuisierten Körperzonen wie zum Beispiel Yoni, Lingam und besonders am Anus kommt kein Selbstheilungswilliger vorbei.

Manche Menschen haben noch gar keine Erfahrungen mit Berührungen am Anus. Für sie ist der Anus eine »verbotene« Körperzone. Dort verlassen der Stuhlgang und die »Abgase« den Körper. Auch durch die Homosexualität hat der Anus ei-



Zeichnung: Anja-Katharina Halbig

nen unangenehmen Beigeschmack. So trauen sich Männer oft nicht, eine Anusmassage zu empfangen, aus Angst dort Lust zu spüren und vielleicht »schwul« zu sein. Andere Menschen haben sich den Anus als Lustquelle erschlossen, sind aber nicht besonders achtsam mit dem verletzlichen Bereich umgegangen. Wer Verstopfung oder Hämorrhoiden hat, muss sich auf schmerzvolle Weise immer wieder mit der »unteren Pforte« befassen. Für viele Männer ist die Anusmassage neben der Überwindung der Ängste, homosexuell zu sein, eine ganz wichtige und notwendige Erfahrung, um sich bei der Sexualität in ihre Partnerin einfühlen zu können. Sie spüren, dass es weh tut, wenn gegen Widerstand eingedrungen wird und sind tief berührt, wenn die berührende Person die Grenzen achtet und nicht weiter vorgeht als der Körper »erlaubt«. Regelmäßige Anusmassagen lockern das Gewebe, fördern die Durchblutung, erschaffen tiefe Intimität, Reinigen von seelischem Ballast und Ängsten und erschaffen eine intensive Verbindung zum inneren Körper. Damit tragen sie dazu bei, der Kopflastigkeit unserer Welt zu entrinnen, den Körper tief zu entspannen und vielleicht sogar neue Quellen der Lust zu erschließen. Die Liebesschule zeigt Anusnahaufnahmen, gibt Informationen und eine ausführliche schriftliche Anleitung

»Die weibliche Lust ist weltweit enorm unterdrückt, aber auch die männliche«

## Die Lichtlingam-Meditation für Frauen



Zeichnung: Anja-Katharina Halbig

Setze dich bequem auf dein Meditationskissen oder auf einen Stuhl, ohne dich anzulehnen. Achte auf eine gute Körperhaltung. Die Knie sollten tiefer als das Becken sein, die Schultern locker und der Kiefer entspannt. Entspanne auch so gut wie möglich deinen unteren Bauch. Atme ein paar Male tief durch und auf, und stelle dich darauf ein, deine Aufmerksamkeit auf das Innere deines Körpers zu richten.

Beginne jetzt so voll und tief zu atmen wie du nur kannst. Fülle den Bauchraum ganz mit Atem aus und lasse dann den Atem hochsteigen und deinen Brustkorb ausdehnen. Nun stelle dir vor, du atmest zwischen deinen Beinen durch deine Yoni ein: Licht, Wärme, Liebe, Gegenwärtigkeit. Lass deinen Atemstrom ganz sanft sein, wie einen leichten warmen Wind, so dass dein ganzer Beckeninnenraum davon liebkost wird. Entspanne deine Yoni mit dem Ausatmen. Lass sie ganz weich werden.

Ein Lingam aus Licht wartet jetzt an der Pforte zu deiner Yoni. Einatmend nimmst du ihn auf, so weit wie es dir möglich ist. Spiele damit, dich ganz entspannt zu öffnen für diesen Heilstab, der kommt um zu segnen, zu heilen, zu nähren, Liebe zu bringen.

Stell dir vor, du lässt den Lichtlingam so weit herein, dass er mit seiner Eichelspitze dein Herzzentrum ganz sachte

berührt. Öffne dein Herz für diesen Zauberstab der Liebe. Lass dich tief im Innersten von ihm berühren. Alle alten Erinnerungen an Schmerz und Leid, unerfüllte Wünsche und Sehnsüchte aus der Vergangenheit darf er mit seinem Licht löschen. Atme erleichtert auf und durch. Freue dich, wenn der Licht bringende Heilstab dein Herz weitet für dich selbst, für den Mann deines Herzens, für alle Männer deines Lebens und alle Männer dieser Welt. Im Atemrhythmus spanne den Beckenbodenmuskel an, um das Einsaugen der Liebesenergie noch zu verstärken. Lass dich selbst zu einem leuchtenden Lingam werden: deine Oberschenkel zu Hoden, dein Körper zum Schaft, dein Kopf zur Eichel. Alles leuchtet und pulsiert. Spüre wie der göttliche Funke sich in Form von Hitze, Wärme, Heilkraft in deiner Yoni sammelt und konzentriert. Lass jetzt diese verdichtete Liebesenergie in deinem inneren Kanal hochschießen. Spüre wie der Lichtregen wie ein Feuerwerk aus deinem Scheitel herausschießt und liebend, segnend auf dich herab regnet. Spüre das Licht im Körperinnern und fühle dich auch von außen davon umhüllt, geliebt, überströmt. Verweile dann in entspannter Ruhe.

Die ausführliche Lichtlingam-Meditation findest du auf der Website [www.liebesschule-online.de](http://www.liebesschule-online.de)

»Ein Lingam aus Licht wartet jetzt an der Pforte zu deiner Yoni. Einatmend nimmst du ihn auf ...«

zur Anusmassage. Damit leistet sie einen Beitrag zur Enttabuisierung und Heilung des Anus. Im Lauf der Sommermonate entstehen detaillierte Filmclips zum Erlernen aller Berührungen der Anusmassage.

? **Du nennst den Lingam auch Zauber- und Heilstab?**

Ja, das ist er fürwahr. Umso erschreckender, dass viele Frauen immer noch eine ablehnende Haltung haben. Sie assoziieren den Lingam eher als Schmerzbringer denn als Lustspender und schon gar nicht als Heilstab. In der Tat gibt die Qualität eines Liebesspiels dem Lingam erst seine Bedeutung. Schon die erste Penetration sagt aus, ob Liebe im Spiel ist oder ein Mann, angetrieben von sexueller Gier, die Partnerin und ihre Signale völlig ausblendet. Frauen haben da auch noch einiges an Aufklärungsarbeit zu tun. Einige verharren immer noch in der Opferrolle, warten »bis es vorbei« ist oder nehmen die kleineren oder größeren Reibungsschmerzen in Kauf. Viele Frauen haben sich in Frauengruppen darüber beschwert, dass sie die stillen oder sanften Liebkosungen ihrer Yoni durch einen Lingam gar nicht erforschen können, weil Männer sich nicht bremsen oder kontrollieren können und einfach sowohl in Heftigkeit als auch Geschwindigkeit mit ihrem Lingam »davonjagen«. Natürlich ist eine stille oder sanfte Vereinigung eine Zumutung für einen ausgehungerten Mann. Deshalb ist eine regelmäßige Pflege der körperlichen Liebe ja so wichtig, damit diese dann auch zur Liebe werden kann und nicht zum Dampfablassen wird. Ruht ein erigierter oder weicher Lingam in der Frau, so geschieht im feinstofflichen Körper ein subtiler Energieaustausch, der die Batterien von Mann und Frau richtig »auflädt«. Eine wahrlich frohe Botschaft für alle Männer mit Erektionsstörungen. In einer Metapher sagt man, ein Lingam nehme die negativen Energien der Frau auf und transportiere sie ab. Manche Männer wehren sich gegen diese Metapher, zumal sie nicht auf »Müllabfuhr« reduziert werden wollen. Aber was geschieht wirklich? Eine Frau, die von einem Lingam geliebt und geachtet wird, oder die zumindest regelmäßig liebenden und achtsamen Besuch von ihm bekommt, wird selbst weicher, liebender und erfüllter. Ihre Negativität, die sich in Nörgeln, chronischer Unzufriedenheit, Zank und Streit äußert, schrumpft. Diese oft eher unspektakulären Liebeszeiten sind unter »Weibliche Lust« in der Liebesschule ausführlich beschrieben. Eine gute Vorbereitung, den Lingam als Heil- und Zauberstab neu sehen zu können, ist die Lichtlingam-Meditation, die ich für Frauen entwickelt habe und die bebildert auf der Website zu finden ist.

? **Findest du, dass der Lingam ähnlich wie die Yoni in unserer Gesellschaft verteufelt wurde?**

Die weibliche Lust ist weltweit enorm unterdrückt, aber auch die männliche. Das ist natürlich an keinem Lingam spurlos vorbeigegangen. Er wurde sowohl von Mann als auch Frau oft nur benutzt statt geliebt. Viele Frauen reagieren immer noch mit Abwehr und Angst, wenn sie sich Bilder des erigierten Penis betrachten. Für sie ist der Lingam zu einem Sym-

bol männlicher Unterdrückung geworden – kein Wunder, denn sie haben Vergewaltigung, sexuellen Missbrauch und lieblosen Sex erlebt. Manchmal ist der Lingam auch Objekt von weiblichem Spott – denn einem Unterdrücker kann man vielleicht nur noch so beikommen. Immens viel Heilung ist nötig zwischen Mann und Frau, um die gegenseitige Abwertung in Würdigung zu verwandeln. Der Penis ist die verletzlichste Stelle des Mannes. Von Natur aus hat er das Recht, von der Frau geliebt, bewundert, verehrt zu werden. So kann er aufatmen und zu seiner wirklichen Aufgabe als Liebesbringer erwachen. Frauen tragen dafür in der heutigen Zeit eine große Verantwortung. Gelingt es ihnen, den Mann zu lieben und in die wirklichen weiblichen Geheimnisse einzuweihen, leisten sie wahre Friedensarbeit.

? **Eine der Übungen auf deiner Homepage ist die Licht-Lingam-Meditation. Erzähl kurz von ihr. Was bewirkt sie?**

Die Lichtlingam-Meditation für Frauen ist eine Atem-, Energie- und Visualisierungsübung. Sie bereitet Frauen darauf vor, in Liebe einen Lingam in sich aufzunehmen und seine Segenspendende Wirkung ganzkörperlich zu erfahren. Wird sie regelmäßig praktiziert, lösen sich Ängste und Blockaden, die im Gewebe der Yoni und im Becken festsitzen, sanft auf. Alte Wunden und Verletzungen machen einer ganz neuen und tieferen Erfahrung in der Sexualität Platz. Fast nebenbei entwickelt sich allmählich eine verfeinerte Wahrnehmung und der feinstoffliche innere Körper erwacht als hauchfeines Strömen im eigenen Körper. Die gleichzeitige Visualisierung von Licht aktiviert die Selbstheilungskräfte und stärkt das Immunsystem. Die dabei frei gesetzte Energie und Lust wird im ganzen Körper verteilt und wahrgenommen. Sich am Ende selbst als überdimensional großen Lingam zu erfahren, der durch den inneren Kanal lichte Heilungsenergie hoch pumpen und nach außen schleudern kann, bereichert und bewegt die Frauen tief und baut eine verständnis- und liebevolle Brücke zu den Männern. Frauen mit sexuellen Blockaden müssen diese Meditation häufig machen, um ihr Bewusstsein wieder für den lust- und liebevollen Aspekt der sexuellen Vereinigung zu öffnen. ■



**Regina Heckert** (Jg. 1956), ist seit 20 Jahren Tantralehrerin mit dem Schwerpunkt Erforschung, Entwicklung und Verbreitung weiblicher Lust. 1999 gründete sie das BeFree-Institut Speyer. Ihre Vortrags- und Seminartätigkeit umfasst Angebote für Frauen, Männer, Singles und Paare. Einen Einblick in ihre Arbeitsweise gibt der Film »BeFree Tantra Heilmassage« oder die Liebesschule Online. [www.liebesschule-online.de](http://www.liebesschule-online.de)