	<p>Stephen T. Chang</p> <p>DAS TAO DER SEXUALITÄT Von der tieferen Weisheit des Liebens</p> <p>Aus dem Amerikanischen von Olivia de Seijo</p> <p>scanned by anybody corrected by F451</p>
<p>Das Tao - zentraler Begriff der altchinesischen Philosophie - als Weg zum All-Einen, zur Ganzheit, bezieht naturgemäß die Vereinigung beider Geschlechter mit ein.</p> <p>Stephen T. Chang erläutert uralte Weisheiten und Techniken der taoistischen Liebeskunst, die die Sexualität als eines der wirkungsvollsten Mittel begreifen, um seelisches und körperliches Wohlbefinden sowie spirituelle Weiterentwicklung zu erlangen.</p> <p>(Backcover)</p>	

ISBN 3-442-12213-9

© 1986 der Originalausgabe Stephen Chang

Originaltitel: The Tao of Sexology - The Book of Infinite Wisdom

Originalverlag: Tao Publishing, San Francisco

Umschlaggestaltung: Design Team München

Druck: Presse-Druck Augsburg

Verlagsnummer: 12213 Ba • Herstellung: Sebastian Strohmaier

Made in Germany 5. Auflage

Buch

Stephen Chang erläutert uralte Weisheiten und Techniken der taoistischen Liebeskunst, die die Sexualität als eines der wirkungsvollsten Mittel begreifen, um seelisches und körperliches Wohlbefinden sowie spirituelle Weiterentwicklung zu erlangen.

Autor

Dr. med. Stephen Chang ist ein international renommierter Gelehrter und praktizierender Arzt. Er studierte Philosophie, Theologie, Rechtswissenschaften sowie westliche und traditionelle chinesische Medizin.

Im Goldmann Verlag ist von Stephen T. Chang außerdem erschienen:

Das Handbuch ganzheitlicher Selbstheilung (13785)

Inhalt

Buch.....	2
Inhalt	3
Vorwort	6
ERSTER TEIL Länger, glücklicher, gesünder und weiser leben	11
1. Ein Überblick	11
2. Taoismus.....	15
3. Unsterblichkeit.....	25
4. Entwicklung	30
5. Die sieben Drüsen: das Immunsystem	31
ZWEITER TEIL Wissen, Technik und Anwendung	37
6. Langlebigkeit	37
Die menschliche Batterie.....	37
Wiedergeburt	42
Der After: ein Altersanzeiger	43
Den After reinigen	44
Sonnenlicht	46
7. Der Mann.....	48
Der Penis: Größe, Form und wie sie sich verändern lassen	48
Prostatamassage.....	53
Ejakulation	56
Jen-Mo: Injakulation kontra Ejakulation - Verlängerung der Erregung und des Lebens	59
Die Hirschübung für den Mann: Verjüngung und längere Erregung	64
Anweisungen für die Hirschübung des Mannes.....	69
Feststellung körperlicher Beschwerden beim Mann.....	74
Erektionskontrolle	75
Prostatakontrolle	76
Masturbation des Mannes und Reflexzonen.....	78
Die Rhythmustheorie	83
Impotenz	84
Beschneidung	85
8. Die Frau.....	88

Die Brüste	88
Die Vagina	89
Pflege der Vagina	94
Die neun Stufen zur vollkommenen Befriedigung der Frau	96
Masturbation der Frau und Reflexzonen.....	101
Die Hirschübung für die Frau: Heilung und Verjüngung	102
Menstruation	109
Beschwerden der Frau	112
Frigidität	114
DRITTER TEIL »Gemeinsam sind wir ein Löwe«	116
9. Mann und Frau vereint.....	116
Zurückhaltung: der höhere Orgasmus	116
Der fortgeschrittene höhere Orgasmus	121
Die heilende Wirkung der Zurückhaltung auf den Mann	123
Neunmal zehn liebende Stöße	125
Heilende Stellungen.....	128
Die acht heilenden Stellungen für den Mann.....	128
Die sieben heilenden Stellungen für die Frau.....	135
Weitere heilende Stellungen	147
Kreuzschmerzen.....	153
Tageszeiten für die Heilung.....	153
Morgen- und Abendgebet.....	154
Die goldenen Eheregeln	166
Die goldenen Familienregeln.....	167
10. Andere wichtige Themen	168
Die Partnerwahl	168
Gesichtsanalyse: Bestimmung der Geschlechtsorgane .	169
Eugenik	180
Geschlechtsbestimmung des Kindes bei der Zeugung ..	182
Theoretische Grundlagen der Geschlechtsbestimmung	183
VIERTER TEIL Unendliche Weisheiten	186
11. Die Ergänzungen	186
Die fortgeschrittene Hirschübung	186
Affären.....	190
Baden.....	192
Körpergeruch.....	195
Zölibat	196

Eine Bemerkung zur Empfängnisverhütung	198
Bestimmung von Prostatabeschwerden.....	199
Ernährung	200
Arzneimittel	202
Ejakulation	202
Energie.....	203
Phantasien	204
Fruchtbarkeit.....	205
Die fünf Fähigkeiten.....	206
Die fünf Tugenden des Penis	208
Die fünf Zustände des Mastdarms	209
Vorspiel	210
Herzbeschwerden.....	212
Zwerchfellhernie	213
Homosexualität	214
Hormone	216
Intelligenz	217
Das männliche Nachspiel	217
Oraler Sex.....	218
Sadomasochismus	218
Sieben Samen	218
Der Löffel	219
Statistische Untersuchungen.....	220
Geschlechtskrankheiten	222
Schlußbetrachtung	226
Literaturhinweise	227

Vorwort

Für die Erhaltung des Menschengeschlechts ist die Sexualität so wichtig wie der Atem: eine Tatsache, die zahlreiche Bücher in Teilaspekten erklären. Sex ist als natürlicher Glücksspender ein wesentlicher Faktor für das geistige und seelische Wohlbefinden der Menschen, und so verhelfen andere Bücher ihren Lesern zu einem erfüllten Geschlechtsleben. Den meisten ist freilich nicht bewußt, daß Sexualität wichtig für die spirituelle Erhöhung der Menschheit ist. Viele Klassiker des Taoismus wie zum Beispiel das Su-nü-ching, das der Gelbe Kaiser HUANG-TI verfaßt hat, erklären die verborgene höhere Absicht der Fortpflanzung und des Lustgewinns, das sogenannte Tao der Liebeskunst oder der Sexualität.

Das Su-nü-ching ist das Hauptwerk der taoistischen Liebeskunst. Es enthält Geheimnisse, die den Menschen helfen, das Leben und die Liebe zu genießen und ein erfülltes, gewinnbringendes Leben zu führen, Methoden zur Vervollkommnung, Intensivierung und Verlängerung des Liebesaktes, die das Band der Liebe zwischen den Partnern vertiefen und somit den Kern der Familie stärken. Es zeigt einen Weg zur Höherentwicklung der körperlichen, geistigen und spirituellen Aspekte des Individuums, und es zeigt Verfahren zur Verbesserung der Intelligenz und Schönheit, Weisheit, Gesundheit und Moral der Nachkommenschaft. Seit jeher erfüllen sich an seinen Schülern die Verheißungen des Tao der Liebe.

Jahrtausendlang haben politische, philosophische und religiöse Gruppen den Code zur Entschlüsselung der klassischen kalligraphischen Texte für sich allein in Anspruch genommen. Die strikte Einschränkung des Leserkreises verwehrte es vielen Menschen, das Buch zu lesen, zu verstehen, zu deuten. Es war schwierig, zufriedenstellende Übersetzungen dieses Buches zu finden, und viele Lehren, die weite Verbreitung fanden, waren

entstellt, unvollständig und unzuverlässig. Allen anderen taoistischen Klassikern, wie Yu-fang mi chüe (Geheimnisse der

Jadekammer), San-feng tan chüe (Die Heilmethoden des Meisters Chang San-Feng), Ching cheng mi chao (Die Heilslegenden vom Berge Ching-Cheng), Kung-tung mi-tien (Die heiligen Schriften vom Berg Kung-Tung), Shuan-wei hsing yin (Das heilige Siegel des Herzens) und Yi-hsingfang (Medizin des Herzens), erging es ähnlich. Es war eine Schande, daß diese wertvollen philosophischen Schätze aus Egoismus und Inkompetenz unzugänglich blieben.

Inzwischen habe ich dreißig Jahre lang durch meine Forschungen und in Seminaren versucht, den Schleier zu lüften und die taoistische Weisheit der Liebeskunst von Entstellungen zu befreien; ich habe die Lehre des Tao vollständig und getreulich dargestellt, Mißverständnisse und falsche Folgerungen zurechtgerückt und um des tieferen Verständnisses willen auch wissenschaftliche Hintergründe aufgedeckt.

Auf den ersten Blick scheint das Thema nicht kompliziert. In Wahrheit ist die Sexualität für die Gesundheit und das Glück des einzelnen, der Gesellschaft, der Nation, der Welt von entscheidender Bedeutung.

Es hat lange gedauert, bis dieses Buch fertiggestellt war, vieles mußte sorgfältig bedacht und abgewogen werden, denn die Sexualität ist ein Gebiet, das alle anderen Lebensbereiche durchdringt und erfüllt.

Die Forderungen, die ein Buch über dieses Thema zu erfüllen hat, sind folgende:

1. Ein Buch über die taoistische Weisheit der Liebeskunst muß dem Leser, der Leserin für den Rest des Lebens von Nutzen sein.
2. Die Lehren müssen klar und logisch aufgebaut und wissenschaftlich belegbar sein.
3. Wird der Geschlechtsakt als Weg zur geistigen und seelischen Vervollkommnung verstanden und das Verhältnis zwischen den körperlichen, geistigen und spirituellen Aspekten des Körpers erklärt, lassen sich sexuelle Probleme lösen. Die Moral wird dadurch erhöht.

4. Geeignete Worte und Ausdrucksformen müssen gefunden werden, um dem Leser die Lehren des Tao verständlich zu machen. Zum Beispiel habe ich die Worte »Gipfel« und »Tal«, die ich dreißig Jahre lang zur Beschreibung der beiden Orgasmusarten verwendet hatte, durch die Begriffe »gewöhnlich« und »höher« ersetzt. (Den Grund dafür finden Sie im entsprechenden Kapitel.)

5. Das Verhältnis zwischen praktischen Übungen und theoretischen Ausführungen sollte ausgewogen sein, damit Lernen und Verstehen Freude machen und die Theorien praktische Bedeutung erlangen.

Das vorliegende Buch wurde geschrieben als Geste des guten Willens, um die uralte taoistische Weisheit der Sexualität vorzustellen. Da gewisse Übungen, besondere Techniken und Grundsätze manchen Gesellschaften noch fremd sind und da der menschliche Körper komplex und empfindlich reagiert und jeder Mensch unterschiedlich veranlagt ist, bitten wir Sie, aus Sicherheitsgründen Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie versuchen, die eine oder andere Übung durchzuführen.

Insbesondere können Autor und Verlag keinerlei Haftung für eventuell auftretende Risiken oder Schäden aufgrund der praktischen Anwendung einer in diesem Buch vorgestellten Übung übernehmen.

Sexualität ist ein unverzichtbarer Bestandteil des Menschen und soll deshalb nicht unter Schmerzen, sondern unter möglichst glücklichen Umständen stattfinden. Glück führt zu Heilung,

Freude und Langlebigkeit; ein richtiges Liebesleben schenkt ewiges Glück. Schmerz, das sind unheilbare Krankheiten, Depressionen, Tod; ein regelwidriges Geschlechtsleben verursacht Schmerz. Richtiger Sex beglückt Partner, Kinder und Gesellschaft. Falscher Sex - eingesetzt als Waffe gegen andere, als Freibrief für hemmungslosen Geschlechtsverkehr oder als unmoralische Profitquelle - verursacht sozialen Verfall. Es ist nicht zuletzt ein wesentliches Anliegen dieses Buches,

den Weg zu einer anständigen, verantwortungsbewußten Lebensweise aufzuzeigen.

Das in diesem Buch enthaltene Wissen ist heilig, und allen, die es mißbrauchen oder die wahre Lehre absichtlich verändern, wird großes Unheil widerfahren.

Die Geleise des Wissens und der Weisheit führen den Reisenden durch außergewöhnliche Erlebnisfelder in körperliche, geistige und spirituelle Vervollkommnung. Wer sich auf diese Reise begibt, wird feststellen, wie sich Gesundheit, Glück und Erfolg ins Unendliche steigern.

Dr. med. Stephen T. Chang



Der Gelbe Kaiser

ERSTER TEIL LÄNGER, GLÜCKLICHER, GESÜNDER UND WEISER LEBEN

1. Ein Überblick

Der Taoismus ist die älteste Wissenschaft vom Leben. In alten Zeiten, als die Menschen noch nicht von allerlei Unterhaltung, von Fernsehen, Video und anderem überschwemmt wurden, gab es Weise, die ihr Leben der Erforschung menschlicher Bedürfnisse und deren Befriedigung widmeten. Eine Gruppe, die alten Taoisten, entwickelte ein vollständiges und detailliertes wissenschaftliches System, das die Grundregeln der Essenzzubereitung, der Körperkultur, des Heilens, der Sexualität und so weiter umfaßt. Dieses System nennen wir Taoismus. Es ist das älteste systematisierte Wissen der Welt - die Traditionen Mesopotamiens, des alten Ägypten, Indiens, Griechenlands und andere sind uns erst aus späteren Zeiten überliefert. Dennoch wird der Taoismus von modernsten Forschern als überragendes, modernes Wissen angesehen.

Das Tao der Sexualität - die Erforschung und die Praxis sexuellen Verhaltens in Übereinstimmung mit den Prinzipien des Taoismus - ist Teil der lebendigen Philosophie des Taoismus.

Durch die Beobachtung der Fortpflanzungsvorgänge entdeckten die Taoisten, daß die Geschlechtsdrüsen des Menschen über die göttliche Macht verfügen, Leben zu erschaffen und zu gestalten. Sie wußten: Gott ist Leben. Er ist die Lebenskraft, die alles Lebendige durchdringt, die treibende Kraft des Schöpfungsprozesses, die Intelligenz, die für die Erschaffung des Lebens und die Regenerationsfähigkeit der Zellen verantwortlich ist. Die Taoisten erkannten auch, daß die Geschlechtsdrüsen als Quelle der Lebenskraft für den Körper genutzt werden können. Aus dieser Einsicht heraus erschufen sie umfassende Methoden und Techniken, die sie das Tao der

Sexualität nannten. Sie hofften, die Selbstheilungsfähigkeit in vollem Umfang zu entfalten, den Körper ganz mit Energie zu versorgen und damit der Zeit zu trotzen. Durch die Befolgung des Tao der Sexualität wird die Menschheit ihre göttliche Natur schließlich verwirklichen.

Die Geschlechtsorgane und -drüsen, in denen sich Energie und Lebenskraft konzentrieren, werden »Herd« genannt - diese Bezeichnung drückt unsere Abhängigkeit von der sexuellen Energie aus: abhängig, weil die Geschlechtsdrüsen unsere geistigen und körperlichen Funktionen tragen und stützen. Wir brauchen sie, wie wir den Herd brauchen, um unser Essen zu kochen: Ohne Herd könnten wir nichts kochen, nichts mehr essen, wir würden sterben. Genauso sterben wir, wenn die Geschlechtsdrüsen ihre Funktion nicht mehr erfüllen und damit unsere geistigen und körperlichen Aspekte funktionsunfähig machen.

Die Geschlechtsdrüsen sind ein regelrechter Motor der Verjüngung. Sie produzieren Hormone, »Feuer«, die Zellen und Gewebe helfen, jung zu bleiben. Bei mangelhafter Funktion der Geschlechtsdrüsen können sich Zellen und Gewebe nicht richtig regenerieren, und die geistige und körperliche Leistung fällt ab. Wenn man sich geistig und körperlich müde, deprimiert und lustlos fühlt, entstehen zusätzliche Probleme und Krankheiten. Der Prozeß des Alterns beginnt. Diese Probleme lassen sich durch richtig funktionierende Geschlechtsorgane von vornherein verhindern oder beseitigen.

Die Ausübung des Tao der Sexualität setzt den Verjüngungsmechanismus in Gang, wir müssen nicht mehr altern. Und wenn wir nicht altern, müssen wir nicht sterben - die jahrtausendealte Suche nach dem Jungbrunnen, der Quelle der Jugend, würde dann enden. Denn die Taoisten glauben, daß der Körper durch ständige Verjüngung verwandelt und damit unsterblich werden kann.

Das Tao der Sexualität ist aber nicht nur ein Jungbrunnen. Es bietet auch einen erfrischenden Ausweg aus dem verbreiteten Dilemma zwischen dem Wunsch nach Befriedigung sexueller Bedürfnisse einerseits und nach geistigem Wachstum

andererseits. Auf der einen Seite fördern bestimmte gesellschaftliche Einflüsse das Ausleben des Geschlechtstriebes auf einer rein animalischen Ebene. Auf der anderen Seite unterdrücken oder verpönen viele Religionen jegliche sexuelle Aktivität zugunsten der geistigen Erhebung. Sexuelle Triebe auszuleben kann viele Probleme verursachen, zum Beispiel Geschlechtskrankheiten. Die Sexualität zu unterdrücken führt andererseits zur Frustration, denn solange wir auf der Erde sind, haben wir schließlich einen Körper. Wir haben körperliche Triebe und geistige Sehnsüchte - daher kann keiner der beiden Ansätze richtig sein. Der Taoismus löst dieses Dilemma, indem er den Geschlechtstrieb in den Dienst der Spiritualität stellt. Die Sexualtechniken des Tao schenken uns eine direkte, spürbare Gotteserfahrung. Wenn wahre Liebe miteinander geteilt, gegeben und empfangen wird, erfahren zwei Menschen das Wesen Gottes. Liebe erfahren heißt Gott erfahren.

(Bei diesen speziellen Techniken geht es um die Stimulation von Akupunkturpunkten und neurologischen Reflexzonen. Das Paar vermag damit seine Energie auf der Ebene der jeweiligen Organe zu verschmelzen und dadurch das intuitive und spirituelle Zentrum zu erwecken.)

Warum wollen wir Gott erfahren? Wenn wir immer blind gewesen sind, können wir die Bedeutung des Lichtes nicht verstehen. So können wir, ohne Gott jemals erfahren zu haben, seine Bedeutung auch nicht ganz verstehen. Gott ist Leben. Gott ist überall. Er kennt keine Raum- oder Zeitgrenzen. Und er lebt ewig. Wenn wir Gottes Natur verstehen, können wir mit ihm »gehen« und schließlich werden wie er.

Leider halten viele Menschen Sex für schmutzig oder sündig; sie wissen nichts über den Zusammenhang zwischen Sex und Spiritualität und deshalb von einer der wesentlichen Möglichkeiten, Gott zu erfahren und ihn zu verstehen. Man macht sich also auf die Suche nach anderen Wegen, Gott näherzukommen. Doch bei dieser Suche entwickeln viele Menschen sexuelle Komplexe, die auch ihre geistige Suche behindern. Die wahren taoistischen Methoden, wie die des Tao der Sexualität, helfen uns, in uns selbst Göttlichkeit zu finden

und uns innerlich von menschengemachten Tempeln, Priestern, Ritualen und so weiter unabhängig zu machen. Im Gegensatz zu bestimmten Religionen, die auf Glauben und Gebet bauen, legt der Taoismus Wert auf aktive Übung. Für den Taoisten sind Wissen und Selbstdisziplin ausreichend, um die Methoden, in direkte Verbindung mit Gott zu treten, beherrschen zu lernen.

Nach meinen Vorlesungen kamen viele Sexualmediziner und -therapeuten zu mir und sagten sinngemäß: »Für das, was Sie in den ersten fünf Minuten Ihrer Vorlesung sagten, habe ich sechs Jahre an der Universität studiert. Und alles andere, was Sie sagten, wurde in meinen Kursen nie auch nur erwähnt - dabei ist es das Wichtigste von allem.«

Auch Gynäkologen nahmen an meinen Vorlesungen und Kursen teil. Sie erzählten mir, sie hätten endlich begriffen, wie sie ihren Patientinnen helfen könnten, sie beraten und ihnen Mittel und Wege zeigen, um ihre Organe zu heilen und ihre Körperfunktionen wieder in Gang zu bringen. Vorher hätten sie kaum eine andere Möglichkeit gekannt als den ärztlichen Eingriff.

Wieder andere sagten mir, nachdem sie einige Übungen, die ich in meinen Kursen zeige, durchgeführt hatten, sie hätten endlich verstanden, daß man nicht nur den Sex, sondern das Leben selbst genießen könne. Sie hätten unendlichen Nutzen aus dem gezogen, was sie gelernt hätten. Sie sollten nur weiterüben, sagte ich ihnen, dann würde es noch besser werden. Denn dieses Wissen, sechstausend Jahre lang geprüft und angewendet, führe jedermann zu einem längeren, glücklicheren, gesünderen und weiseren Leben.

Die alten Taoisten waren keine vergeistigten, abstrakten Philosophen. Sie waren praktische, wissenschaftliche Menschen. Sie verwarfen eine Technik, wenn sie nicht funktionierte. Wenn eine bessere entwickelt wurde, wandten sie sie an. Auch versprachen sie ihren Schülern keine Belohnungen nach dem Tode: Die Anwendung taoistischer Techniken trägt unmittelbare Früchte.

Es wäre falsch, vom Taoismus als einer Theorie zu sprechen. Man hat den Taoismus häufig als uralte Wissenschaft oder Philosophie bezeichnet. Obwohl diese Begriffe zutreffen, geht es beim Taoismus im wesentlichen darum, Langlebigkeit, Gesundheit, geistiges und spirituelles Wohlbefinden und Unsterblichkeit - oder immerwährendes Leben - zu erlangen.

Neben dem Tao der Sexualität gibt es sieben weitere Disziplinen der menschlichen Ausbildung. Insgesamt sind es Acht Säulen des Taoismus.



Abbildung 1: Das Pa-Kua oder Symbol des Taoismus. Die acht Trigramme, die in acht verschiedenen Richtungen um das Symbol für Yin und Yang angeordnet sind, stellen die Säulen des Taoismus dar.

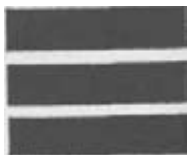
2. Taoismus

Der Mensch wird seine Lage nur meistern, wenn er mit Gott geht: Dann überwindet er Krankheit, Belastung, Kummer und Grausamkeit; dann entwickelt er sich weiter; und schließlich wird er die ewigen Kräfte des Lebens und der Harmonie in sich verkörpern. Um mit Gott zu gehen, müssen wir die Prinzipien der Acht Säulen des Taoismus befolgen. Dieses umfassende Lebenssystem besteht aus acht Disziplinen der persönlichen Ausbildung:

1. Das Tao der Philosophie

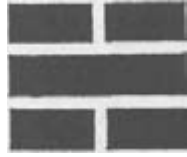
2. Das Tao der Revitalisierung
3. Das Tao der ausgewogenen Ernährung
4. Das Tao der vergessenen Heilpflanzen
5. Das Tao der Heilkunst
6. Das Tao der sexuellen Weisheit
7. Das Tao der Selbstdisziplin
8. Das Tao des gestalteten Schicksals.

Dieses Buch konzentriert sich auf das Tao der sexuellen Weisheit, doch diese müssen wir erst in ihrem größeren Zusammenhang betrachten, um sie richtig zu verstehen. Bevor wir die Prinzipien taoistischer Sexuallehre im Detail ausführen, will ich versuchen, die Acht Säulen des Taoismus zusammenzufassen.



Das Tao der Philosophie (Symbol: chi'ien = Himmel)

Das Tao der Philosophie behandelt die dem Leben zugrundeliegende Logik und den Sinn des Schicksals. Es ist eine Sammlung von Richtlinien, die sowohl dem Individuum als auch der Gemeinschaft dienen, Erfolg und geistige Erhöhung zu erlangen. Gestützt auf die geistige Erkenntnis verborgener, aber alles durchdringender, ewig gültiger kosmischer Gesetze, erklärt das Tao der Philosophie den richtigen und erfolgreichen Umgang mit dem Räderwerk der Regierungsmacht; für ein harmonisches Zusammenleben der Gesellschaft und Wohlbefinden des einzelnen.



Das Tao der Revitalisierung (Symbol: k'an = Wasser)

Das Tao der Revitalisierung ist ein System innerer Übungen, das die angeborene Heilkraft auf spezifische innere Organe und Drüsen richtet und die ewige, natürliche Energie verkörpert.

Diese inneren Übungen sind genau das Gegenteil der »äußeren Übungen« wie Schwimmen, Boxen, Ringen, Laufen, Tennis, Kung-Fu, Gewichtheben, Karate und so weiter. Äußere Übungen bewirken zwar meist eine anziehende Figur, doch tun sie dies oft auf Kosten der Energie der inneren Organe. Das verursacht unzählige Krankheiten, doch vor allem vorzeitiges Altern. Die inneren Übungen dagegen sind dazu da, dem ganzen Körper Energie zuzuführen, das Energieniveau auszugleichen und die Funktion der inneren Organe zu unterstützen.

Bei der ersten Kategorie innerer Übungen geht es um die Korrektur der Haltung beim Sitzen, Liegen, Laufen und Arbeiten. Die verschiedenen Übungen stehen im Einklang mit den physikalischen Naturgesetzen und dienen zur Heilung je nach den Bedürfnissen des einzelnen: Es sind dies die Fünf Tierübungen, die Acht Richtungsübungen, die Zwölf Übungen der Tierkreiszeichen und die Zwölf Nervenübungen. Dazu gehören auch die Grundübungen wie die Hirschübung, die Kranichübung und die Schildkrötenübung.

Die zweite Kategorie nennt sich Meridianmeditation. Sie wird auch Reise-um-die-Welt-Meditation oder einfach Taoistische Kontemplation genannt. Die Heilkraft der Meridianmeditation ist gewaltig. Sie wird benützt, um die Energie des Körpers ins rechte Gleichgewicht zu bringen und zu steigern. Wenn wir über die Energiewege des Körpers, die man anatomisch Meridiane nennt, meditieren, fühlen wir, wie die Energie auf

diesen Wegen strömt und Körperenergien ins Gleichgewicht kommen. Kopf, Körper und Geist werden dabei völlig integriert, und das Individuum fühlt sich vollständig belebt.

Akupunktur- und Akupressurtechniken, die aus der Meridianmeditation abgeleitet wurden, dienen dazu, anderen zu helfen. Die Meridianmeditation hingegen dient zur Selbstheilung.

Die dritte Kategorie der inneren Übungen ist kosmisches Atmen oder Energieatmung. Bei dieser Technik wird Energie durch die Akupunkturpunkte, die auf den Meridianen liegen, aufgenommen. Die Energieatmung ist eine wichtige Stufe zur Selbstheilung und eine unsichtbare Verbindung zur Kraft, die das Universum durchströmt.

Für ein vollständiges Studium der inneren Übungen verweise ich auf mein Buch mit dem Titel Das Handbuch ganzheitlicher Selbstheilung - Handgriffe des medizinischen Tao-Systems (Ariston Verlag, Genf/München, 3. Auflage 1992).



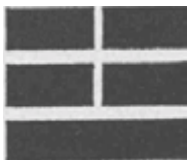
Das Tao der ausgewogenen Ernährung (Symbol: ken = Berg)

Innere Übungen sind nicht alles - äußerst wichtig ist unsere Ernährung. Es gibt im Taoismus zwei verschiedene Ernährungsebenen - normale Nahrung und vergessene Nahrung. Das Tao der ausgewogenen Ernährung bezieht sich auf unser tägliches Essen, das Tao der vergessenen Nahrung auf Kräuter und Heilpflanzen.

Damit unsere Ernährung ausgeglichen ist, müssen wir den Nährwert verschiedener Nahrungsmittel untersuchen: ob das Säure-Base-Verhältnis oder die Energie im Gleichgewicht sind und ob die Mahlzeiten richtig zubereitet werden. Zur taoistischen Ernährungslehre gehört, daß die Menschen lernen, wie die verschiedenen Energieebenen der Nahrung, die fünf

verschiedenen Geschmäcker und der Vitamin-, Protein- und Mineralgehalt des Essens unseren Körper beeinflussen.

Das Gleichgewicht von Säuren und Basen ist sehr wichtig. pH-neutrale, also ausgewogene Nahrungsmittel, verderben nicht so schnell und haben den größtmöglichen Nährwert. Unausgewogene Nahrung verdirbt, sobald sie in den Verdauungstrakt gerät. Anstatt von dem Nährwert zu profitieren, absorbiert der Körper die aus der Zersetzung freiwerdenden Gifte. (Kommt man an der Hintertür eines Restaurants vorbei, wird man gelegentlich die Reste der sich in den Mülleimern zersetzenden Speisen riechen können, die vor nicht allzu langer Zeit den Kunden vorgesetzt wurden. Nur ein paar Stunden trennen das Essen vorne von dem im hinteren Teil des Restaurants.) Wir würden nie absichtlich Abfälle essen, denn wir wissen, daß wir davon krank werden. Und dennoch essen wir jedesmal Abfall, wenn wir uns nicht um das pH-Gleichgewicht kümmern. (Ein deutliches Anzeichen, daß sich zersetzende Nahrung im Magen befindet, ist ein schlechter Atem.) Zur regulären taoistischen Essenszubereitung gehören auch bestimmte Methoden, unerwünschte Chemikalien, Parasiten und ungesättigte Fettsäuren zu entfernen, welche allesamt unseren Körper schädigen und Krankheiten verursachen.



Das Tao der vergessenen Heilpflanzen (Symbol: chen = Donner, Bewegung)

Unser tägliches Essen bereitet uns Freude und Zufriedenheit. Wir freuen uns am Anblick, am Aroma und Geschmack unserer täglichen Mahlzeiten. Doch in unserer üblichen Ernährung sind nicht genug Nährstoffe enthalten, um uns bei ständiger Gesundheit zu erhalten. Sie sollte durch stärkere Nahrungsmittel, auf der Basis von Heilkräutern, ergänzt werden. Dies ist die zweite Ernährungsebene.

In Heilkräutern stecken viele Eigenschaften, welche die moderne Wissenschaft noch zu entdecken hat. Eine Akademie der Wissenschaften schätzt die Pflanzenarten der Erde auf etwa eine Million. Doch hat man bisher nur einen unbedeutenden Teil davon mit modernen Analysemethoden untersucht.

Die Taoisten haben in allen Zeiten die heilenden Eigenschaften von Kräutern gründlich studiert. Vor mehreren tausend Jahren setzten Chirurgen einen bestimmten Kräutertee als Anästhetikum ein: Die Wirkung hielt sieben Stunden an, ohne irgendwelche Nebeneffekte. (Die Chirurgie war damals sehr populär. Die Chirurgen pflegten den Patienten Organe zu entnehmen, in Kräuterextrakten zu waschen und anschließend wieder in den Körper einzusetzen. Aber die Praxis hielt sich nicht, denn die Ärzte merkten bald, daß diese Behandlung bei Krankheiten unwirksam war und daß es eher darum ging, Krankheiten von vornherein zu verhindern. Jede Krankheit, Tumoren eingeschlossen, so stellten sie fest, ist das Ergebnis eines bestimmten Lebensstils. Ständige Operationen können die Neubildung von Tumoren nicht verhindern - das vermag nur eine Veränderung des Lebensstils.)

Es gibt keine kraftlosere Nahrung als die, die wir im Supermarkt kaufen. Wenn man bedenkt, wie viele verschiedene Nahrungsmittel es gibt, ist die Auswahl dort äußerst begrenzt. Gott hat Blätter, Zweige, Stämme und Wurzeln zu unserer Ernährung erschaffen - das übersehen die meisten Menschen. Es sind Kräuter, Heilpflanzen; die Taoisten nennen sie »vergessene Nahrungsmittel«. Im Laufe der Zeit sind sie aus unserer Nahrung verschwunden, weil sie Augen, Geruchs- oder Geschmackssinn nicht ansprachen. Der Mensch hat gelernt, sein Essen selbst anzubauen, und er pflanzte natürlich nur diejenigen Nahrungsmittel, die ihm besonders gut schmeckten.

Ein Sprichwort sagt: Wir sind, was wir essen. Wenn wir stärkere Nahrungsmittel zu uns nehmen, werden wir selber stärker. Und wenn wir bessere Dinge essen, werden wir gesünder. Essen wir jedoch kraftlose Nahrung, werden wir anfällig für Krankheiten. Vergleichen wir eine Magnolie mit einem Bund

Sellerie, erkennen wir, daß der Baum viel stärker ist als die Sellerieknolle. Bei näherem Hinsehen entdecken wir auch, daß der Baum einen größeren medizinischen Wert hat als der Sellerie. Die Magnolie besitzt Eigenschaften, die die Magenschleimhäute aufbauen und die weiblichen Sexualorgane stärken. Ein anderes Beispiel für ein starkes Lebensmittel ist Ginseng. Er wächst in kalten, kargen Berggegenden und kann dennoch über tausend Jahre alt werden. Stellen Sie sich vor, was eine solche Lebenskraft für Ihren Körper bedeutet. (Seien Sie aber zurückhaltend bei der Einnahme von Ginseng: Er muß durch andere Heilpflanzen ausgeglichen werden, denn er hat auch starke Nebenwirkungen.) Im Gegensatz dazu wächst eine Karotte nur in mäßigen Klimazonen und lebt gerade mal drei Monate lang. Wenn man sie nicht innerhalb dieser Zeit ausgräbt, verfault und verwest sie. Heilpflanzen schenken uns hingegen andauernde Kraft - im Gegensatz zu den normalen Nahrungsmitteln, durch die wir nur für kurze Zeit gestärkt werden.

Die Lebensmittel, die wir normalerweise und regelmäßig zu uns nehmen, weil wir sie mögen, sind auch den Krankheitserregern in unserem Körper willkommen. Sie leben von derselben (organischen oder industriell verarbeiteten) Nahrung wie wir.



Das Tao der Heilkunst (Symbol: sun = Wind)

Heilkräuter und -pflanzen aber nähren Bazillen und Menschen nicht auf gleiche Weise. Menschen sind aufgrund ihrer Willenskraft in der Lage, etwas zu essen, das ihnen nicht schmeckt. Bazillen haben diese Willenskraft nicht - Heilkräuter stoßen sie einfach ab. Wenn das Blut voller pflanzlicher Nährstoffe ist, verhungern die Bazillen im Körper, und der Körper wird auf natürliche Weise gereinigt. Diese reinigenden Eigenschaften, aufgrund deren diese Pflanzen jahrelang

überleben, ohne zu faulen, sind der größte Vorteil der pflanzlichen Ernährungsweise.

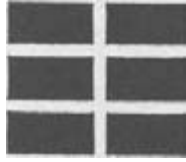
Ebenso wie das Tao der Revitalisierung trägt das Tao der Heilkunst dazu bei, die Lebensenergie anzupassen, auszugleichen und zu erhöhen. Doch im Gegensatz zum Tao der Revitalisierung, das vor allem der Selbstheilung dient, wird das Tao der Heilkunst eingesetzt, um andere zu heilen.

Das Tao der Heilkunst nennen wir auch Tui-Na. Es handelt sich dabei vor allem um eine Art Massage, die den Energieströmen des Körpers, Meridiane genannt, folgt und auf diese Weise die Lebensfunktionen des Körpers reguliert. Durch die sechzehn verschiedenen Massagetechniken des Tui-Na kann man auch Organe, die falsch liegen, wieder in die richtige Lage bringen. Zusätzlich zu diesen Techniken, die jeweils verschiedene Körperregionen ansprechen, kann auch eines der fünf Grundelemente zu Hilfe genommen werden: Erde, Metall, Wasser, Holz oder Feuer. Akupunkturnadeln (um Energie in den Körper zu leiten) und die Verbrennung von Moxastäben sind zwei der im Westen am meisten bekannten Metall- beziehungsweise Wärmemethoden. Es sind beides Ableitungen von Tui-Na-Prinzipien und -Methoden.



Das Tao der sexuellen Weisheit (Symbol: H = Feuer)

Das ist das Thema dieses Buches, das so gut und so vollständig wie möglich die Theorie und Praxis taoistischer Sexualität darlegen will. Es geht um den Einsatz der Sexualität und sexuellen Energie zur Verbesserung der Gesundheit, zur Harmonisierung und erhöhten geistigen Wachheit.



Das Tao der Selbstdisziplin (Symbol: k'un = Erde)

Das Tao der Selbstdisziplin schenkt uns wenig bekannte Mittel der Einsicht in uns selbst und andere. Es hilft uns auch, die uns umgebende Energie auf uns selbst und unsere Ziele zu lenken und Herr über uns selbst zu werden.

Um private und berufliche Beziehungen zu verbessern und Streß zu vermindern, entwickelten die alten Taoisten eine Reihe verschiedener Methoden.

1. Studium der Persönlichkeit: Es beschäftigt sich mit den Fähigkeiten, Einstellungen, Charakterzügen und dem Gesundheitszustand eines Individuums. Hundertundacht verschiedene Stellungen spiegeln eine intuitive Vorwegnahme künftiger Ereignisse wider und stellen damit eine Art Frühwarnsystem dar.

2. Das Entziffern der Fingerabdrücke enthüllt den ererbten Anteil an Persönlichkeit und Gesundheit. Fingerabdrücke sind sich wandelnde Linien, die über unsere sich natürlich entwickelnden persönlichen und beruflichen Potentiale Auskunft geben. Auch sie sind Warnsignale hinsichtlich ererbter Schwächen, die wir kennen sollten.

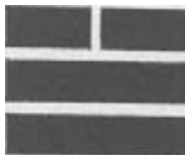
3. Taoistische Numerologie. Sie gibt Einblicke in unsere Lebensstrukturen und -umstände.

4. Die Polarsternastrologie. Sie ist umfassender und wissenschaftlicher als die westliche Astrologie. Sie enthüllt unser Schicksal und unsere finanziellen Aussichten, beschreibt die körperlichen, geistigen und spirituellen Eigenschaften unseres Partners und unserer Kinder und vermag alle Aspekte unseres Lebens aufzuzeigen.

5. Ausrichtung. Dabei geht es um die Betrachtung der physikalischen Gesetze, mit denen wir leben, vor allem um den

Elektromagnetismus. Wenn wir über diese Kräfte vollständig Bescheid wissen, können wir uns und unser Hab und Gut im Einklang mit elektromagnetischen Einflüssen ausrichten, so daß wir in Harmonie mit den Naturgesetzen leben und unsere Ziele leichter erreichen. Auf kollektiver Ebene lassen sich damit unnötige Auseinandersetzungen vermeiden und die »Chemie« oder Zusammenarbeit zwischen Arbeitskollegen fördern. In Japan setzt man diese Methode ein, um Arbeitsgruppen zu organisieren und verschiedene Abteilungen eines Unternehmens zu koordinieren. Auch im Westen ist man sich solcher energetischer Einflüsse bewußt - das zeigt sich in Begriffen wie »Ambiente« und »Arbeitsmoral«.

6. Symbologie. Sie beschäftigt sich mit Formen und Symbolen, die sich auf die allen Naturereignissen zugrundeliegenden Gesetze beziehen. Man kann damit zum Beispiel die Reaktion auf Wetterumschlag, Geschäftstendenzen, selbsterstörerische Gewohnheiten und ähnliches beeinflussen.



Das Tao des gestalteten Schicksals (Symbol: tui = See)

Das Tao des gestalteten Schicksals deckt die Mechanismen auf, nach denen die einschneidendsten Ereignisse im Leben und die Kräfte ablaufen, die alles Geschehen beeinflussen und gestalten. Die alten Taoisten entdeckten analytische Methoden zum Studium dieser Kräfte, sie identifizierten erkennbare Veränderungsmuster und entwickelten systematische Erfolgsstrategien zum Umgang mit ihnen. Das Tao des gestalteten Schicksals hilft Ihnen, Ihre täglichen Handlungen in Einklang mit den kosmischen Gesetzen zu bringen, damit Ihr Leben in jeder Hinsicht erfreulicher wird.

Das Tao des gestalteten Schicksals ist ein klares, machtvolles Instrument taoistischer Weisheit. Es besteht aus drei Teilen:

1. Das Studium der Symbole und Zeichen des unendlichen Wandels im ganzen Universum. Ganz bestimmte Gesetze liegen diesen Phänomenen zugrunde. Sie können auf physikalischer, chemischer, biologischer, geometrischer, mathematischer (wie zum Beispiel mit Hilfe der Algebra) Grundlage erforscht werden.

2. Das Tao des Wandels oder das Studium der Sozialphilosophie und der Transaktionspsychologie. Es wird durch fünfundsechzig Hexagramme dargestellt. Jedes Hexagramm besteht aus sechs Linien, von denen jede ein Entwicklungsstadium in einem Individuum oder einer Gruppe bezeichnet. Die Einsicht in ein bestimmtes Muster erlaubt einem, bei Schwierigkeiten spezifische erfolgreiche, detaillierte Strategien anzuwenden. Das Tao des Wandels ist wichtig für den, der Reichtum, Macht, familiäre Beziehungen, eine gesellschaftliche Stellung und Voraussicht erlangen will.

3. Die konkrete Voraussage von Ereignissen nennt sich das I Ching-System von Raum und Zeit. Es basiert auf dem Prinzip der Zyklen - das heißt: Alles, was schon einmal geschehen ist, wird wieder geschehen, und alles, was geschehen wird, ist schon in irgendeiner Form geschehen. Vor ALBERT EINSTEIN wußten schon die alten Taoisten, daß Zeit eine Illusion ist. Wie er studierten auch sie bestimmte Ereignisse und Situationen im Raum-Zeit-System. So gelangten sie zu einer Methode, unseren Zeitbegriff zu interpretieren. Darin liegt der Schlüssel zum »Hellsehen«, der Fähigkeit, in die Zukunft zu sehen.

Die Acht Säulen des Taoismus decken jeden Aspekt unserer täglichen Existenz ab. Sie dienen dazu, alle unsere körperlichen Grundbedürfnisse zufriedenzustellen, damit wir langsam, aber sicher mit stetig wachsendem Vertrauen eines Tages das ersehnte Ziel, die Unsterblichkeit, erlangen.

3. Unsterblichkeit

Was ist ein Taoist? Jeder, der länger, glücklicher, gesünder und weiser leben will, ist Taoist. Und wer auf der Suche ist und sich

übt, um diese Ziele zu erreichen, der ist ein guter Taoist. Gute Taoisten leben ewig.

Ich habe schon erwähnt, daß wir Gott erfahren müssen, um immerwährendes Leben zu erlangen. Wir können unseren Körper mit Energie aufladen und wie das Perpetuum mobile funktionieren, von dem so viele Forscher geträumt haben. Maschinen, die, einmal in Gang gesetzt, immer weiterlaufen, gibt es nicht; aber es gibt Menschen, die immer »funktionieren«. Denn in den Menschen ist Gottes Geist - in Form des Wunsches, sich selbst zu verbessern und zu verjüngen. Dies ist die Voraussetzung für Unsterblichkeit.



Abbildung 2: Figur, die Unsterblichkeit darstellt. Sie hält vier Symbole der Langlebigkeit. Ch'ing-Dynastie.

Sie wohnt jedem Menschen von Geburt an inne, und wir brauchen den Taoismus, um unsere Bemühungen zu verfeinern und zu kanalisieren. Denn der Taoismus ist die einzige Philosophie, die sich mit der Unsterblichkeit befaßt.

Vor sechstausend Jahren begannen die alten Taoisten, Möglichkeiten zur Verlängerung des Lebens zu studieren. Sie suchten nicht künstliche Wege - Spritzen, Einpflanzungen und ähnliches -, um dem Leben einige zusätzliche Jahre zu schenken. Materialien, die dem menschlichen Körper fremd sind, verursachen nur Komplikationen und können letztlich zu einem früheren Tod als nötig führen. Das wußten sie. Sie suchten nach natürlichen, wirkungsvollen, praktischen Möglichkeiten, das Leben unbegrenzt zu verlängern. Durch ihre Forschungen fanden sie Methoden, die den Menschen helfen, sich mit Gott zu verbinden. Denn um ewig zu leben, müssen wir mit Gott gehen.

Alle Nachkommen ADAMS, die in der Genesis genannt werden, kamen zur Welt und starben. Außer ENOCH: Enoch starb nicht, weil Gott ihn auserwählte, und Gott wählte ihn, weil er mit ihm ging. Ohne deswegen Mönch werden zu müssen - Enoch war verheiratet und hatte drei Söhne -, war er fähig, seinen materiellen Körper ewig zu machen, einfach indem er mit Gott ging.

Ein anderer Sterblicher, dessen materieller Körper ewig lebte, ist ELIAS. Und ein weiterer ist JESUS. Seine Auferstehung betrifft seinen irdischen Körper, nicht seinen Geist. Er konnte zwar essen, laufen und von anderen berührt werden, aber sein Körper war nicht an Raum oder Zeit gebunden. Er konnte durch Wände und Türen hindurchgehen. Mit anderen Worten: Jesus besaß einen vergeistigten Körper. Er wurde bei seiner Auferstehung vergeistigt.

In der Bibel, vor allem im Buch der Offenbarungen, wird von einer kommenden Katastrophe auf der Erde erzählt. Vierundzwanzigtausend Menschen werden dem Tode entrinnen, heißt es. Doch sind es nicht Gebete und Spenden an die Kirche, die einen zu diesen vierundzwanzigtausend gehören lassen, sondern man muß mit Gott gehen.

Es gibt zur Zeit in Indien und China viele Heilige, die nicht durch Zeit und Raum beschränkt sind. In den Aufzeichnungen aus der Geschichte Chinas finden wir in allen Einzelheiten die Biographien von zweitausend Taoisten, die vergeistigt wurden.

Gott gab uns Leben und Zeit auf der Erde, um Göttlichkeit zu üben. Wir brauchen sie zur Vergeistigung unseres materiellen Körpers. Denn was wir zu lernen haben, ist die Unsterblichkeit - jeder von uns muß dieses Ziel erreichen. Wer seine Lektionen nicht lernt, ist dazu gezwungen, sich immer wieder zu reinkarnieren, um in immer schmerzvolleren Situationen endlich doch zu begreifen. Durch die Reinkarnation bekommen wir einen materiellen Körper, ein physisches Gefährt, in dem wir die Möglichkeit haben, zu lernen. Sex und Fortpflanzung unterstützen die Reinkarnation, indem neue Körper geschaffen werden. Daher ist Sex zwangsläufig und unbestreitbar ein Teil des Unsterblichkeitsprozesses.

Mit dem Erscheinen JESU auf Erden bekam die Unsterblichkeit zum ersten Mal auch im Westen eine Bedeutung. Außer einigen Hinweisen auf Enoch und Elias ist im Alten Testament kaum davon die Rede. Möglicherweise hat Jesus sein Interesse an der Unsterblichkeit während seiner Reisen durch Indien und China entwickelt. Er reiste nach seiner Kindheit, bevor er sich mit seinen Aposteln wieder der Öffentlichkeit zuwandte. In seinen Predigten machte er viele philosophische Bemerkungen bezüglich höherer Existenzebenen: Ein Mensch muß wiedergeboren werden, um ins Reich Gottes einzugehen, und anderes. (Leider beschrieb Jesus nie praktische Wege zur Unsterblichkeit; er sprach nur über die Philosophie. Es ist zweifelhaft, daß seine Jünger irgendwelche Praktiken von ihm lernten, denn er war nur drei Jahre bei ihnen und, wie sie auch, während dieser Zeit mit Heilen und Predigen beschäftigt.)

Jedoch spielt auch die Wiedergeburt für die Taoisten eine wichtige Rolle bei der Erlangung der Unsterblichkeit. Nach den Lehren des Tao hat Geburt mit den Geschlechtsdrüsen zu tun. Doch kann natürlich niemand in den Mutterleib zurückkehren, um wiedergeboren zu werden. Die Taoisten bezeichnen Wiedergeburt als den Gebrauch der Geschlechtsdrüsen, um die Körperzellen und Gewebe zu verjüngen und den Körper zu transformieren beziehungsweise zu vergeistigen. Ich werde diesen Prozeß im Kapitel über die Theorie der sieben Drüsen erläutern. Das Reich Gottes, so sagt man, ist für vergeistigte

Individuen vorgesehen. Dies ist eine der vielen Lehren Jesu, die mit den taoistischen Lehren übereinstimmen - wer die Bibel mit taoistischem Wissen liest, findet viele solcher Übereinstimmungen, und viele Ausdrücke der Bibel, die mysteriös oder ungenau klingen, werden dann klar.

4. Entwicklung

Es gibt im Universum vier Reiche: das Pflanzenreich, das Tierreich, das Menschen- und das göttliche Reich.

1. Wesen des Pflanzenreichs haben nur materielle Körper und Sinne. Zu dieser Gruppe zählen auch die Bakterien. Ihr einziger Zweck ist es, sich fortzupflanzen. Sie sind nicht schöpferisch, und sie sind unfähig, irgendwelche andere Organismen von sich selbst profitieren zu lassen.

2. Die Wesen des Tierreichs haben Gefühle und Empfindungen und einen Willen. Sie haben neben ihrem materiellen Körper einen Mentalkörper. Ein Hund zum Beispiel ist in der Lage, auf die Befehle seines Besitzers zu reagieren; deshalb kann man ihn trainieren. Man kann jedoch nicht noch mehr von ihm verlangen, denn er hat keinen spirituellen Körper. Tiere leben und reproduzieren sich im Einklang mit bestimmten jahreszeitlichen Zyklen. Sie gehorchen den kosmischen Gesetzen auf mechanische Weise; sie haben gar nicht den Wunsch, über ihren gegenwärtigen Zustand hinauszuwachsen und hätten auch gar nicht die kreativen Möglichkeiten dazu. Sie hegen diesen Wunsch nicht, weil sie über keinen spirituellen Körper verfügen.

3. Die Wesen des menschlichen Reiches besitzen neben ihrem materiellen und ihrem mentalen Körper auch einen spirituellen. Wo Geist ist, da ist auch Hoffnung und Kreativität. Da der Geist, im Gegensatz zum Körper, nicht durch Zeit und Raum begrenzt ist, entstehen ein Gefühl der Unvollständigkeit und der Wunsch, über den gegenwärtigen physischen Zustand hinauszuwachsen. Hoffnungen, die über Raum und Zeit hinausgehen, lösen im Menschen den Drang und die Fähigkeit aus, zu erschaffen. Der Mensch schafft Religion, Wissenschaft,

Musik und Kunst in der Hoffnung, seine physische Anwesenheit auf Erden zu verlängern; er schafft Monumente verschiedenster Art und errichtet Reiche. Aber seine Leistungen genügen ihm nie: Hinter all diesen Bemühungen steht der Wunsch, unsterblich zu sein. (Religionen erfüllen zum Teil dieses Bedürfnis nach Unsterblichkeit, doch richten sie sich auf das Leben nach dem Tode.) Unbefriedigte Wünsche erfüllen die Herzen der Menschen mit Frustration und Kummer. Die Taoisten verstanden die Bedeutung dieses Wunsches nach Unsterblichkeit. Sie wußten, daß der Mensch sich nach evolutionärem Fortschritt sehnt, daß er ins Reich Gottes, ans Ziel seiner Entwicklung, gelangen will. Also fanden sie Methoden, um mit Gott zu gehen, den Körper zu vergeistigen und den Menschen, während er auf der Erde lebt, in das vierte Reich emporzuheben.

4. Das vierte Reich, das göttliche oder Reich Gottes, ist erreichbar. Der menschliche Körper wird dort vergeistigt. Ein vergeistigtes Wesen ist nicht an Raum und Zeit gebunden. Mit der Unsterblichkeit erlangt man vollständige Zufriedenheit, Frieden und Glück. Denn nun ist man eins mit Gott und dem Universum. Das Tao der Sexualität ist die Brücke zum vierten Reich, und die Theorie der sieben Drüsen bildet ihr Fundament.

5. Die sieben Drüsen: das Immunsystem

Die alten Taoisten wußten, daß der menschliche Körper nicht leben kann, wenn seine Gewebe und Organe nicht ständig mit Energie versorgt werden. Gesund ist der Mensch nur dann, wenn sich die Energie innerhalb seines Körpers im Gleichgewicht befindet. Wenn es ihm an Energie mangelt, wird er krank.

Energie ist eine dynamische Kraft, die in ständigem Fluß durch den Körper kreist. Viele Menschen sagen - verständlicherweise - Leben statt Energie, denn es gibt kaum einen merklichen Unterschied zwischen den beiden. Beide Begriffe helfen uns, die auf den Körper angewandte Energietheorie zu verstehen.

Leben bedeutet, daß sich Energie im Körper befindet. Alles, was wir mit dem Wort Leben assoziieren - Atmen, Sprechen, Schlafen, Essen, die Fähigkeit zu lesen, zu denken und zu fühlen -, ist nur da, weil der Körper Energie besitzt. Dies trifft natürlich auch für die Funktionen zu, die nicht so offensichtlich sind, wie zum Beispiel die Stoffwechselprozesse innerhalb jeder einzelnen Zelle. Energie ist die Grundlage für die scheinbar festen Strukturen des Körpers und für alles, was zu seiner Anatomie dazugehört. Denn was ist feste Struktur - etwa ein Knochen - anderes, wenn nicht eine Masse lebendiger Zellen? Alle Lebensformen und -aktivitäten werden durch Energie unterstützt, wobei diese verbraucht wird.

Einen großen Teil der benötigten Energie erhalten wir aus Nahrung und Luft. Doch muß der Körper, genauso wie ein teurer Wagen, sorgfältig gepflegt und gewartet werden, um gut zu »laufen« und seine Energie nutzen zu können. Jahrhundertlang wußten die Taoisten, daß die sieben Drüsen des Körpers Energiezentren darstellen, die für den richtigen Energiefluß innerhalb der verschiedenen Körpersysteme verantwortlich sind. Es handelt sich um die folgenden sieben Drüsen, genannt in absteigender Folge:

1. Die Zirbeldrüse beeinflusst die anderen Drüsen ganz direkt mittels hier gebildeter und ausgeschiedener Hormone. Durch sie können wir auf spiritueller Ebene kommunizieren. Bewußtsein und Intuition stehen mit dieser Drüse in Verbindung. Man nennt sie auch »Haus des Geistes«.
2. Die Hirnanhangsdrüse regiert Gedächtnis, Weisheit, Intelligenz und Denken. Man nennt sie auch »Haus der Intelligenz«.
3. Die Schilddrüse hält den Zellstoffwechsel im Körper aufrecht und steuert das Wachstum. Sie steht auch mit dem Atemsystem in Verbindung, und man nennt sie »Haus des Wachstums«.
4. Die Thymusdrüse regiert Herz und Kreislauf. Man nennt sie »Haus des Herzens«.

5. Die Bauchspeicheldrüse wacht über Verdauung, Blutzuckerspiegel und Körpertemperatur. Man nennt sie »Haus der Transzendenz«.
6. Die Nebennieren, die Nieren, Knochen, Knochenmark und Wirbelsäule unterstützen, nennt man auch »Haus des Wassers«.

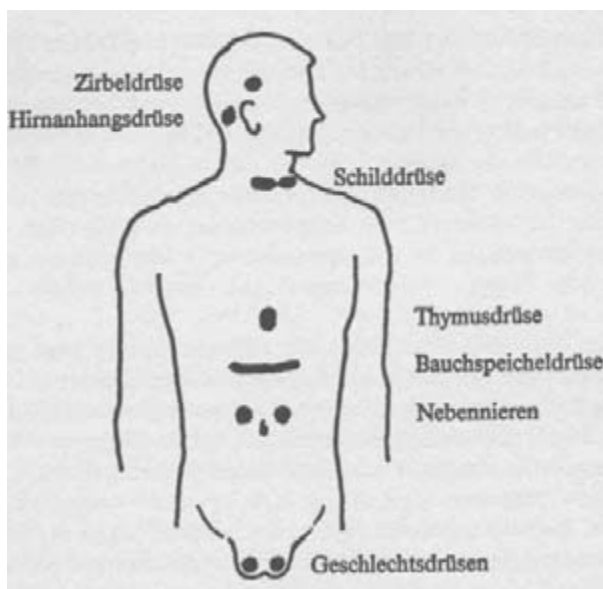


Abbildung 3: Schema der Lage der sieben Drüsen

7. Die Geschlechtsdrüsen - Prostata und Hoden beim Mann und Eierstöcke, Gebärmutter, Scheide und Brüste bei der Frau - sind für die Hormonausscheidung, die sexuelle Energie und Reaktion und für die Reproduktion verantwortlich. Man nennt sie auch »Haus der Samenessenz«.

Man kann sich die sieben Drüsen als Gefäße vorstellen, die durch Schläuche miteinander verbunden sind. (Diese Schläuche sind die Blutgefäße.) Jedes Gefäß (Drüse) hängt, was seine Versorgung mit Flüssigkeit (Energie) betrifft, von allen anderen ab. Wenn Gefäß A (Geschlechtsdrüsen) mit

Flüssigkeit versorgt wird, breitet sich diese durch alle Schläuche (Blutgefäße) all mählich auch auf die übrigen sechs



Abbildung 4: Gleichgewicht zwischen den Gefäßen

Gefäße aus. Wenn etwa Gefäß C (Bauchspeicheldrüse) durch irgendein Loch einen großen Teil seiner Flüssigkeit verliert, müssen alle anderen Gefäße einen Teil ihres Inhalts abgeben, um das Gleichgewicht innerhalb des Systems wiederherzustellen.

Man kann dies mit dem Energiefluß in unserem Körper vergleichen. Wenn ein Teil unseres Systems - in diesem Fall eine Drüse - aus irgendeinem Grund Energie verliert, tritt ein Schwächezustand ein; der Körper wird anfällig für Krankheiten. Es ist dann unsere Aufgabe, den Energiefluß wieder ins Gleichgewicht zu bringen, um diese Schwäche zu überwinden. Gleichzeitig muß der Energiefluß angeregt werden, um dem Körper soviel Kraft wie möglich zu schenken.

Die Lehre des Tao bemüht sich, das Immunsystem zu stärken, indem sie versucht, die Energie mit Hilfe der sieben Drüsen ins Gleichgewicht zu bringen und auf ihr natürliches Niveau anzuheben. Auf diese Weise kann Schwäche in ihr Gegenteil verkehrt werden. Wir können uns selbst heilen und die Energie gleichzeitig dazu benutzen, unser spirituelles Zentrum zu öffnen und dem Altern vorzubeugen.

Der Nobelpreisträger Dr. ALEXIS CARREL, beschrieb das Drüsensystem als »Lebensrad«: Wenn es sich glatt und leicht dreht, greift nichts in den Zellerneuerungsprozeß ein, der ewig weitergehen kann. Aus seiner ausgedehnten Forschung zog Dr. Carrel den Schluß, daß jede Zelle ursprünglich unsterblich ist. Deswegen sind auch die Menschen ursprünglich unsterblich. Sie sterben nur, weil der Zellerneuerungsprozeß durch Gifte, Krankheiten und andere Einflüsse gestört werden wird. Ein gut

funktionierendes Drüsensystem ist der Schlüssel zu andauernd funktionierenden Zellen und damit zur Unsterblichkeit.

Wir müssen verstehen, daß die sieben Drüsen sich in aufsteigender Reihenfolge gegenseitig unterstützen. Wenn die ersten sechs Drüsen nicht ganz gefüllt sind, kann auch die siebte Drüse, das Haus des Geistes, nicht gefüllt sein. Wird auch nur eine der Drüsen operativ entfernt, hat dies einen ständigen Mangel, ein Energieungleichgewicht im Körper zur Folge.

Die Geschlechtsdrüsen sind das Fundament des Drüsensystems. Deshalb versucht die taoistische Heilkunde erst alle anderen Möglichkeiten auszuschöpfen, bevor als letzter Ausweg ein chirurgischer Eingriff (Uterusentfernung oder Prostataextirpation) nötig wird, und das gilt vor allem für die Geschlechtsdrüsen, denn sie sind die Basis, die alle anderen Drüsen stützt.

Ob nun eine Drüse entfernt worden ist oder nicht, es ist dennoch wichtig, die inneren Übungen durchzuführen, um dem Körper ständig Energie zuzuführen und dadurch eine fortschreitende Schwächung zu verhindern.

In der modernen Fachsprache werden die sieben Drüsen endokrine Drüsen genannt. Diese bilden das endokrine System. Die Endokrinologie ist ein relativ neuer Zweig der Medizin, in dem einiges noch unerforscht ist. Doch das alte Wissen hat uns eine ganze Menge von Informationen über Struktur, Wesen und Zweck des endokrinen wie auch des Immunsystems überliefert.



Abbildung 5: Abdruck einer Gravur, die ein taoistisches Langlebigkeitssymbol darstellt. Es besteht aus sieben kalligraphischen Zeichen, die die sieben aufsteigenden Energiezentren darstellen. Ch'ing-Dynastie.

ZWEITER TEIL

WISSEN, TECHNIK UND ANWENDUNG

6. Langlebigkeit

Die menschliche Batterie

Wenn Zellen und Gewebe unseres Körpers gesund sind und imstande, sich zu regenerieren, werden wir weder altern noch sterben. Wenn jedoch die Regenerationsfähigkeit behindert oder gestört ist, wird der Körper krank. Um Krankheiten zu vermeiden, muß man das Immunsystem schützen. Ein taoistischer Spruch drückt es kurz und bündig aus - Immunität ist eine natürliche Eigenschaft des Lebens.

*Hat man keine kleinen Krankheiten,
bekommt man keine mittleren.*

*Hat man keine mittleren Krankheiten,
bekommt man keine schweren.*

*Hat man keine schweren Krankheiten,
stirbt man nicht.*

Mit anderen Worten: Bleibt die Widerstandskraft des Körpers hoch, können ihm weder Bakterien noch Viren etwas anhaben. Ein gesunder Körper vermag jeder Art von Krankheit zu trotzen, aber ein schwacher kann vom kleinsten Bazillus niedergestreckt werden. Um dem Tod vorzubeugen, muß man also nur den kleinen Krankheiten vorbeugen. Die Vorgehensweise der naturwissenschaftlichen Medizin läßt sich mit der klassischen Kriegsführung vergleichen: Sie spürt den Bazillus auf und bringt ihn um; sie identifiziert das erkrankte Organ und schneidet es heraus. Diesem Zweck dienen auch Antibiotika und andere Medikamente.

Die Taoisten gehen die Sache anders an. Anstatt sich mit Krankheit und Tod zu beschäftigen, studieren sie Leben und Gesundheit sowie die Methoden, beides zu erhalten. Die alten

Taoisten wußten, daß es Millionen verschiedener Bazillen und Viren gibt, und daß es völlig sinnlos ist zu versuchen, sie alle abzutöten. Das einzig Vernünftige sei, den Körper bei Gesundheit zu erhalten, damit er mit allen Angreifern fertig werden kann. Dies schützt den Träger einer latenten Krankheit vor deren Ausbruch, während er oder sie darauf wartet, daß ein Gegenmittel gefunden wird. Und es erspart dem Taoisten die ermüdende Aufgabe, nach jedem einzelnen Krankheitsverursacher auf der Erde zu suchen. Natürlich können Taoisten heilen - das ist notwendig. Doch es geht ihnen in erster Linie darum, Krankheiten von vornherein zu verhindern - auch um zu bewirken, daß ihre Schüler jemals eine Krankheit bekommen.

Nachdem die Taoisten nicht damit beschäftigt waren, jede kleine Krankheit zu heilen, konnten sie ihre Zeit und Energie dazu nutzen, eine detaillierte und vollständige Methode zur Vorbeugung auszuarbeiten - eine Methode, die Tausende von Jahren alt ist und doch nach heutigen Begriffen modern. Diese Methode verhindert den Verlust von Energie, welcher die Grundursache der Schwäche des Körpers und seiner Anfälligkeit für Krankheiten ist.

Der Körper ist wie eine elektrische Batterie: Er braucht Energie, um zu funktionieren. Wenn er optimal funktioniert, braucht er ein Maximum an Energie. Wenn die Energie eines Menschen auf siebenzig Prozent absinkt, fühlt er sich elend. Fällt sie auf fünfzig Prozent ab, wird er ins Krankenhaus eingeliefert, bei zwanzig Prozent in die Intensivstation. Und bei null Prozent Energie stirbt er.

Wenn Sie bei einem Bekannten Totenwache halten, werden Sie im Aussehen des Toten keine Veränderungen entdecken - Gesicht, Arme, Beine, Körper, alles ist ganz und wie es war. Der einzige Unterschied zwischen dem toten und dem lebendigen Wesen ist die im Körper vorhandene oder nicht vorhandene Energie: Bei einem Lebenden ist die »Batterie« voll aufgeladen, die des Toten ist leer.

Jede Sekunde des Tages verbraucht Energie. Sobald Sie morgens die Augen öffnen, fangen Sie an, Ihre Energie

abzubauen: vor allem dann, wenn Sie sich darauf konzentrieren, etwas fest anzuschauen, und noch mehr, wenn Sie auf einen Gegenstand in Bewegung schauen. Jede einzelne unserer normalen, täglichen Handlungen entleert unsere Batterie ein wenig mehr - sogar Fernsehen, Sprechen, Tagträumen, Laufen, Essen, Denken und Lieben. Ungesunde Sexualpraktiken sind eine der Hauptursachen vergeudeter Lebensenergie. Auch Zorn und andere negative Gefühle verbrauchen enorme Mengen.

Eine einfache Übung, für die Sie nur eine Minute brauchen, zeigt Ihnen, wieviel Energie Sie durch die Augen verlieren:

1. Lassen Sie Ihren rechten Arm seitlich vom Körper herabhängen.
2. Bitten Sie jemanden, Ihren Arm nach oben zu drücken, während Sie versuchen, Widerstand zu leisten.
3. Entspannen Sie Ihren Arm, und folgen Sie mit Ihren Augen dem Sekundenzeiger einer Uhr eine Umdrehung, also eine Minute lang.
4. Wiederholen Sie Schritt eins, und bitten Sie jemanden, Ihren Arm wieder anzuheben, während Sie sich dagegen wehren. An Ihrem schwächeren Widerstand beim zweiten Versuch werden Sie leicht erkennen, wieviel Energie der Körper allein durch die Augen abbaut. Um einmal eine Vorstellung von der Menge des Energieverlustes zu gewinnen, wurden Tests durchgeführt, und es hat sich gezeigt, daß es zwanzig Minuten braucht, um die Energie zurückzugewinnen, die man in einer Minute verloren hat.

Auch die Kirlian- oder Hochspannungs-Photographie demonstriert den Energieverbrauch. Dabei wird auf einem lichtempfindlichen Aufzeichnungsmaterial das Kraftfeld des Körpers im Bild festgehalten, so daß man mit bloßem Auge zusehen kann, wie der Körper Energie verliert: Sie scheint aus den Fingern herauszuschießen wie bunte Flammen; auch stellt man Unterschiede in der Strahlkraft und Länge der Flammen fest, wenn der Energiepegel sich verändert. So nehmen zum

Beispiel Leuchtkraft und Größe der Flammen ab, wenn ein Mensch etwas berührt, das relativ wenig Energie besitzt. Hiermit wird nachgewiesen, daß die Lebensenergie physikalischen Gesetzen unterliegt: Sie fließt aus Gebieten mit höherer Spannung in Gebiete mit niedrigerer Spannung. Wenn Sie also einen Menschen berühren, der weniger Energie hat als Sie, nimmt Ihre Kraft ab. Experimente mit der Kirlian-Photographie an Rauchern belegen, daß Zigarettenrauch die Energie drastisch vermindert. Nach nur zehnmütigem Rauchen zeigte das Kirlian-Photo keine Energieflammen mehr. Erstaunliche Photos hat man von Menschen gemacht, die sich an der Hand hielten und eine Kette bildeten: Wenn am einen Ende jemand rauchte, nahm der Energiepegel noch am entgegengesetzten Ende der Kette ab. Ähnliche Resultate erhielt man, wenn Drogen und Alkohol im Spiel waren.

Wir altern durch jeden noch so kleinen Energieverlust, durch jede Krankheit. Ohne Energie hören Zellen und Gewebe auf, sich zu regenerieren. Sie schrumpfen und sterben ab. Um Energieverluste zu vermeiden, muß die menschliche »Batterie« wieder aufgeladen werden.

Unter normalen Umständen wird die »Batterie« durch Nahrungsaufnahme und erholsamen Schlaf aufgeladen. Leider ist es manchen Menschen nicht möglich, beide Bedürfnisse vollkommen zu erfüllen; in solchen Fällen können taoistische Methoden hilfreich sein. (Die Methoden richtiger und gesunder Ernährung gehören in ein anderes Gebiet; davon soll hier nicht die Rede sein.)

Normalerweise lädt sich die menschliche »Batterie« jede Nacht während des Schlafes auf. Nach einem langen Tag ist die Energie durch Gedanken und Konzentration weit abgesunken. Man wird müde und schläft ein, damit der Körper sich wieder auflädt. Schlaf entspannt die meridianen Ein- und Ausgangspunkte. Er erlaubt der kosmischen Energie, in die Akupunkturpunkte einzudringen, durch alle Meridiane zu wandern und jede Zelle des Körpers zu erreichen, um sie für den nächsten Tag in Schwung zu bringen.

Wenn man am nächsten Morgen aufwacht, ist die Batterie voll und die Energie wieder auf dem Höchststand. Wie die Batterie eines Wagens lädt sich auch das menschliche Energiereservoir automatisch auf - vorausgesetzt, alles funktioniert wie vorgesehen. Das geschieht dann ganz von allein, und man muß sich nicht weiter darum kümmern. Wenn man jedoch schlecht schläft, werden diese natürlichen Prozesse blockiert - zum Beispiel, wenn man vor lauter Sorgen nicht in wirklich tiefen Schlaf fällt.

Um gut zu schlafen, müssen Sie sich von allen Problemen des Tages losmachen. Sagen Sie sich, daß Sie sie morgen in Angriff nehmen werden - jetzt geht es vor allem darum, sich zu entspannen. Das mag der Grund sein, weshalb JESUS uns gelehrt hat, unseren Ärger nicht bis nach Sonnenuntergang hinzuziehen. Denn dann ist es Zeit, alles loszulassen und schlafen zu gehen.

Doch manchmal reicht die Energie, die wir aus Essen und Schlaf gewinnen, nicht aus, um Streß, Spannungen und Ängste als Folge einer bestimmten Lebensweise auszugleichen. Sex gehört zu den Dingen, die viel Energie verbrauchen, sofern die vom Taoismus empfohlenen Methoden nicht befolgt werden. Sex verursacht Spannung - und Spannung schließt die Meridiane. Damit kann der Körper keine Energie mehr aufnehmen. Außerdem wird ein Mensch mit niedriger Energie dem Partner viel von seiner nehmen. Man verliert selbst dann Kraft, wenn das Energieniveau des Partners genau gleich hoch ist. Deswegen leiden viele Menschen nach dem Sex an postkoitaler Depression.

Um dem Alterungsprozeß durch Sex entgegenzuarbeiten, muß man dabei »wiedergeboren« werden. Wiedergeboren bedeutet hier die ständige Erhöhung der Energie durch Übungen der Geschlechtsorgane - dafür sind sie da. Sie tragen nicht nur zur Zeugung eines Kindes bei, sondern auch zur Wiedergeburt des Individuums.

Wiedergeburt

Die Taoisten nennen die Geschlechtsdrüsen auch »Herd«. In einem Herd wird »Feuer« oder Sexualenergie produziert. Ohne Herd brennt das Feuer nicht richtig und kann deswegen auch nicht genützt werden. Es kann nichts »gekocht« - und nichts am Leben gehalten werden: Viele lebenswichtige Körperfunktionen hängen von der Sexualenergie ab. Die Begriffe Herd und Feuer sind alte alchemistische Begriffe aus der Zeit, als solches Wissen noch geheimgehalten wurde. Sie beschreiben einen Teil des Wiedergeburtprozesses.

Auch Wasser ist ein alter alchemistischer Begriff für alle Ausscheidungen aus Niere, Blase, Nebennieren, dem Lymphsystem und den Geschlechtsorganen (Hormone oder sexuelle Flüssigkeiten). Er steht darüber hinaus auch für alle Organe und Drüsen, die Flüssigkeit ausscheiden.

In der taoistischen Lehre heißt es, man werde aus Wasser und Geist geboren. Interessanterweise sagte JESUS genau dasselbe: »Wahrlich, wahrlich, ich sage euch, wird der Mensch nicht aus Wasser und Geist geboren, gelangt er nicht ins Reich Gottes.« Sexualorgane und der Harntrakt sind für die Taoisten »Geschwisterorgane«. Sie haben beide mit dem Element

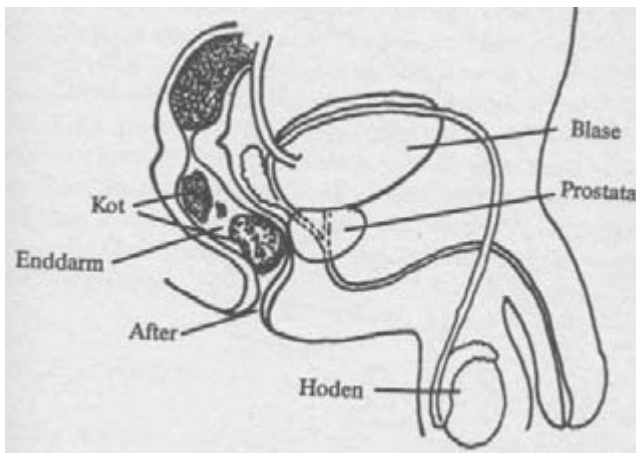


Abbildung 6: Kotreste im Enddarm

Wasser zu tun: Die Öffnungen sind ähnlich und liegen im Körper nahe beieinander. Auch stehen sie miteinander in Wechselwirkung -sie stärken oder schwächen einander gegenseitig in einem nie endenden Zyklus.

Dieses Thema, ein wichtiges Gebiet im Taoismus, wird im folgenden und in den weiteren Kapiteln besprochen.

Der After: ein Altersanzeiger

Ihr kalendarisches Lebensalter, also die Anzahl der Jahre, die Sie gelebt haben, sind ein Hinweis auf Ihr Alter; das wahre Alter aber ist das biologische, denn darin spiegeln sich der Gesundheitszustand des Körpers sowie eventuelle morphologische



Abbildung 7: Hockposition

Veränderungen am Skelett, an der Knochenstruktur, wider. Einer der wichtigsten Indikatoren Ihres biologischen Alters ist der Zustand Ihres After, das heißt die Festigkeit des analen Schließmuskels. Dieser gehört zur selben Energieeinheit wie die Geschlechtsdrüsen: Sind die Geschlechtsdrüsen kräftig, so ist auch der Schließmuskel kräftig. Und umgekehrt ist der Schließmuskel schwach, wenn die Geschlechtsdrüsen schwach sind. Bei einem Kind zum Beispiel ist es schwierig, selbst einen

so dünnen Stab wie ein Thermometer in den After einzuführen. Der kindliche After ist so lange eng, bis ihn das Bedürfnis, den Darm zu entleeren, lockert - sonst bleibt er fest verschlossen. Bei Erwachsenen sind die Schließmuskeln um einiges schwächer: Der After kann so locker und schlaff werden, daß es manchen sogar schwerfällt, den Kot zurückzuhalten, wenn sie Blähungen haben. Dies ist ein Hinweis auf fortgeschrittenes Alter. Wenn der körperliche Zustand zusätzlich durch einen Schlag- oder Herzanfall geschwächt worden ist, hat der oder die Betroffene seine Darmbewegungen nicht mehr unter Kontrolle. Manchmal kann der Kot nicht mehr zurückgehalten werden. Je höher das biologische Alter eines Menschen, desto schlaffer der After.

Deshalb kann man mit Hilfe des Afters das biologische Alter nicht nur messen, sondern es auch ändern; man kann es senken mit Hilfe der Hirschübung - sie wird später in diesem Buch besprochen. Die Hirschübung beruht auf Muskelbewegungen, mit denen die Geschlechtsdrüsen innerlich trainiert und damit revitalisiert werden.

Den After reinigen

Dies ist ein sehr wichtiges Thema. So nahe der Vagina beziehungsweise der Prostata kann ein unreiner After in diesen beiden Regionen Entzündungen und sogar Krebs hervorrufen - und der After ist aufgrund von Ausscheidungen und Kot immer feucht und schmutzig. Er liefert so die ideale Umgebung für die Vermehrung von Krankheitserregern. Innen ist der After nach dem Stuhlgang stark verunreinigt - es bleibt meist etwas Kot zurück, und zwar gleich neben der Prostatadrüse. Allein mit Toilettenpapier kann dieses Gebiet nicht ausreichend gereinigt werden, denn ein äußeres Abwischen entfernt die Giftstoffe im Inneren nicht. Aber die zurückbleibenden Giftstoffe greifen nach und nach das umgebende Gewebe an und nehmen ihm seine Vitalität. Und so kommt es zu Entzündungen und anderen degenerativen Prozessen, es bilden sich Hämorrhoiden. Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge nimmt ein Viertel

aller Krebserkrankungen bei Männern in der Prostata oder am After seinen Ausgang.

Oft beginnt die bösartige Wucherung in dem Teil der Prostata, der dem After gegenüberliegt: Nur ein dünnes Gewebe trennt die Prostata vom Darmausgang (Abbildung 6, Seite 49), und so können Giftstoffe leicht in die Prostata eindringen und Zellveränderungen bewirken. Deshalb ist auch die Seite der Prostata, die dem After am nächsten und daher den Giftstoffen in den Exkrementen am meisten ausgesetzt ist, für Krebs am anfälligsten.

Die meisten Menschen vernachlässigen den After, weil sie ihn für zu schmutzig halten, um ihn zu berühren. Tatsächlich gibt es nichts Schmutzigeres als irgendeinen unsauber belassenen Teil des Körpers. Aber um eines langen Lebens willen sollten Sie keinen einzigen Teil Ihres Körpers unachtsam behandeln - er wird sonst zu Ihrer Achillesferse.

Man kann den After zum Beispiel mit dünnem, viereckigem, sterilem Zellstoff reinigen (Verbandsstoff von der Rolle): Wickeln Sie eine Schicht Zellstoff um den Zeigefinger und benetzen Sie sie mit lauwarmem Wasser oder einer fetthaltigen oder wasserlöslichen Salbe; benützen Sie nie normale Seife. Führen Sie dann den Finger in den After ein und reinigen Sie die Darminnenwände mit kreisenden Bewegungen. (Ein Mann sollte so weit in den After hineinreichen, bis er die Prostata fühlt, das heißt etwa fünf Zentimeter tief. Man kann die Krümmung der Prostata an dieser Stelle mit dem Finger spüren: Sie befindet sich vorne am Körper und fühlt sich an wie eine kleine Zitrone.) Hocken Sie sich hin, um das Eindringen des Fingers zu erleichtern, und entspannen Sie Ihre Schließmuskeln. Es reicht, wenn Sie diesen Vorgang ein- bis zweimal durchführen. Gehen Sie sanft vor, aber gründlich. Wenn ein Stück Kot im After zurückbleibt, ziehen Sie es mit zwei Fingern heraus. Vergessen Sie auch nicht, den äußeren Teil des Afteres mit feuchter Watte oder feuchtem Toilettenpapier zu säubern und anschließend mit Toilettenpapier zu trocknen.

Auch bei Frauen unterbindet diese Methode mögliche Afterentzündungen, die auf die Scheide übergreifen könnten. Und sie verhindert, daß sich beim Geschlechtsakt Krankheitserreger der Frau auf den Mann übertragen. Statt sterilen Zellstoffes können Sie notfalls auch Toilettenpapier

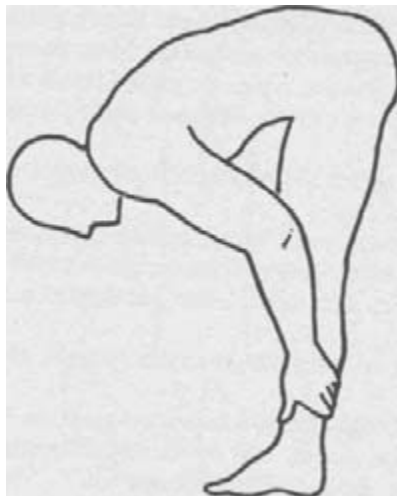


Abbildung 8: Sonnenanbetungsübung

benützen. Man sollte den After nach jeder Darmentleerung reinigen, wenigstens jedoch einmal am Tag.

Sonnenlicht

Das Sonnenlicht hat hervorragende keimtötende Eigenschaften, und besonders der After- und Vaginalregion tut es gut, wenn sie von der Sonne bestrahlt wird: Auch bei Hämorrhoiden ist dies eine gute Therapie.

Entzündungen der Scheide und Hämorrhoiden nenne ich »Faulheitskrankheiten«, denn sie entstehen allein durch die Vernachlässigung dieser Regionen. Regelmäßige Reinigung und Sonnenbestrahlung beugen solchen Problemen vor oder heilen sie, wenn sie bereits entstanden sind.

Eine Technik, diese Körperteile der Sonne auszusetzen, ist die sogenannte Sonnenanbetungsübung. Man verbeugt sich nicht vor der Sonne, wie der Name vermuten lassen könnte, sondern man beugt sich so, daß die Sonne in den After scheint.

1. Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Sonne.
2. Beugen Sie sich nach vorne, so daß das Sonnenlicht auf die Öffnung scheint. (Diese Übung sollte um des bestmöglichen Ergebnisses willen unbekleidet durchgeführt werden.)
3. Fühlen Sie, wie die Wärme in das Gewebe eindringt.

Anmerkung: Diese Übung können Sie auch im Liegen machen, aber achten Sie darauf, daß die Geschlechtsteile und der After von der Sonne wirklich bestrahlt werden.

Mund und After sind zwei äußerst wichtige Körperöffnungen. Sie liegen an beiden Enden des Verdauungstraktes und erfüllen gleich wichtige Aufgaben: Nahrungsaufnahme und Ausscheidung. Leider behandeln viele Menschen sie aber durchaus nicht gleich: Sie bürsten und reinigen die Zähne und spülen den Mund drei- und mehrmals am Tag und vergessen den After dabei völlig. Doch ständige Vernachlässigung des Afters und der Geschlechtsorgane führt zu ernsthaften Beschwerden, und selbst wenn sich Ausscheidungs- oder Geschlechtsorgane nach einer medizinischen Behandlung wirklich erholen, so werden sie nicht lange gesund bleiben, wenn sie weiterhin mißachtet werden. Dauernde Vernachlässigung ist am Ende tödlich.

Man sagt, der After könne sich selbst reinigen - wie ein selbstreinigender Backofen zum Beispiel. Dieses Argument ist zwar nicht ganz falsch, aber unvollständig. Denn auch das beste Selbstreinigungssystem ist abhängig vom allgemeinen Gesundheitszustand, und wenn es einmal angegriffen ist, wird es von schnell eindringenden Schmutz- und Giftstoffen zersetzt und bricht schließlich zusammen.

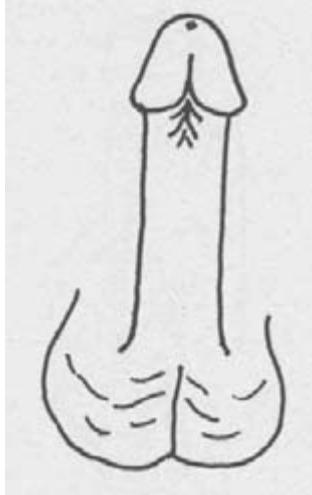


Abbildung 9 a: Pilzförmiger Penis (in Erektion)

Bei angeschlagener Gesundheit oder Erschöpfung ist die Selbstreinigungsfunktion nicht mehr gewährleistet. Haben die Gifte erstmals Schaden angerichtet, ist es tausendmal schwerer, damit zu Rande zu kommen, denn eine Schädigung ist mitunter irreparabel. Deshalb darf man die Afterreinigung keinesfalls auf die leichte Schulter nehmen.

7. Der Mann

Der Penis: Größe, Form und wie sie sich verändern lassen

Größe und Form des Penis sind bei der Geburt festgelegt; gleichwohl lassen sie sich verbessern. Mit dreißig Jahren wächst der männliche Körper nicht mehr, der Penis aber ist



Abbildung 9 b: Bleistiftförmiger Penis (in Erektion)

dazu durchaus noch imstande. Wissenschaftliche Studien besagen, daß der Penis so lange wächst, bis der Mann stirbt. Je älter ein Mann ist, desto größer sein Glied. Es wächst sowohl in der Länge als auch im Umfang. Das Schütteln und Quetschen nach dem Harnlassen, um die letzten Urintropfen zu entfernen, regen ihn dazu an.

Als die vorteilhafteste Penisform gilt die sogenannte Pilzform: Diese verschafft der Frau am meisten Befriedigung, vor allem wenn die Eichel groß und der Schaft schmal ist. Gerade die große Eichel macht den Penis begehrenswert, denn sie stimuliert und massiert die Innenwände der Vagina und den G-Punkt gründlich und wirkungsvoll. Daher widerfährt der Frau große Lust beim Geschlechtsverkehr, und sie erreicht ohne weiteres ihr volles orgasmisches Potential.

Als die am wenigsten wünschenswerte Penisform gilt die

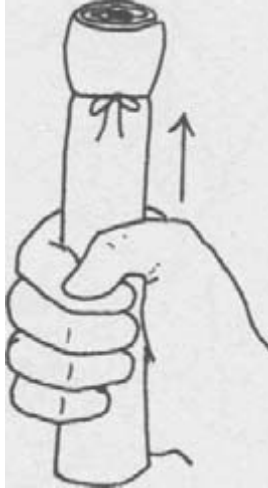


Abbildung 10: »Penismelken«

Dreiecks- oder Bleistiftform, bei der die Eichel klein und spitz ist, der Schaft breit. Mit einem solchen Penis hat man es schwerer, die Frau zufriedenzustellen. Doch das ist beileibe kein Grund zur Verzweiflung, denn die Penisform lässt sich verändern. Dazu gibt es drei Übungen:

1. Drücken Sie den Penis der Eichel zu aus, als würden Sie ihn melken. Das Blut gerät so in die Eichel und vergrößert sie dabei. Nach einer Zeit regelmäßiger Übung wird sie immer weiter wachsen, bis sie die Pilzform erreicht hat.
2. Pressen Sie den Schaft, bis er hart wie Stein wird. Wiederholtes Pressen dieser Art wird zu immer stärkeren Erektionen führen.

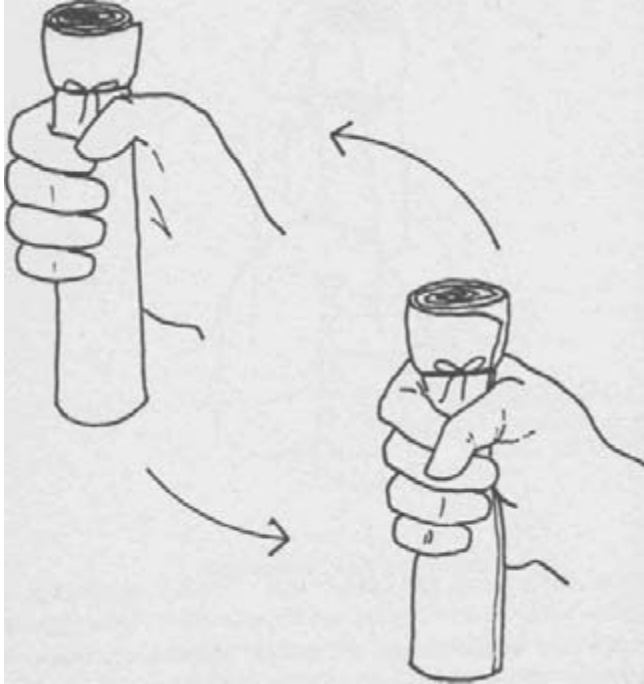


Abbildung 11: Penispressen

3. Nachdem Sie die beiden vorhergehenden Übungen jeweils mehrere Minuten lang durchgeführt haben, setzen Sie sich mit gespreizten Schenkeln auf einen Stuhl, die Füße fest auf dem Boden. Halten Sie den Penis an der Wurzel fest, und bewegen Sie ihn von einer Seite zur anderen, so daß er abwechselnd an jedem Schenkel anliegt. Sie können durchaus energisch dabei vorgehen, aber nicht so, daß es Ihnen weh tut.

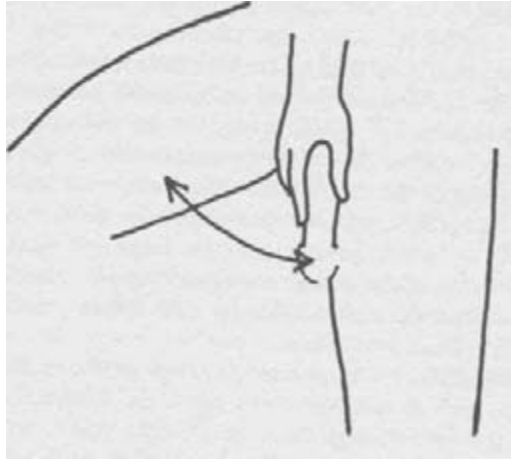


Abbildung 12: Desensibilisierungsübung

Diese Übung stärkt und vergrößert die Eichel und verbessert die Form des Penis insgesamt - macht ihn pilzförmiger. Sie trägt auch dazu bei, den Penis weniger empfindlich werden zu lassen.

Sie werden sich fragen, wozu der Penis »desensibilisiert«, also weniger empfindlich gemacht werden sollte, wenn doch jeder im Gegenteil daran interessiert ist, sexuell feinfühlicher zu werden! Doch die Desensibilisierung vermindert den sexuellen Genuß keineswegs. Im Gegenteil, sie trägt dazu bei, den Samenerguß so weit wie möglich hinauszuzögern, so daß Sie viel intensivere Orgasmen erleben werden als jemals zuvor - dies freilich nur, wenn Sie wirklich in der Lage sind, Ihre Ejakulationen völlig zu kontrollieren und sie in »Injakulationen« zu verwandeln (was darunter zu verstehen ist, wird später erklärt). Wenn die Nervenenden in der Eichel weniger empfindlich sind, kann der Mann länger lieben, was beiden Partnern größere Befriedigung verschafft. Wenn Sie sich daranmachen, die vielen Übungen und Techniken dieses Buches zu befolgen, werden Sie feststellen, daß Ihre Geschlechtsdrüsen und -organe kräftiger werden, und wenn Ihr Sexualapparat stark und gesund ist, fühlen Sie sich vital und potent. Sie werden damit auch biologisch jünger. Wie ein Junge

werden Sie wieder fähig sein, auch beim geringsten Reiz zu ejakulieren. (Aber verstehen Sie mich nicht falsch: Im Tao der Sexualität geht es ganz im Gegenteil darum, Energieverlust durch Ejakulation zu vermeiden!) Und dann wird die Verjüngung der Geschlechtsdrüsen und -organe sich mit der Weisheit der Reife verbinden.

Fast alle Männer wünschen sich einen größeren Penis, ganz gleich, wie groß er von Natur aus schon ist. Solche Sorgen sind vollkommen überflüssig, denn die Größe spielt, wenn überhaupt, nur eine sehr geringe Rolle, wenn es darum geht, eine Frau zu befriedigen. Die Form ist viel wichtiger. Die obengenannten Übungen werden den Penis in eine begehrenswertere Form bringen.

Nachdem wir schon bei der Größe sind - Männer schämen sich oft, wenn sie ihren ruhenden Penis mit dem anderer Männer vergleichen. Bei vielen Männern, deren Penis im Ruhezustand groß ist, tritt in der Erregung kaum eine Veränderung in der Größe ein, während ein ursprünglich kleiner Penis sich drastisch vergrößern kann, wenn er erigiert. Die Größe des Penis spielt nur aus zwei Gründen eine Rolle: wegen der psychologischen Wirkung auf den Mann, der meint, sein Penis sei zu klein, und wegen der Übereinstimmung mit der Größe der Vagina seiner Partnerin - denn es ist vor allem wichtig, daß der Penis zur Scheide paßt.

Prostatamassage

Es gibt noch eine weitere Technik zur Pflege der Afterregion, die zusätzlich zur Hirschübung und der sorgfältigen Säuberung des Anus angewendet werden kann: die Prostatamassage.

Sie können die Prostata massieren, indem Sie einfach einen Finger in den After einführen. Sie führen ihn rückwärts hinauf in Richtung Nabel, bis Sie die Vorsteherdrüse fühlen (siehe Abbildung 13).

Um das Eindringen des Fingers zu erleichtern, benützen Sie am besten ein Gleitmittel, möglichst aus natürlichen Substanzen. Reiben Sie dann auf der Prostata vor und zurück,

und drücken Sie dabei so stark wie möglich; es darf jedoch nicht schmerzhaft sein.

Anmerkung: Achten Sie bei der Wahl des Gleitmittels darauf, daß es keinen der folgenden Zusätze enthält:

P-Hydroxyanisol	Triethanolamin
Diethanolamin	Azeton
Eisenoxid	Bleiazetat
Toluol	Dibutylphthalat
Steinkohlenteer	Karbolsäure
Natriumcyclamat	Natriumhydrogensulfid

Diese Zusätze sind als krebserregende Stoffe bekannt und werden vom Darmgewebe sehr schnell absorbiert. Sie sollten also die Produktbeschreibung gewissenhaft prüfen.

Diese Stoffe sind häufig in den verschiedensten Kosmetika und Pflegeprodukten enthalten - zum Beispiel in Reinigungsmilch, Körper- oder Handlotionen, Seifen, Gesichtscremes oder -lotionen, Shampoos, Rasierschaum, Make-up, Bräunungsmitteln und so weiter. Werden sie öfter oder sogar häufig durch die Haut absorbiert, können sie Krebs hervorrufen.

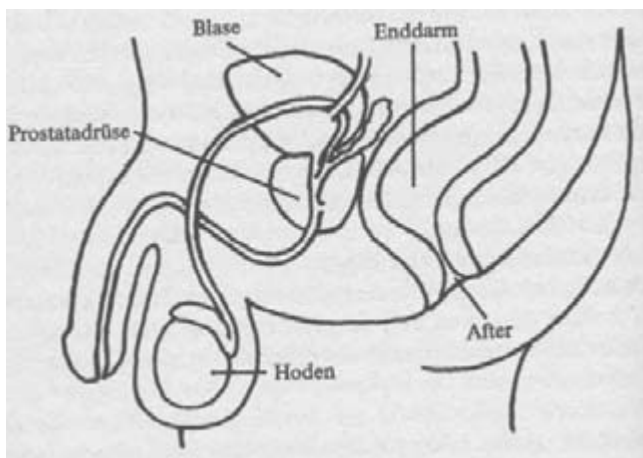


Abbildung 13: Seitenansicht der männlichen Geschlechtsorgane

Außerdem sind gesättigte Fettsäuren - wie zum Beispiel Vaseline, Petroleum, Kakaobutter, Kokosfett, Walrat, Lanolin, Schweineschmalz und sonstige tierische Fette - schlecht für die Prostata: Eine Ansammlung davon in der Prostata kann zu einem örtlichen Krebs führen; außerdem kann das Körpergewicht beträchtlich zunehmen, wenn gesättigte Fettsäuren von irgendeinem Körperteil in zu großer Menge absorbiert werden. Eine Schicht gesättigter Fettsäuren auf der Haut blockiert die Atmung und trocknet die natürliche Zellflüssigkeit, so daß es zu frühzeitigem Altern kommt.

Die Prostatamassage wird genußreicher, wenn Ihre Partnerin bereit ist, sie durchzuführen. Sie brauchen sich keine Sorgen zu machen, daß Krankheitserreger dabei übertragen werden, sofern die Hände sauber sind.

Es gab Zeiten, zu denen die Ärzte die Prostata ihrer Patienten in regelmäßigen Abständen massierten, um Beschwerden zu lindern oder zu heilen. Heutzutage prüfen die meisten Ärzte die Prostata zwar bei einer Untersuchung, wenn sie aber auf ein Problem stoßen, ziehen sie eine chirurgische Lösung vor. Für eine präventive Prostatamassage brauchen Sie freilich nicht zum Arzt zu gehen. Sie können es selber machen oder Ihre Partnerin bitten; Sie sparen damit Zeit und Geld - und Sie erhalten Ihre Gesundheit. Außerdem sind die Ärzte in solchen Dingen nicht gerade für ihre Sanfttheit bekannt: Wenn Sie die Prostata selbst massieren, können Sie sehr zart mit sich umgehen, so daß die Behandlung angenehm ist.

Manche Männer haben Hemmungen, ihre Prostata zu untersuchen oder zu massieren; das kommt ihnen »schmutzig« vor. Nein, es ist nichts schmutzig am Körper; man muß sich freilich um ihn kümmern und ihn pflegen. Das einzige, was als »schmutzig« bezeichnet werden könnte, ist Krankheit, die man verhindern kann, indem man sich regelmäßig des gesamten Körpers annimmt, auch des Afters und der Prostata. Manche (heterosexuelle) Männer meinen, Prostatamassagen hätten irgend etwas »Homosexuelles« an sich, vor allem wenn sie dabei auch noch Lust verspüren. Derlei Ansichten würden sich gewiß ändern, wenn sie wüßten, daß eine Vernachlässigung zu

Prostatakrebs führen kann. Bezeichnenderweise entwickeln die meisten homosexuellen Männer, vor allem die »passiven« Partner, deren After zur Penetration benutzt wird, keine Prostataerkrankungen - und zwar unabhängig vom Alter -, denn sie erhalten - unbeabsichtigt - regelmäßige Prostatamassagen. Der männliche Homosexuelle, der die »aggressive« Rolle übernimmt, leidet unter denselben Prostataproblemen wie der heterosexuelle Mann. Ist es daher nicht besser, auf gewisse Vorurteile zu verzichten, statt dem Krebs zu erlauben, sich in der Prostata auszubreiten? Außerdem hat die Einführung des Fingers in den After noch niemanden zum Homosexuellen gemacht!

Männer sollten den Zustand ihrer Prostata häufig prüfen und darauf achten, ob irgendwelche Veränderungen in Größe und Elastizität auftreten. Untersuchen Sie sich so oft wie möglich, wenigstens einmal in der Woche, damit Sie einen Maßstab bekommen: Auf diese Weise werden Sie jede Veränderung sofort feststellen. Eine stark vergrößerte, harte oder schmerzende Prostata bedeutet, daß eine Erkrankung vorliegt, eventuell sogar Krebs. Prostataerkrankungen entstehen allerdings nicht über Nacht, und regelmäßige Diagnose und Massage können möglichen Beschwerden vorbeugen. Die Medizin geht heutzutage davon aus, daß es ganz normal ist, wenn bei Männern über Fünfzig Prostataprobleme auftreten. Gewiß, es kommt häufig vor - aber normal ist das keineswegs, ganz im Gegenteil. Kein Mann braucht an der Prostata zu erkranken. Wenn er seine Prostata regelmäßig untersucht und massiert und die Hirschübung durchführt, wird er wohl nie an Krankheiten dieser Art leiden.

Ejakulation

Die Aufgabe der Prostata ist der Ausstoß von Samen. Die Ejakulation ist ein komplexer Prozeß. Während der Penis stimuliert wird, füllt sich die Prostata mit Flüssigkeit. Wenn sie ihr maximales Fassungsvermögen erreicht, zieht sie sich mehrmals schnell zusammen, bis sie wieder auf ihre normale Größe geschrumpft ist. Durch diese Kontraktionen wird die

Flüssigkeit aus der Prostata hinaus durch die Harnröhre in den Penis hinein- und durch dessen Spitze wieder ausgestoßen. Und bei jedem Zusammenziehen mit anschließendem Entspannen zieht die Prostata Samen aus den Samenbläschen. Ein Mann kann bis zu einundzwanzig Kontraktionen erleben. Da der Samenerguß eine Funktion der Prostata ist, verspürt ein Mann mit Prostataproblemen vielleicht nur fünf Kontraktionen, in einigen Fällen vielleicht auch nur eine. Der Orgasmus jedoch besteht aus diesen Kontraktionen, und deshalb beeinträchtigen Erkrankungen oder Beschwerden der Prostata seine Qualität.

Beim Mann bestehen die Geschlechtsdrüsen aus Prostata und Hoden. Der Penis gehört nicht dazu, er ist keine Drüse, er produziert nichts. Er ist einfach nur das Rohr, durch das die Drüsenabsonderungen hindurchfließen, ein Instrument, das die Geschlechtsdrüsen zur Fortpflanzung benutzen. Die Hoden produzieren Spermien (Träger des genetischen Materials, Keime des Lebens) und Hormone, und die Prostata produziert die nährstoff-, hormon- und energiereiche Samenflüssigkeit; die Absonderungen der Prostata enthalten Nährstoffe, Hormone und Lebensenergie. Diese beiden Flüssigkeiten bilden das, was wir Samen nennen - das Transportmittel für die Spermien.

Wenn der normale erwachsene Mann ejakuliert, verliert er etwa einen Eßlöffel voll Samen. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen kommt der Nährwert dieser Menge Samen zwei Rindersteaks, zehn Eiern, sechs Orangen und zwei Zitronen gleich. Er enthält also Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren - einfach alles.

Der Samen enthält auch viel Lebensenergie. Ein Samenerguß bedeutet daher einen großen Energieverlust. Dies sieht man schon an der Erschöpfung des Mannes nach der Ejakulation. Einen Samenerguß zu haben nennt man in der Umgangssprache oft »kommen« - aber der korrekte Ausdruck sollte eher »gehen« lauten, denn alles - Erektion, Lebensenergie, Millionen lebendiger Spermien, Hormone, Nährstoffe und sogar ein wenig von der Persönlichkeit des

Mannes - geht. Der Samenerguß ist für den Man ein großes Opfer: körperlich, geistig und spirituell.

Nach der Ejakulation sind alle sieben Drüsen leer, vor allem die Geschlechtsdrüsen. Die Lehre des Tao sagt: Wenn du in diese Richtung gehst - die Energie abwärts leitest, durch die sieben Drüsen und aus dem Körper hinaus -, dann gehst du den Weg des Menschen, und alle Menschen sterben früher oder später. Gehst du aber in die andere Richtung - indem du die Energie durch die sieben Drüsen aufwärts lenkst -, dann kannst du ewiges Leben, göttliches Leben erlangen. Aus diesem Grund suchten und fanden die alten Taoisten einen Weg für den Mann, einen noch lustvolleren Orgasmus ohne Ejakulation zu erleben,

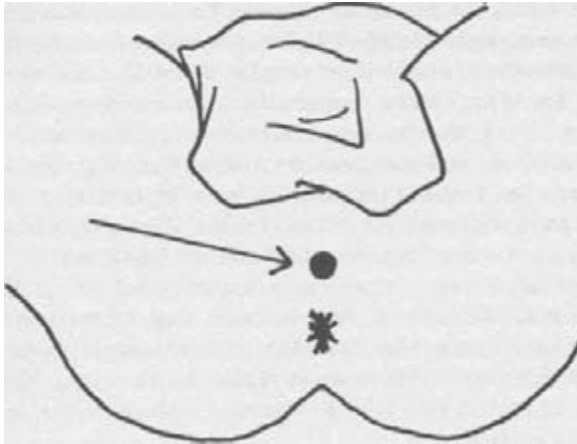


Abbildung 14: Der Akupressurpunkt Jen-Mo

um seine Lebenskraft nicht zu verlieren, sondern sie zu erhalten und zu nutzen. Wenn ein Mann in der Lage ist, zu »injakulieren«, was ich gleich erklären werde, so bewahrt er sich sowohl die wertvolle Lebensenergie als auch die Erektion. Und so ist er auch in der Lage, die Frau über die neun Stufen zur vollkommenen Befriedigung zu führen. (Was man bei einer Frau normalerweise einen Orgasmus nennt, ist nur die vierte der neunstufigen Sequenz. Dies wird ebenfalls später im Detail erklärt.)

Jen-Mo: Injakulation kontra Ejakulation - Verlängerung der Erregung und des Lebens

Durch den Taoismus erlebt der Mann einen Orgasmus, ohne zu ejakulieren; er »injakuliert« statt dessen. Es gibt einen Akupressurpunkt zwischen After und Hodensack: Durch Druck auf diesen Punkt läßt die Ejakulation sich umkehren zu einem verbesserten Orgasmus. Dabei wird der Samen von der vollen Prostata zurückgezogen und vom Blut absorbiert. Dieser Punkt heißt Jen-Mo (Empfängnismeridian). Wenn man mit dem Finger darauf drückt, fühlt er sich an wie eine kleine Einbuchtung. Wird der Jen-Mo-Punkt nun unmittelbar vor dem Samenerguß gedrückt, so steigt die Energie durch die Meridiane, die an diesem Punkt beginnen, hinauf in den Körper, statt aus dem Körper zu entweichen, wie es bei einer gewöhnlichen Ejakulation der Fall ist.

Auf diese Weise verspürt der Mann all die angenehmen Empfindungen, die mit den Prostatakontraktionen einhergehen: Er erlebt nach wie vor einen Orgasmus. Und er drückt weiter auf den Punkt, so lange, bis der Orgasmus - oder die »Injakulation« - vollendet ist.

Meine Schüler in den USA nannten den Jen-Mo-Punkt »Millionen-Dollar-Punkt« - so umwerfend waren ihre Gefühle, nachdem sie gelernt hatten, mit ihm umzugehen. Und jeder, der es danach versuchte, meinte, der Name sei wohlverdient. Andere wiederum erzählten mir, sie hätten sich, bevor sie diese Methode kannten, kurz vor dem Orgasmus wie »Löwen« gefühlt - und danach sei es ihnen vorgekommen, als hätten sie eine Bauchlandung gemacht. Mit dem Jen-Mo-Punkt gab es keine Bauchlandungen mehr, sondern nur noch wilde Löwen! Ein weiterer großer Vorteil dieser Technik besteht darin, daß der Mann unvergleichlich viel länger imstande ist, seine Erektion aufrechtzuerhalten, und damit sämtliche Schritte, wie sie im Kapitel »Gemeinsam sind wir ein Löwe« beschrieben sind, durchführen kann.

Es ist einfach, den Jen-Mo-Punkt zu drücken. Mit ein bißchen Übung schaffen Sie es so diskret, daß Ihre Partnerin es gar

nicht merkt. Kurz bevor Sie ejakulieren, greifen Sie einfach um Ihren Schenkel herum, suchen den Punkt und drücken ihn fest genug, um zu verhindern, daß der Samen aus der Prostata austritt.

Sie brauchen natürlich Übung, um zu wissen, wie und wo und wann Sie drücken sollen, und vielleicht wollen Sie ja lieber allein üben, bis Sie diese Technik beherrschen. Sie sollten weder zu stark noch zu sanft drücken. Wenn Sie zu nah am Hodensack drücken, gelangt der Samen in die Blase und geht beim nächsten Harnlassen verloren. Drücken Sie jedoch zu nah am After, wird der Erguß überhaupt nicht gestoppt. In beiden Fällen nützt Ihnen die Übung nichts. Um Samenverlust zu vermeiden, müssen mit dem Fingerdruck die Kanäle an der Basis der Prostata verschlossen werden: Nur dann kann der Samen wieder zurück - und vom Blut aufgenommen werden.

Zur Verdeutlichung des Vorgangs sehen Sie sich bitte noch einmal die Abbildung 13 (auf Seite 62) an. (Während Sie die Technik erlernen, sollten Sie mit drei Fingern drücken, um ganz sicherzugehen. Lassen Sie sich auf keinen Fall entmutigen; Sie werden möglicherweise viel Übung brauchen, bevor Sie ein Meister darin sind.)

WARNUNG: Wenn Sie eine Prostataentzündung haben, müssen Sie den Arzt aufsuchen und sich behandeln lassen, bevor Sie mit der Jen-Mo-Technik beginnen. Sie können in der Zwischenzeit ohne weiteres die Afterkontraktionstechnik der Hirschübung (siehe Seite 78) und/oder die Prostatamassage (siehe Seite 61 f.) durchführen, um den Heilungsprozeß zu beschleunigen. Ist das Problem dann beseitigt, können Sie anfangen, den Punkt zu drücken.

Wenn Sie die Jen-Mo-Technik angewendet und die Ejakulation damit verhindert haben, können Sie einen Test durchführen, um festzustellen, ob der Samen wieder in den Blutkreislauf oder in die Blase gelangt ist: Sie urinieren in ein Glas. Ein milchiger Urin bedeutet, daß der Samen in die Blase gelangt ist. Das wird noch eindeutiger, wenn Sie das Glas ein oder zwei Stunden stehenlassen: Dann hat der Samen sich am Boden abgesetzt, und oben bleibt der klare Urin zurück.

Männer, die sich vorwiegend basisch ernähren, haben oft sprudelnden Urin. Wenn dazu noch der Samen kommt, sprudelt der Urin um so stärker. Bei einer normalen, das heißt einer Ejakulation ohne Drücken des Jen-Mo-Punkts, gelangt etwa ein Drittel des Samens in die Blase.

Der Taoismus ist keineswegs nur theoretisch, er zeitigt unmittelbare Resultate. Wenn Sie den Jen-Mo-Punkt drücken, werden Sie nicht nur intensiven Genuß verspüren, sondern Sie erfahren auch die Freude und den Segen der Wiedergeburt. Wiedergeburt findet statt, wenn Sie schöpferische Kraft aus Ihren Geschlechtsdrüsen gewinnen.

Die Entsprechung bei der Frau ist die Unterbrechung der Menstruation mit Hilfe der weiblichen Hirschübung. Wenn eine Frau aufhört, Monat für Monat zu bluten, bewahrt sie sich die in ihrem Blut enthaltene Energie. Die Menstruation hört normalerweise während der Menopause auf - im Grunde ein Segen für Frauen. Die Hirschübung setzt dem kontinuierlichen Energieverlust ein vorzeitiges Ende.

Jüngsten Untersuchungen zufolge ist in den vierzig ersten Lebensjahren die Sterberate bei Männern und Frauen etwa gleich hoch - vielleicht deshalb, weil sowohl Männer als auch Frauen auf ähnliche Weise Energie verlieren, die Männer durch Ejakulation, die Frauen durch Menstruation. Ab dem fünften Lebensjahrzehnt indes sterben um ein Viertel weniger Frauen als Männer. Dies fällt mit der Tatsache zusammen, daß Frauen ab Fünfzig im allgemeinen aufhören zu bluten. Männer fahren jedoch fort zu ejakulieren. Frauen in den Sechzigern haben fast alle aufgehört zu bluten, während die Männer noch immer Samen ergießen. Ab Siebzig wird der Unterschied noch krasser: Die Sterberate der Männer liegt um drei Viertel höher als die der Frauen. Wahrscheinlich übersieht man beim Studium der statistischen Daten die Tatsache, daß Männer ihr Leben lang ejakulieren und es aus diesem Grund soviel mehr Witwen als Witwer gibt.

Mancher hält es für unnatürlich, die Ejakulation zu stoppen, auch wenn noch so viele Gründe dafür sprechen. Dahinter mag die Überzeugung stehen, daß der Tod etwas ganz Natürliches

ist, gegen das man sich nicht auflehnen sollte. Das stimmt: Auf der Ebene menschlichen Bewußtseins ist sowohl die Ejakulation als auch der Tod durchaus natürlich. Doch auf der göttlichen Bewußtseinsebene wird das, was normalerweise als unnatürlich gilt, zu etwas Natürlichem und Notwendigem.

Nach den Lehren des Tao existiert jenseits des menschlichen Lebens ein göttliches. Gott gab uns die Wahl zwischen dem Tod und der Möglichkeit, göttliches, ewiges Leben zu erlangen. Wenn wir uns für das letztere entscheiden, müssen wir entsprechend den taoistischen Prinzipien Ejakulation oder Menstruation verhindern. Ob wir ins Reich Gottes gelangen oder nicht, hängt zum Teil davon ab, wie wir die Hirschübungen durchführen.

Weshalb können so einfache Techniken eine so tiefe Wirkung zeigen? Die Antwort liegt in dem im Körper zurückgehaltenen Samen.

Während eines normalen Orgasmus mit Samenerguß zieht die Prostata sich zusammen und dehnt sich wieder aus, und dabei stößt sie ihre Flüssigkeit aus, bis sie leer ist. Wenn der Mann den Jen-Mo-Punkt drückt, kann er selbst bestimmen, wie schnell die Prostata sich leert - nämlich sehr viel weniger schnell. Deshalb gelangt der Samen nicht in den Penis. Er bleibt zunächst in der Prostata, und von dort nimmt der Blutkreislauf ihn auf und verteilt ihn im ganzen Körper. Die Prostata wird trotzdem geleert, doch viel langsamer. Bei manchen Männern leert sich die Prostata bei einem normalen Orgasmus in Bruchteilen von Sekunden. Mit Druck auf den Jen-Mo-Punkt kann hingegen die Entleerung bis zu fünf Minuten dauern: Das Resultat ist ein fünf Minuten dauernder Orgasmus!

Wichtiger als der verlängerte und intensivere Orgasmus ist allerdings die Tatsache, daß Energie und Nährstoffe des Samens für den Körper erhalten bleiben: Dieser steigt im Körper auf, verteilt sich auf die sieben Drüsen und versorgt sie mit Energie.

Aber nicht nur die Drüsen - er führt dem ganzen Körper Energie und Nährstoffe zu, belebt die Haut, schmirt die Gelenke, stärkt

die Nerven und ist damit eine exzellente Vorbeugung gegen Krankheiten wie multiple Sklerose. In der Akupressur, das wurde auf Seite 66/67 erwähnt, wird der Jen-Mo-Punkt als der Erste Empfängnismeridian bezeichnet. Er ist ein »Energietor«, durch das unser Körper kontinuierlich Energie an die Umgebung verliert. Enthaltbarkeit dichtet dieses Leck nicht ab, im Gegenteil, viel eher kann es durch den Geschlechtsakt geschlossen werden. Mit dem Druck auf den Jen-Mo-Punkt während des Geschlechtsaktes verhindern Sie also nicht nur den Verlust von Samen, sondern auch den Verlust lebenswichtiger Energie. Das erreichen Sie auch durch bestimmte Sitzpositionen. Die taoistische Sitzstellung, bei der die Ferse eines Fußes gegen den Jen-Mo-Punkt gedrückt wird, verschließt das Energieleck. (Die Zungenspitze ist ein weiterer Punkt, durch den Energie austritt. In der taoistischen Meditation wird empfohlen, die Spitze der Zunge an den Gaumen zu legen und nach hinten abzubiegen, um die Energie im Körper zu halten.)

Die Jen-Mo-Technik kommt vor allem Athleten vor einem Wettkampf zugute. Sex ist für viele im Grunde eine willkommene Entspannung, doch fürchten sie, vor dem Wettkampf zuviel Kraft zu verlieren. Mit dem Jen-Mo-Punkt können sie ihre Sorgen vergessen: Sie werden sich zum Zeitpunkt des Wettkampfes großartig fühlen.

Auch Frauen sollten darüber Bescheid wissen: Sie können ihrem Mann oder Liebhaber zu größeren Genuß beim Geschlechtsakt verhelfen. Wenn er nicht beim Orgasmus selbst diesen Punkt drücken muß, erhöht sich seine Lust um ein Vielfaches - und der »Millionen-Dollar-Punkt« wird zu einem »Milliarden-Dollar-Punkt«. Eine meiner Schülerinnen erzählte mir, sie habe einem neuen Partner nichts von dieser Technik erzählt. Kurz vor dem entsprechenden Augenblick streckte sie die Hand aus, um auf die Stelle zu drücken. Ihr Partner war von dem Orgasmus, den er erlebte, äußerst beeindruckt; sie habe aber, gestand sie, nicht die Technik erklärt, sondern selber das Lob dafür eingeheimst.

Vorzeitiger Samenerguß kann durch Druck auf den Jen-Mo-Punkt zwar im Einzelfall verhindert, aber er kann nicht geheilt werden: Nur die oberflächlichen Symptome vorzeitigen Samenergusses lassen sich beseitigen. Die wahre Ursache, nämlich eine schwache Prostata, muß auf andere Weise behandelt werden. Um das Problem völlig zu beseitigen, empfehle ich Teil eins und zwei der Hirschübung, was die Prostata stärkt. Auch die Prostatamassage ist von unschätzbarem Wert. Man sollte außerdem Lotos- und Kürbissamen zu einem regelmäßigen Nahrungsbestandteil machen.

Aus der Geschichte Chinas weiß man, daß sich die Bauern vor allem deshalb über neue Familienmitglieder freuten, weil dies weitere Arbeitskräfte bedeutete: Es war ein besonderer Segen, viele Kinder zeugen zu können. Die Adligen auf der anderen Seite dachten anders: Für sie spielten die standesgemäße Eheschließung, die Intelligenz und Rechtmäßigkeit eines Kindes, die Notwendigkeit eines Stammhalters und so weiter eine viel größere Rolle. Die chinesischen Adligen bedienten sich des Jen-Mo-Punktes zur Familienplanung: um ungewollte, unnötige, illegitime oder zeitlich unpassende Schwangerschaften zu vermeiden. (Der »Schutz des Samens« war eine tiefverwurzelte Überzeugung: Das eigene Fleisch und Blut sollte nicht durch die Wollust, den Leichtsin, die Fehler der Eltern leiden müssen.)

Der Jen-Mo-Punkt ist ebenso wertvoll wie lustvoll; und doch läßt man ihn bald als »Anfängererfahrung« zurück, wenn man erst einmal fortgeschrittenere Techniken wie zum Beispiel die Hirschübung kennengelernt hat.

Die Hirschübung für den Mann: Verjüngung und längere Erregung

Vor vielen tausend Jahren suchten sich die taoistischen Weisen drei Tiere aus, die für Langlebigkeit berühmt waren: Hirsch, Kranich und Schildkröte. Einer von ihnen, der Hirsch, tat sich darüber hinaus durch seine gewaltige Geschlechts- und

Fortpflanzungskraft hervor. Die Weisen studierten mit großer Sorgfalt sein Verhalten, und sie sahen, wie er seinen After übte, wenn er mit dem Schwanz wedelte. Das merkten sie sich, und sie übernahmen das Prinzip und entwarfen es neu für den menschlichen Gebrauch. So entstand die Hirschübung. Weitere Informationen über die Kranich- und die Schildkrötenübung finden Sie in Das Handbuch ganzheitlicher Selbstheilung - Handgriffe des medizinischen Tao-Systems (Ariston Verlag, Genf/München, 3. Auflage 1992).

Die Hirschübung hat vier wichtige Ziele. Erstens baut sie das Gewebe der Geschlechtsorgane auf. Zweitens zieht sie Energie durch sechs von den sieben Drüsen hinauf in die Epiphyse, zur Erhöhung der Spiritualität. (Es gibt einen Hormonpfad, der von der Prostata über die Nieren zu den anderen Drüsen führt.) Gleichzeitig wird die Blutzirkulation in der Magengegend verstärkt. Der jähe Blutandrang wiederum transportiert Nährstoffe und Energie des Samens in alle übrigen Körperteile.

Wenn Energie in die Epiphyse strömt, fühlt man eine Art Kitzeln, das sich die Wirbelsäule hinauf ausbreitet, bis es den Kopf erreicht - es ist ein bißchen wie ein Orgasmus. Vielleicht spüren Sie etwas in der Gegend um die Zirbeldrüse herum, aber nicht das prickelnde Gefühl im Rücken. Machen Sie sich deshalb keine Sorgen: Mit zunehmender Erfahrung steigert sich auch die Empfindlichkeit. Wenn Sie nach einiger Zeit das Ansteigen der Energie noch immer nicht spüren, ist wahrscheinlich zuerst eine Reihe von Problemen aus dem Weg zu räumen.

Der dritte Nutzen, den wir aus der Hirschübung ziehen, ist Entschlossenheit. Wenn eine der sieben Drüsen nicht richtig



Abbildung 15: Der Hirsch

funktioniert, endet hier der aufsteigende Energiestrom: Das ist ein Hinweis auf eine Schwäche, dem man besondere Aufmerksamkeit schenken sollte. Der Energiestrom wird so lange nur bis zu der betreffenden Drüse aufsteigen und dort stehenbleiben, bis sie geheilt ist. Wenn die Drüse wieder

normal funktioniert, fließt die Energie wieder die Wirbelsäule entlang ganz hinauf, bis zur Epiphyse. Wenn während der Hirschübung die Energie bis in den Kopf steigt, bedeutet dies, daß alle sieben Drüsen gesund sind und nichts den Strom blockiert. Wenn Sie während der Hirschübung gar nichts fühlen, muß irgendwo ein Hindernis sein. Denn wenn auf dem Weg keine Störung liegt, kann jeder, auch ohne lange Erfahrung, den Strom der Energie in sich fühlen.

Der vierte Vorteil der Hirschübung besteht im Aufbau der sexuellen Potenz des Mannes und seiner Fähigkeit, den Geschlechtsakt beliebig auszudehnen. Während des normalen Geschlechtsaktes schwillt die Prostata bis knapp vor dem Samenerguß auf ein Maximum an. Während der Ejakulation preßt sie in einer Reihe von Kontraktionen explosionsartig ihren Inhalt hinaus. Damit ist der Akt beendet. Wenn nichts mehr da ist, was ausgeleert werden könnte, Kontraktionen verursacht oder die Erektion aufrechterhält (auch der Akt des Ejakulierens kostet Energie), ist der Mann erschöpft und kann den Liebesakt nicht weiterführen. Wenn er jedoch mit Hilfe der Hirschübung lernt, Samen in kleinen Mengen aus der Prostata freizugeben - und zwar in die entgegengesetzte Richtung: nach innen und aufwärts, in die anderen Drüsen und in die Blutgefäße -, vermag er den Liebesakt zu verlängern.

Unter normalen Umständen - das heißt: ohne Einsatz der Hirschübung - ist es schädlich, den Orgasmus zu unterbrechen oder den Geschlechtsakt mit den üblichen Methoden zu verlängern: Bei diesen Maßnahmen bleibt die Prostata lange Zeit gedehnt - so lange, bis der Samen vom Blutstrom weggetragen wird, denn die Kontraktionen, mit denen der Samen ausgestoßen und die Prostata erleichtert würde, finden nicht statt. Die Prostata jedoch ist in gewisser Weise wie ein



Abbildung 16: Die Hirschübung des Mannes

Gummiband: Sie muß ihre ursprüngliche Form wiederfinden, sonst wird sie überdehnt und büßt ihre Elastizität ein, und eine überdehnte, unelastische Prostata funktioniert nicht mehr, wie sie soll, kann sich nicht mehr zusammenziehen und entspannen: Sie wird beschädigt. Durch das Praktizieren der Hirschübung werden Orgasmus und Liebesakt verlängert, doch gleichzeitig beschützt sie auch die Prostata.

Die Hirschübung ist sowohl eine körperliche als auch eine geistige und spirituelle Übung. Während die Energiereserven des Körpers zunehmen, steigern sich auch die sexuellen Fähigkeiten ; mit der Zeit wächst der Geist, und es kehrt eine tiefe innere Ruhe ein. Und das ist Voraussetzung, um die eigene Spiritualität zu entfalten.

Anweisungen für die Hirschübung des Mannes

Die Übung kann im Stehen, im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden.

ERSTER SCHRITT:

(Ziel dieser Übungsstufe ist die Steigerung der Samenproduktion.)

1. Reiben Sie die Handflächen kräftig aneinander. Ihre Hände und Handflächen werden warm und erfüllt von der Energie Ihres Körpers.
2. Legen Sie Ihre rechte Handfläche um Ihre Hoden, so daß die Hand sie ganz bedeckt. (Bei dieser Übung sollten Sie möglichst unbekleidet sein.) Drücken Sie nicht fest: Sie sollten nur einen ganz leichten Druck und die Wärme Ihrer Hand spüren.
3. Legen Sie die Handfläche der linken Hand auf Ihr Schambein, etwa zweieinhalb Zentimeter unter dem Nabel.
4. Bewegen Sie nun Ihre linke Hand mit leichtem Druck, gleich in welche Richtung, einundachtzigmal im Kreis herum, so daß sich um Ihr Schambein eine sanfte Wärme bildet.
5. Reiben Sie Ihre Hände wiederum kräftig aneinander.
6. Vertauschen Sie die Hände, so daß die Linke die Hoden umfaßt und die Rechte auf dem Schambein liegt. Wiederholen Sie nun das kreisende Reiben einundachtzigmal in die entgegengesetzte Richtung. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie gerade tun, und fühlen Sie, wie die Wärme zunimmt. Bei allen taoistischen Übungen ist es um des bestmöglichen Ergebnisses willen wichtig, ja notwendig, sich auf die körperlichen Bewegungen und deren Wirkung zu konzentrieren: So arbeiten Körper und Geist gemeinsam und mit voller Kraft dem Ziel entgegen. Versuchen Sie jedoch nicht, natürliche Vorgänge mit Ihrem Verstand zu

forcieren, indem Sie sich vorstellen, um das Schambein herum oder anderswo brenne ein Feuer. Dies könnte gefährlich sein.

ZWEITER SCHRITT:

1. Spannen Sie die Muskeln rund um den After fest an, dann ziehen Sie sie hinauf und ein. Wenn Sie es richtig machen, haben Sie das Gefühl, als würden Sie Luft in den Darm saugen oder das gesamte Aftergebiet nach innen ziehen. Spannen Sie die Muskeln so fest wie möglich, und halten Sie die Spannung so lange Sie können, aber ohne sich zu verkrampfen.
2. Lassen Sie los und entspannen Sie sich einen Augenblick lang.
3. Wiederholen Sie die Anspannung der Aftermuskeln. Tun Sie dies, sooft Sie können, ohne sich dabei zu verkrampfen.

Bei dieser zweiten Stufe der Hirschübung sollten Sie sich darauf konzentrieren, ob Sie eine Art Kitzeln (einem leichten elektrischen Schlag ähnlich) die sieben Drüsen aufwärts verspüren. Dieses Gefühl dauert nur Bruchteile einer Sekunde und kommt auf natürliche Weise zustande. Versuchen Sie nicht, es durch geistige Vorstellungskraft zu forcieren.

Manche Schulen setzen das Denken ein, um den Energiefluß in Gang zu bringen oder zu steuern. Wer immer so etwas empfiehlt, mißversteht das Wesen der Energie.

Es gibt sechs Arten von Energie: mechanische Energie, Wärmeenergie, Klangenergie, Strahlungsenergie, Atomenergie und elektrische Energie. Wir senden elektrische Energie aus. Elektrische Energie im Menschen unterscheidet sich grundsätzlich von der Elektrizität im Haushalt: Diese ist ein Wechselstrom mit sechzig Perioden pro Sekunde, beim Menschen hingegen sind es 49 000 000 Perioden pro Sekunde, was etwa der Hälfte der Lichtgeschwindigkeit entspricht - diese beträgt ungefähr 300 000 Kilometer pro Sekunde. Während ein Mensch gerade erst zu denken oder zu atmen beginnt, hat seine elektrische Energie schon längst ihr Ziel erreicht.

Gedanken, Atem und so weiter sind viel zu langsam, als daß sie den elektrischen Energiefluß leiten könnten.

Was auf unbewußter Ebene geschieht, entzieht sich der Kontrolle durch den bewußten Verstand. Wenn sich dieser aber in etwas einmischt, was er nicht kontrollieren kann - zum Beispiel indem er versucht, die elektrische Energie durch Visualisierung, Gedanken und dergleichen zu steuern -, richtet er unter Umständen erheblichen Schaden an. Ein Eingriff in den natürlichen Energieverlauf kann Schizophrenie, Hirnschäden und andere Probleme verursachen. Die Taoisten nennen solche katastrophalen Auswirkungen »Auflösung ins Böse«. Ich habe im Osten wie im Westen eine große Menge derartiger Fälle kennengelernt.

Die Hirschübung ist jedoch ganz und gar unbedenklich - vorausgesetzt, man vermischt sie nicht mit Techniken und Methoden, die aus anderen Lehren stammen. Häufig werden verschiedene unvereinbare Techniken miteinander vermengt, um spektakuläre Resultate zum Vorzeigen zu erzielen - die freilich oft katastrophal sind. LAOTSE sagt: »Mein Weg ist einfach und leicht.« Die wahren taoistischen Methoden sind tatsächlich einfach und leicht.

Anmerkung A Anfänglich werden Sie die Schließmuskeln vielleicht nur einige Sekunden zusammenziehen können, aber geben Sie bitte nicht auf: Nach einigen Wochen sind Sie in der Lage, die Muskeln sogar minutenlang zusammenzuziehen, ohne zu ermüden.

Anmerkung B Um festzustellen, ob die Hirschübung eine Wirkung auf die Prostata zeigt, können Sie einen Test durchführen: Versuchen Sie während des Urinierens, den Urinstrom durch Anspannung der Schließmuskeln abubrechen. Wenn Sie dazu in der Lage sind, tut die Übung ihre Wirkung.

Anmerkung C Das Zusammenziehen der Schließmuskeln übt einen leichten Druck, wie eine sanfte Massage, auf die Prostata aus. (Der After verhält sich wie ein kleiner Motor, der die Prostata antreibt.) Auf diese Weise stimuliert, beginnt die

Prostata Hormone auszuschütten, Endorphine und andere, die eine seelische Hochstimmung auslösen. Wenn die Prostata zu zucken beginnt, spürt man sogar einen kleinen Orgasmus. Das abwechselnde Zusammenziehen und Loslassen der Analmuskeln während der Hirschübung bringt ein solches natürliches Hoch zustande - ohne Joggen oder andere sportliche Hochleistung, ohne Drogen, ohne Nebenwirkungen.

Anmerkung D Machen Sie diese Übung morgens, wenn Sie aufstehen, und abends, bevor Sie ins Bett gehen.

Normalerweise geht man davon aus, daß vorzeitige Ejakulation und nächtliche Samenergüsse psychischen Ursprungs sind. Der Erguß während des Schlafs wird von der medizinischen Wissenschaft als ganz normal angesehen. Doch aus der Sicht der Taoisten ist er keineswegs normal - er weist vielmehr auf eine Schwäche der Prostata hin, genauso, wie die vorzeitige Ejakulation Anzeichen einer schwachen Prostata ist: Die Spannung, die sich beim Liebesakt in einer Zeitspanne von ungefähr zwanzig Minuten aufbaut, kann eine gesunde Prostata mühelos verkraften. Ist sie jedoch schwach, wird sie damit nicht fertig und schüttet ihren Inhalt sofort aus.

Die Hirschübung vermag nächtliche Samenergüsse sofort zu beheben. Einmal kam ein Offizier zu mir, der dreimal pro Nacht ejakulierte. Er wußte nicht, was er dagegen tun sollte - die Ärzte hatten ihm gesagt, das bedeute gar nichts, sein Problem sei »rein seelischer Natur«. Er lebte zu der Zeit allein, und so erhielt er von ärztlicher Seite den Rat, sich eine Frau zu suchen, dann würde das Problem sich von allein lösen. Von der ersten Nacht an, seitdem er bei mir war, hatte er nie mehr einen Samenerguß im Schlaf.

Sehr vielen Männern gelang es mit Hilfe der Hirschübung, das Problem vorzeitiger Ejakulation loszuwerden. Einmal kam ein Paar zu mir; der Ehemann hatte sich in der Hoffnung, seine Frau zu befriedigen, vollkommen verausgabt, denn er zwang sich, den Liebesakt so weit wie möglich in die Länge zu ziehen. Er versuchte alles, um einen vorzeitigen Samenerguß zu verhindern, und war insofern erfolgreich, als er es jedesmal nach seiner Ejakulation schaffte, die Erektion

aufrechtzuerhalten. Doch trotz aller Mühe waren beide nie wirklich befriedigt, und schließlich fühlten sie sich zornig, unglücklich, frustriert und erschöpft. In den vielen Jahren, während denen sie sich von Psychiatern und Ärzten beraten ließen, kamen sie auf die verschiedensten Dinge. Die Frau sei an ihrem Unglück schuld. Sie solle geduldig sein und lernen, ihren Mann besser »scharf« zu machen. Andere wiederum sagten, sie solle ihn weniger erregen. Oder sie solle selbst alles in die Hand nehmen, damit er sich entspannen könne. Und umgekehrt: Sie solle ihn alles machen lassen. Jeder hatte eine andere Theorie, und keine funktionierte. Nachdem sie zwei Wochen lang die Hirschübung durchgeführt und den Jen-Mo-Punkt gedrückt hatten, war das Problem verschwunden. Die Prostata des Mannes war gestärkt, sein Selbstvertrauen wiederhergestellt und seine Frau befriedigt. So einfach war das. Am anfälligsten für vorzeitige Ejakulationen sind junge, unerfahrene Männer und jene, die extrem viel Sport treiben oder sich hartem militärischem Training unterziehen, ebenso Männer mit schwachem Nervensystem oder schnell anschwellender Prostata. Allen gemeinsam ist eine besondere Empfindlichkeit der Nerven und der Prostata, so daß schon der geringste Reiz die Prostata anschwellen und sich zusammenziehen läßt. Für sie ist es wichtig, sich durch die Hirschübung und Prostatamassage zu desensibilisieren und gleichzeitig die Prostata zu stärken. Eine kräftige Prostata wird besser mit sexuellen Stimulierungen fertig, Erektion und Lust halten dadurch länger an.

Prostatableschwerden können durch die Hirschübung auch regelrecht verhindert werden. Wer immer seinen Arzt mit einem kleinen Prostataproblem aufgesucht hat, wird wissen, wie dies üblicherweise behandelt wird: Der Arzt führt einen Finger in den After des Mannes ein und massiert die Prostatadrüse, was in nicht wenigen Fällen Linderung bringt. Durch Ausübung der Hirschübung findet diese Massage automatisch statt: Die Anspannung der äußeren Muskeln wirkt sich unmittelbar auf die innenliegende Drüse aus.

Die Hirschübung ist darüber hinaus ein Heilmittel für den ganzen Körper, denn sie stärkt das Immunsystem gegen alle Arten von Krankheitserregern. Mir geschah es einmal, daß ich vor einem Vortrag, den ich halten sollte, eine schlimme Erkältung bekam und meine Stimme verlor. Eine Stunde lang machte ich in meinem Zimmer den zweiten Teil der Hirschübung. Danach war meine Erkältung verschwunden, ich konnte wieder mit normaler Lautstärke sprechen und meinen Vortrag programmgemäß halten.

Feststellung körperlicher Beschwerden beim Mann

Das Tao der Sexualität unterscheidet vier Energietypen, die nötig sind, um eine starke Erektion zustande zu bringen. Es handelt sich um folgende:

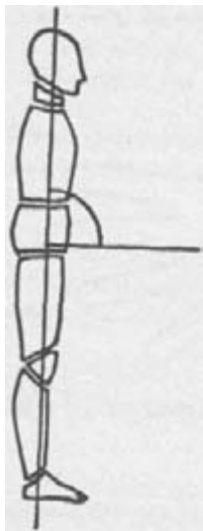


Abbildung 17: Erektionswinkel

1. Blutenergie.
2. Muskelenergie. Beschwerden in der Muskulatur im Körper können eine Erektion verhindern.

3. Nervenenergie. Nervosität, ein seelisches Problem oder irgendeine Ablenkung können unter Umständen ebenfalls die Erektion verhindern.
4. Knochenenergie. Auch Knochenkrebs oder Arthritis kann die Erektion verhindern.

Alle vier Energietypen werden während des Geschlechtsaktes vom Mann auf die Frau übertragen. Wenn ein Mann keine Erektion zustande bringt, fehlt eine dieser vier Energien.

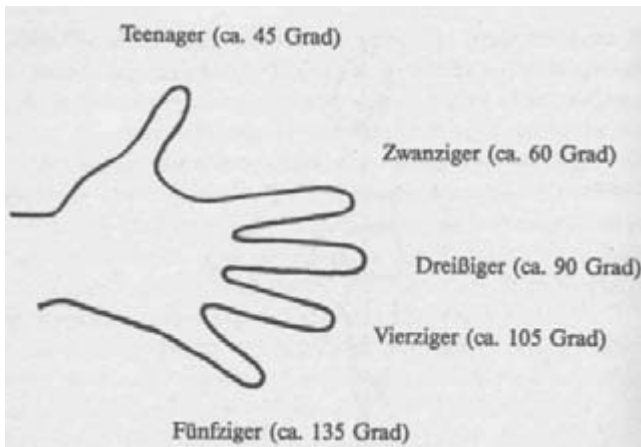


Abbildung 18: Erektionsgrade

(In der naturwissenschaftlichen Medizin ist allein das Anschwellen der Blutgefäße im Penis für die Erektion verantwortlich.)

Erektionskontrolle

Wie man aufgrund wissenschaftlicher Untersuchungen weiß, ändert sich der Erektionswinkel mit dem Alter. Folglich lässt sich durch Messung des Erektionswinkels das biologische Alter beziehungsweise die Gesundheit eines Mannes überprüfen. Der Winkel wird von Penis und Rumpf gebildet.

Den Zusammenhang zwischen Alter und Erektionswinkel erkennt man am besten, indem man die eigene Hand

betrachtet. Sehen Sie sich die Zeichnung der fünf Finger an: Daran können Sie die Kraft Ihrer Erektion messen.

1. Beim gesunden Teenager steht der erigierte Penis etwa in einem 45-Grad-Winkel zum Rumpf: Diesem Winkel entspricht die Stellung des Daumens. Sie beträgt etwa 45 Grad.
2. Ein gesunder Mann in den Zwanzigern hat einen Erektionswinkel von etwa 60 Grad zum Rumpf, entsprechend der Stellung des Zeigefingers.
3. Beim gesunden Mann in den Dreißigern steht der Penis waagrecht vom Körper ab, bildet also einen 90-Grad-Winkel. Das entspricht der Stellung des Mittelfingers.
4. Ein gesunder Mann in den Vierzigern hat einen Erektionswinkel von ungefähr 105 Grad, entsprechend der Stellung des Ringfingers.
5. In den Fünfzigern hat ein gesunder Mann einen Erektionswinkel von zirka 135 Grad. Dies entspricht der Stellung des kleinen Fingers.

Sie können sich auf diese Richtlinien stützen, um Ihr biologisches Alter beziehungsweise Ihren Gesundheitszustand festzustellen. Der Erektionswinkel entsprechend den oben angegebenen Kategorien zeigt das biologische Alter an, unabhängig vom tatsächlichen, kalendarischen Alter. So ist zum Beispiel ein vierzigjähriger Mann mit einer Erektion von 66 Grad - die nach obigen Richtlinien einem Zwanzigjährigen entspricht - aus biologischer Sicht etwa zwanzig Jahre. Je gesünder die Geschlechtsdrüsen eines Mannes, desto steiler der Erektionswinkel.

Prostatakontrolle

Die Ursache von Prostatabeschwerden läßt sich durch Beobachtung der Ejakulation und Untersuchung des Samens bestimmen. Für die Ejakulation ist die Prostata zuständig; also hängt auch jede Ejakulationsschwierigkeit mit ihr zusammen. Als Beurteilungskriterien kommen fünf Symptome in Frage:

1. Der Samen schießt nicht so weit heraus, wie er sollte. Die Prostata ist zwar funktionsfähig, aber schwach.
2. Die Menge des Samens ist ungewöhnlich klein: Normal wäre etwa ein Eßlöffel voll. Alles, was darunter liegt, deutet auf Verdauungsprobleme hin, auf eine Schwäche des Magens, der Milz, der Bauchspeicheldrüse oder auf Verspannungen der Muskulatur, die entsprechend der Lehre des Tao mit dem Verdauungssystem zusammenhängt. (Durchsichtiger Samen ist relativ dünnflüssig. Wenn er, wie er sein sollte, dickflüssig ist, ist er meistens opak. Probleme im Verdauungstrakt verursachen häufig durchsichtigen Samen.)
3. Anomaler Samen. Normalerweise riecht und schmeckt der Samen nach Vitamin B (hefeähnlich), auch sollte er etwas süßlich sein. Ist er zu süßlich, so ist das auf sehr große Mengen Milch in der Nahrung zurückzuführen. Schmeckt er salzig, so deutet dies auf eine Krankheit, vor allem eine Geschlechtskrankheit, hin. Bitter schmeckender Samen weist auf eine starke Konzentration von Giften im Körper hin. Wenn der Samen am Morgen nach dem Geschlechtsakt schlecht riecht (wenn die Vagina der Frau nach totem Fisch riecht), sind die Leber und/oder das Nervensystem des Mannes beeinträchtigt: Die Leber ist nicht mehr in der Lage, den Körper zu entgiften. (Im Taoismus stehen Leber und Nervensystem in engem Zusammenhang.) Dieser Geruch ist besonders auffällig bei unbeschnittenen Männern, denn in der Vorhaut bleiben große Mengen Samen haften. Dies heißt allerdings nicht, daß unbeschnittene Männer zu solchen Beschwerden eher neigen; vielmehr ist bei ihnen das Problem offensichtlicher.
4. Tropfender Samen. Anstatt hinauszuschießen, tritt beim Erguß der Samen tropfenweise aus. Junge, energiesprühende Knaben können ihren Samen an die zwei Meter weit hinausschleudern. Mit zunehmendem Alter geht diese Fähigkeit verloren - kaum ein Mann

über Vierzig ist dazu noch in der Lage. Eine tröpfelnde Ejakulation ist allerdings auch im reifen Alter nicht normal, sondern deutet auf ein Problem der Nebennierendrüse, der Nieren und der Knochen (Arthritis) hin - der Samen eines Fünfzigjährigen, der an Arthritis leidet, tritt nur tropfenweise aus.

5. Impotenz, das heißt die Unfähigkeit, die Erektion aufrechtzuerhalten beziehungsweise zu ejakulieren, deutet auf Schwächen in allen vier Energiebereichen hin: Blut-, Muskel-, Nerven- und Knochenenergie, und damit auf einen Mangel an Vitalität des gesamten Körpers.

Prostatabeschwerden müssen beseitigt werden: durch gezielte Einnahme bestimmter Kräuter und Nahrungsmittel und mit Hilfe der inneren Übungen - denn die Gesundheit des Mannes leidet erheblich, wenn derartige Probleme mißachtet werden. Leider schrecken die meisten Männer davor zurück, derlei Dinge zur Sprache zu bringen.

Masturbation des Mannes und Reflexzonen

Jahrhundertlang haben westliche Religionen und Kulturen die Masturbation verdammt. Bei der normalen Masturbation wird ein bestimmter Teil des Penis so lange angeregt, bis Samen austritt. Aus taoistischer Sicht ist diese Art der Masturbation ungesund, weil Nährstoffe, Energie und andere wertvolle Eigenschaften des Samens verlorengehen.

Doch sollte der Mann auch aus anderen Gründen nicht masturbieren. Wenn Sie mit der Fußreflexzonenmassage vertraut sind, wissen Sie, daß die Fußsohlen Nerven- und Meridianenden enthalten und daß verschiedene Punkte an den

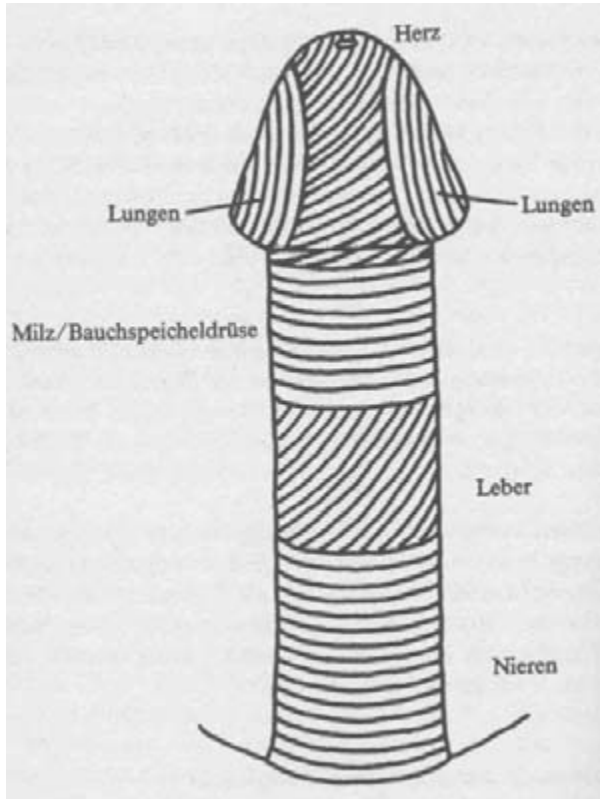


Abbildung 19 a: Reflexzonen des Penis (von oben)

Füßen mit bestimmten Teilen des Körpers zusammenhängen. Durch gezieltes Massieren dieser Punkte führen Sie den entsprechenden Organen Energie zu. So hat auch der Penis Reflexzonen, die bestimmten Organen entsprechen (siehe Abbildungen 19 a und 19 b). Die Herzzone auf dem Penis ist diejenige, die am leichtesten angeregt wird.

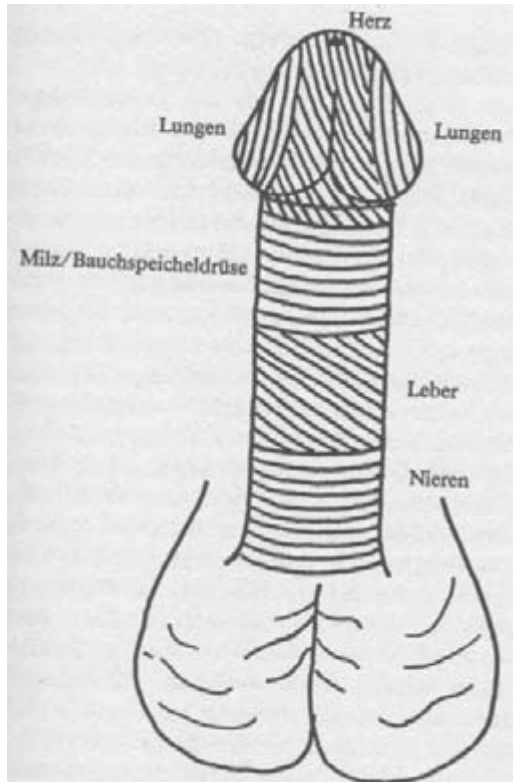


Abbildung 19 b: Reflexzonen des Perus (von unten)

Diesen Teil des Glieds zu massieren ist angenehm für den Mann, und er erreicht dabei schnell einen Orgasmus.

Überhaupt wird bei der Masturbation dieses Gebiet meistens besonders stimuliert, während die anderen Reflexzonen vernachlässigt werden. Ein einziges Organ (das Herz) wird überstimuliert: Dies schafft inneres Ungleichgewicht.

Die folgende Geschichte, die mir ein Sexualtherapeut in einem meiner Kurse erzählte, zeigt, welche Konsequenzen ein derartiges inneres Ungleichgewicht haben kann. Ein Ehepaar suchte den Therapeuten auf, nachdem der Mann einen vermeintlichen Herzinfarkt erlitten hatte. Man hatte ihn sofort ins Krankenhaus gebracht, wo die Ärzte ihn eingehend

untersuchten, aber nichts fanden. Die beiden waren damit nicht zufrieden. Sie wußten, daß dieser Therapeut taoistische Heilmethoden studiert hatte, und so wandten sie sich an ihn, um ihn nach der Ursache des unerklärlichen Leidens zu befragen. Der Therapeut erkundigte sich, wann dieser »Herzanfall« stattgefunden habe, und sie antworteten ihm es sei gegen 21.00 Uhr geschehen. Daraufhin fragte er, was sie kurz zuvor getan hätten. Leicht verlegen gestanden sie ihm, sich geliebt zu haben. »Wie liebten Sie sich?« Dies war ihnen nun doch zu indiskret, und deshalb meinten sie, sie hätten sich »einfach nur geliebt«. Doch der Therapeut bestand auf einer exakten und detaillierten Schilderung des Geschlechtsaktes. Die Frau sagte, sie habe mit ihrem Mann gespielt. »Auf welche Weise?« fragte er. Schließlich sagte sie ihm, sie habe »gesaugt«. »An welchem Teil haben Sie gesaugt?« Irritiert antwortete die Frau, sie habe an der Eichel geleckt und gesaugt, und da habe ihr Mann plötzlich diesen »Herzanfall« gehabt. »In Ordnung«, sagte daraufhin der Therapeut, »tun Sie das nie wieder!« Dann erklärte er ihnen, die Frau habe durch die Stimulierung der Eichel Herz und Lungen des Mannes angeregt - so sehr, daß es für das Herz zuviel geworden sei.

Was sie für einen Herzinfarkt gehalten hatten, sei nichts anderes gewesen als eine Beschleunigung des Herzschlags aufgrund der übermäßigen Reizung der Reflexzone.

Aus taoistischer Sicht ist einseitige Erregung des Penis schädlich. Man sollte dies auf jeden Fall vermeiden und die Stimulationen so gleichmäßig wie möglich verteilen. Natürlich ist jeder Mensch anders, deshalb müssen Sie selbst herausfinden, welche Sorte Erregung für Sie als die richtige in Frage kommt - und in welcher Intensität.

Die übliche Art der Masturbation ist aus diesen Gründen zu vermeiden, denn die meisten Männer konzentrieren sich dabei auf eine bestimmte Stelle ihres Penis, den Punkt, den sie als besonders erogen empfinden. Wenn sie aber eine bestimmte Reflexzone übermäßig anregen, dann reizen und überreizen sie damit einen bestimmten Teil des Körpers, und nur diesen. Deshalb sollte der Mann, wenn er masturbiert, den gesamten

Penis in seine Manipulation einbeziehen; dann kann er sich so oft befriedigen, wie er will, ohne sich in irgendeiner Weise zu schädigen. Vorausgesetzt, er ejakuliert nicht.

Wir wissen bereits, wieviel lebenswichtige Substanzen, wieviel Energien der Mann durch die Ejakulation verliert. Aus der Sicht des Taoisten sind häufige Ejakulationen nicht nur schädlich, sondern katastrophal: Man kann nicht soviel Kraft verlieren und dabei gesund bleiben. Und man kann erst recht nicht auf diese Weise die Lebensdauer verlängern, was ja das Ziel des Taoismus ist. Leider ist es sehr leicht, sich selbst zu befriedigen - und dies im Übermaß. Kaum jemand macht sich Gedanken darüber, wie sehr der Körper durch übermäßigen Samenerguß erschöpft wird - bis es dann zu spät ist. Masturbation ist keine Frage von Moral, sie hat damit überhaupt nichts zu tun. Es ist aber eine wissenschaftliche Tatsache, daß man sich gesundheitlich schadet, wenn man zu oft masturbiert.

An der Farbe der Haut, die meistens sehr blaß ist und leicht zu Gelb tendiert, kann man diejenigen erkennen, die besonders viel masturbieren. Die Augen sind häufig trüb, weil ihnen die Kraft fehlt. Sie denken langsam, haben wenig Ehrgeiz und sind oft deprimiert.

Daß Masturbation blind mache, zu Gedächtnisschwund und Geisteskrankheit führe, pflegt man heutzutage für Ammenmärchen zu halten. Nach den Lehren des Tao ist jedoch jegliche sexuelle Aktivität bedenklich, wenn sie nicht nach dem taoistischen Prinzip der Nutzung von Lebensenergie ausgeübt wird. Sexuelle Erschöpfung zieht die Hirnanhangsdrüse, welche das Gedächtnis steuert, in Mitleidenschaft. Auch werden Kreislauf und Stoffwechsel und damit das Wohlbefinden des ganzen Körpers beeinträchtigt.

Wenn Sie sich auf taoistische Weise selbst befriedigen - das heißt, ohne zu ejakulieren -, können Sie es zehn- oder hundertmal am Tag tun, ohne sich zu schaden. Im Gegenteil: Es tut Ihrem Körper sogar gut, denn die Penismassage führt ihm insgesamt Energie zu.

Die Rhythmustheorie

Alles im Universum hat seinen Rhythmus und seine Zyklen, der Mensch eingeschlossen. Frauen haben ihre Monatsblutung, und auch Männer haben ihren Zyklus, mag er auch weniger offensichtlich sein. Nach den alten taoistischen Schriften gibt es bestimmte Zeiten, in denen es Männern nicht schadet, zu ejakulieren. Die dazwischenliegende Zeitspanne dient dazu, verlorene Energie und Nährstoffe zurückzugewinnen. Mit der folgenden Formel läßt sich der jeweils individuelle Rhythmus feststellen:

Alter x 0,2 = Ejakulationsfrequenz (in Tagen)

Wenn also ein Mann dreißig Jahre alt ist, wechselt sein Zyklus im Rhythmus von sechs Tagen ($30 \times 0,2 = 6$). Das heißt: Er kann - vorausgesetzt, er ist gesund - alle sechs Tage ejakulieren, ohne sich zu schaden. Bei einem zwanzig Jahre alten Mann dauert dementsprechend ein Zyklus vier Tage, bei einem fünfzigjährigen zehn und so weiter. Natürlich geht gleichwohl lebenswichtige Energie dabei verloren, doch sie wird wieder aufgebaut, wenn er bei seinem Rhythmus bleibt: Dann erhält er das Gleichgewicht aufrecht, während unmäßiger, unkontrollierter Sex mit häufigen Ejakulationen die Energiereserven des Mannes sehr schnell erschöpft. Wer sich so verhält, verschleißt sich, er geht auf den Tod zu. Wer sich, entsprechend der obigen Formel, an seinen Rhythmus hält, kann seine Ejakulationen steuern, seine Verluste regulieren und sein »Konto« auf diese Weise immer wieder ausgleichen. Er wird zwar nicht reicher, aber auch nicht ärmer.

Zwischen Ejakulationen kann und soll ein Man so oft wie möglich den Geschlechtsakt vollziehen, aber er muß sich zurückhalten können und den höheren Orgasmus erleben (von beidem wird später noch ausführlich die Rede sein), bis es wieder so weit ist, daß eine Ejakulation ihm nicht schadet.

Aufgrund der Rhythmustheorie wissen Sie, wie oft Sie einen Samenerguß haben dürfen. Vergessen Sie jedoch eines nicht: Im Taoismus geht es darum, so viel Energie wie möglich zu erhalten und so wenig Energie wie möglich zu verlieren: Am

besten ist es, überhaupt nicht zu ejakulieren. Die Rhythmustheorie sollten Sie nur anwenden, wenn Sie glauben, Sie können nicht anders.

Die Rhythmustheorie ist nur für Männer mit »normalem« Geschlechtsleben geeignet. Wer der Philosophie des Tao folgt und bewußt seine Energie steigert, den eigenen Körper gesünder und jünger machen will, der muß seinen eigenen, individuellen Rhythmus finden. Zu diesem Zweck können Sie zum Beispiel einmal ejakulieren und dann mehrere Tage lang vollkommen enthaltsam leben - das heißt, nicht einmal an Sex denken. Während dieses Experiments sollten Sie Ihrer Partnerin aus dem Weg gehen. Aber sprechen Sie sich vorher aus, um Mißverständnissen vorzubeugen. Nach einigen Tagen wird Ihr sexuelles Verlangen vermutlich leicht ansteigen - achten Sie möglichst nicht darauf. Und vermeiden Sie jeden sexuellen Anreiz, wenn Ihr Verlangen mit der Zeit zunimmt. Wenn Sie schließlich so weit sind, daß sich die Sehnsucht nicht länger ignorieren läßt, dann wissen Sie, daß Sie Ihren Rhythmus gefunden haben. Die Anzahl der Tage, die seit Ihrer letzten Ejakulation vergangen sind, entspricht Ihrem individuellen Rhythmus. Nun wissen Sie, in welchem Abstand Sie ejakulieren können, ohne sich zu schaden.

Wenn Sie Ihren Rhythmus gefunden haben, können Sie auch Ihr wahres, Ihr biologisches Alter bestimmen. Dafür drehen Sie die Rhythmusformel um: Wenn Ihr Zyklus vier Tage dauert, dann sind Sie aus biologischer Sicht zwanzig Jahre alt, ganz gleich, wie viele Jahre Sie gelebt haben. Beträgt Ihr Zyklus sechzehn Tage, so entspricht Ihr biologisches Alter achtzig Jahren ($16 : 0,2 = 80$). Dies trifft auch zu, wenn Sie in Wirklichkeit nur vierzig Jahre alt sind.

Impotenz

Impotenz, die Unfähigkeit, eine befriedigende Erektion zu bekommen und aufrechtzuerhalten, hat ihre Ursache in schwerwiegenden Erkrankungen: Meistens ist es die Prostata, die versagt. Wenn dieser Zustand lange genug anhält, wird der Mann schließlich alles sexuelle Interesse verlieren. Bekanntlich

neigen besonders Männer über Fünfzig zu Prostatabeschwerden: Untersuchungen zufolge gehören sie zu dem, was einen Mann im Leben erwartet. Das ist die allgemeine Überzeugung, und die Statistik bestätigt dies. In Wirklichkeit ist es absolut unnormal, daß die Prostata mit zunehmendem Alter versagt. Im Taoismus heißt es: Sie versagt nur aufgrund von Mißbrauch.

Mit der regelmäßigen Durchführung der Hirschübung, mit Prostatamassagen und richtiger Anwendung bestimmter Kräuter kann die Prostata gesund und funktionsfähig erhalten werden.

Beschneidung

Beschneidung ist der Brauch vieler Völker, in einem bestimmten Lebensalter den Knaben die Vorhaut abzuschneiden. Als Zeichen des Eintritts in die Religionsgemeinschaft ist sie im Judentum (am achten Tag nach der Geburt) und im Islam (meist mit Vollendung des achten Lebensjahres) üblich. Außerdem werden Kinder, zumal in den USA, aus Gründen der Hygiene beschnitten: Bei unbeschnittenen Männern kann das Gebiet unterhalb der Vorhaut kaum saubergehalten werden, es bildet sich dort eine Art Schmiere, Smegma genannt: talgähnliche Absonderungen, in denen sich Bakterien leicht festsetzen und vermehren können. Auch Urin bleibt in der Vorhaut hängen. Die Ansammlung dieser Substanzen führt zu starken unangenehmen Gerüchen. Einer Theorie zufolge erhöht der Geschlechtsverkehr mit einem unbeschnittenen Mann das Risiko, an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken. Aus taoistischer Sicht trifft diese Theorie zu: Smegma kann in der Tat Krankheiten verursachen und großen Schaden anrichten.

Man muß jedoch einen Jungen nicht unbedingt beschneiden. Man sollte ihn nur dazu erziehen, auf die Reinhaltung dieses Körperteils besondere Mühe zu verwenden - dann werden keine Probleme auftreten. Wenn bei der Reinigung die Vorhaut regelmäßig zurückgezogen wird, dann wächst sie auch über die

Jahre hinweg nicht zu lang, so daß dieser Teil des Penis leicht saubergehalten werden kann.

Jüngere Untersuchungen haben ergeben, daß beschnittene Männer häufig über vorzeitigen Samenerguß oder empfindliche Penisse klagen, die nicht bis zum Orgasmus erregt werden. Letzteres ist möglicherweise die Folge einer Beschädigung der Nervenenden bei der Beschneidung oder aber einer Überreizung der ungeschützten Eichel, die ja ständig gegen die Unterwäsche reibt. Aus taoistischer Sicht sollte man eine Beschneidung möglichst vermeiden, da jeder nicht rückgängig zu machende chirurgische Eingriff im Körper ein Ungleichgewicht schafft.



Abbildung 20: Phallischer Pinselhalter, der das Yang-Prinzip mit ausgleichendem Yin-Zeichen darstellt. Ming-Dynastie.

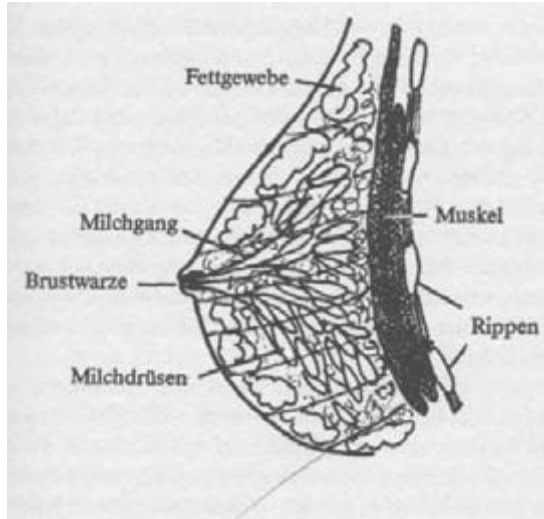


Abbildung 21: Die weibliche Brust

8. Die Frau

Die Brüste

Im Tao der Liebeskunst sind die Brüste genauso wesentliche Bestandteile des Fortpflanzungsapparates wie die Scheide, die Gebärmutter, die Eierstöcke. Über Nervenbahnen und Hormone, vom Vorspiel zum Geschlechtsakt bis zur Schwangerschaft und der Ernährung des Babys, hängen die Brüste mit den weiblichen Geschlechtsorganen eng zusammen. (Aus dieser Verbindung ergibt sich die Hirschübung der Frau.)

Der innere Aufbau der Brust ist komplex. Viele kleine Blutgefäße, Nerven, Milchdrüsen, lymphatische Gefäße und andere zarte Strukturen sind ineinander verwoben. Bei falschem Umgang werden sie leicht beschädigt. Jede Verletzung des Brustgewebes kann zu Prellungen und Flüssigkeitsstaus führen, diese wiederum zu Knoten und Geschwülsten und am Ende vielleicht sogar zu Krebs. (Die Brust ist so empfindlich, daß sogar Koffein zur Bildung von Knoten und Zysten führen kann, wie Krebsforscher kürzlich

herausfinden.) Wenn das geschieht, gerät das ganze weibliche Fortpflanzungssystem aus dem Gleichgewicht. Die sensible und leicht überreizbare weibliche Brust sollte daher nie, weder von der Frau noch von ihrem Sexualpartner, mißhandelt werden. Der Partner darf nie beißen, saugen oder zwicken: Er sollte sich auf äußerst sanftes Streicheln oder Küssen beschränken.

Während des Stillens können Brust und Brustwarze jedoch eine bestimmte Reizintensität ertragen. Die Schwangerschaft verändert Brüste und Brustwarzen erheblich, damit die Mutter das Saugen des Babys überhaupt erträgt. Doch auch dieser Reiz sollte nach acht bis zehn Monaten aufhören, eine noch längere Beanspruchung der Brüste kann leicht zu Staus führen - ganz abgesehen davon, daß das heranwachsende Kind nun mehr Nährstoffe braucht, als die Mutter ihm zu geben vermag. Staus und Verstopfungen, gleich welcher Art, können durch die Hirschübung für die Frau (wie auf Seite 112 beschrieben) beseitigt werden. Durch die Hirschübung werden die Blut- und Energiekanäle von Ablagerungen befreit, so daß im Körper ein natürlicher Reinigungsprozeß in Gang kommt, der vorhandene Blockierungen aus dem Weg räumt. Dadurch lassen sich künftige Probleme vermeiden.

Die Vagina

Die Scheide kann sich der Breite nach ausdehnen und zusammenziehen, in der Länge aber ändert sie sich kaum - allenfalls um zwei Zentimeter. Ganz besonders verändert sich die Weite bei der Geburt, um Kopf und Körper des Kindes hindurchzulassen. Ein etwa fünfzehn Zentimeter langer erigierter Penis hat genau die richtige Größe für eine Vagina durchschnittlicher Länge: Sie mißt etwa zehn Zentimeter vom Eingang der Scheide bis zum Gebärmutterhals. Dazu kann man noch zwei Zentimeter hinzurechnen, wenn sie sich in die Länge dehnt, und genausoviel für das Gebiet um den Eingang der Scheide herum. So kommen wir auf fünfzehn Zentimeter - gerade richtig für einen durchschnittlich langen, erigierten Penis. Wenn der Penis tief in die Scheide eindringt, erreicht er

alle empfindlichen Stellen, und seine Reflexzonen vereinigen sich mit denen der Scheide. Das heißt - um in Reflexzonen zu sprechen -, Herz liegt an Herz, Lunge an Lunge und so weiter. Diese Übereinstimmung spielt eine große Rolle bei den heilenden Stellungen (von denen später ausführlich die Rede sein wird)

Perfekt ist ein Penis, eine Vagina dann, wenn er/sie perfekt zum jeweiligen Gegenpart paßt. Eine solche vollkommene Übereinstimmung beugt einer Menge von Schwierigkeiten vor: Ein Mann mit einem dreiundzwanzig Zentimeter langen Penis zum Beispiel fügt einer Frau mit einer kurzen Scheide zwangsläufig Schmerzen zu, während er wunderbar zu einer Frau mit einer ebenso langen Vagina paßt. Ist der Penis des Mannes kürzer als die Scheide der Frau, vermag er nicht ganz in sie einzudringen und sie vollkommen zu befriedigen. Doch derselbe Mann kann die Frau mit der kurzen Scheide durchaus glücklich machen. Damit ist hoffentlich der Mythos von der Penisgröße beseitigt - ausschlaggebend ist allein die Harmonie von Penis und Vagina.

Wenn Frauen mit kurzen Scheiden mit Männern, die einen langen Penis haben, den Geschlechtsakt vollziehen, muß es zwangsläufig zu Problemen kommen. Männer dringen normalerweise so tief ein wie möglich, vor allem auf dem Höhepunkt der Leidenschaft oder während des Orgasmus. So stößt die Eichel durch den engen Muttermund und dringt in die Gebärmutter ein. Für den Mann ist dies außerordentlich lustvoll und aufregend, für die Frau ist es katastrophal. Im Orient wird

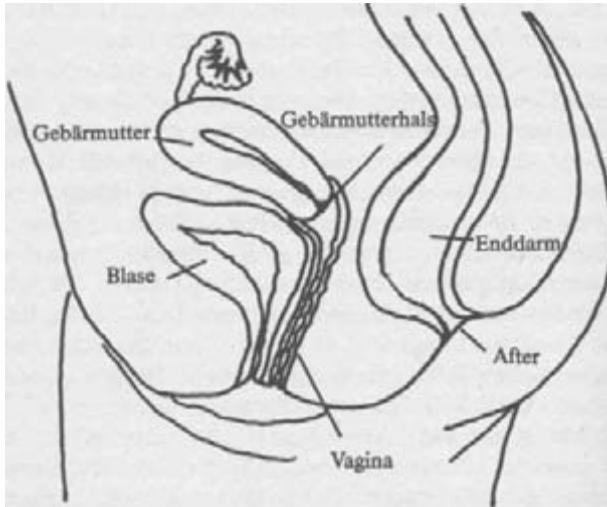


Abbildung 22: Seitenansicht der weiblichen Genitalien

die Zervix (der Gebärmutterhals) der »zweite Ring« genannt; die Öffnung der Vagina heißt der »erste Ring«. Prostituierte mit ungewöhnlich kurzen Scheiden sind bei ihren männlichen Kunden besonders beliebt, doch diese Beliebtheit führt meist zu einem frühen Tod (an Krebs).

Weder das Glied noch irgendein anderer Gegenstand sollte in die Gebärmutter eindringen: Nicht nur große Schmerzen, sondern auch schlimme Krankheiten sind die Folge. Der Penis führt Smegma, Urin, Bakterien und andere Krankheitserreger in den Muttermund ein, und er weitet den Gebärmutterhals, es kommt zu Entzündungen und Zellveränderungen - schon wenn der Penis gegen die äußere Gebärmutterwand stößt, können Entzündungen die Folge sein. (Die Spirale, die verhindert, daß ein befruchtetes Ei sich in der Gebärmutter einnistet, indem sie

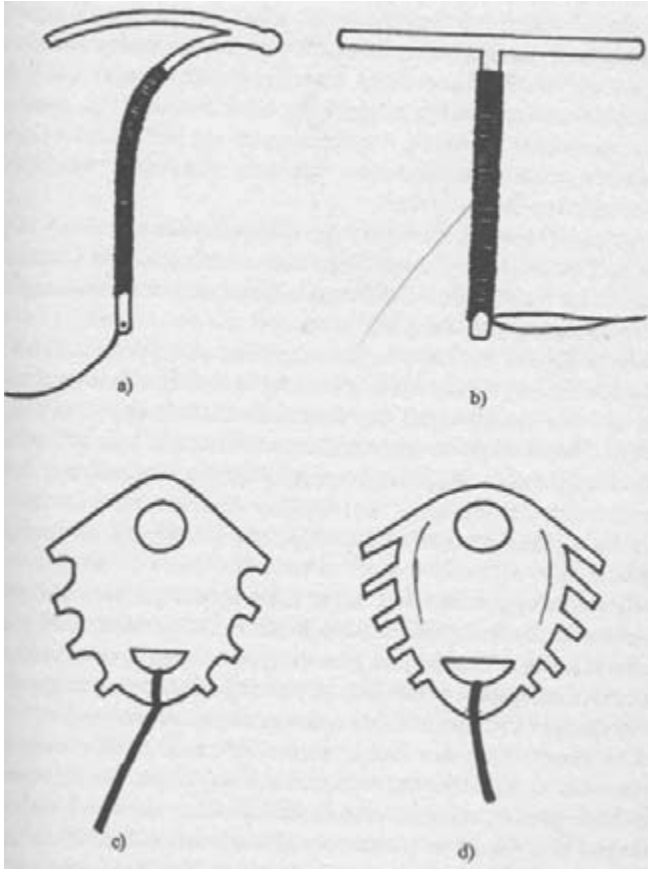


Abbildung 23 a-d: Verschiedene Spiralen

eine ständige Vibration verursacht, sollte aus genannten Gründen nicht angewendet werden. Zudem reizen ihre Zacken die Gebärmutterwand.)

Kein Wunder, daß Prostituierten mit »zweifachem Ring« im allgemeinen ein kurzes Leben beschieden ist - nachdem sie allen Arten von Entzündungen und Krankheitserregern aus den verschiedensten Quellen ausgeliefert sind. Prostitution, ohnehin ein ungesundes Gewerbe - zudem wenn sie nicht professionell

betrieben wird -, ist besonders schlimm für Frauen mit dieser anatomischen Besonderheit.

Dringt der Penis sehr tief in die Gebärmutter ein, kann es geschehen, daß sie sich neigt. Dies aber verursacht ein Ungleichgewicht im Energiefluß der Sexualorgane und beeinträchtigt ihr reibungsloses Funktionieren.

Wenn Sie mit einem Mann verheiratet sind, dessen Penis zu lang für Sie ist, können Sie trotzdem etwas unternehmen: Binden Sie ein Taschentuch um den unteren Teil des Schaftes, so daß der Penis nicht in ganzer Länge eindringen kann. Dadurch ersparen Sie sich Schmerzen und beugen eventuellen Erkrankungen der Gebärmutter vor; darüber hinaus aber wird der Penisschaft zusammengedrückt, wodurch die Eichel sich vergrößert.

Dies wiederum bereitet nicht nur Ihnen größeren Genuß, sondern auch Ihrem Mann, der seine Erektion länger aufrechterhalten können. (Es gibt zu diesem Zweck die verschiedensten Utensilien, erhältlich in Erotikgeschäften; das Taschentuch aber ist billiger und bei weitem am bequemsten.)

Die Penetration der Gebärmutter läßt sich auch durch Positionswechsel verhindern, so daß die Frau beim Geschlechtsakt die Bewegungen steuert: Am einfachsten ist es, wenn die Frau sich auf den Mann setzt, aber es gibt etliche andere Stellungen, bei denen die Frau bestimmt, wie weit sie den Penis in sich eindringen läßt. Sie weiß selbst am besten, was ihr guttut und was ihr Schmerzen verursacht.

Wenn es bereits zu entzündlichen Prozessen und anderen Verletzungen des Muttermundes durch den Penis gekommen ist, sollten Sie eine antibiotische Salbe benutzen, die der Mann auf die Spitze seines Penis aufträgt, bevor er in die Vagina ein- und bis zum beschädigten Gebiet vordringt: es wird allmählich heilen. Aber erlauben Sie dem Penis nie wieder, so tief einzudringen!

Pflege der Vagina

Viele Frauen - offensichtlich auch viele Männer - sind heutzutage der Meinung, die Vagina brauche keine spezielle Pflege, sie reinige sich selbst auf natürliche Weise, und man solle lieber nicht eingreifen, um die Scheidenflora nicht zu zerstören. - Das ist freilich ein großer Irrtum; mit demselben Fug und Recht könnte man die Notwendigkeit des Zähneputzens in Frage stellen. In der Vagina ist es feucht, warm und dunkel - ideale Voraussetzungen für die Vermehrung von Bakterien und Pilzen. Die Scheidenflora enthält immer Keime, vor allem nach dem Geschlechtsverkehr.

Jeder Mann gibt Krankheitserreger verschiedener Art an seine Partnerin weiter. Wenn die Frau vollkommen gesund ist, kann sie normalerweise alles, was in sie hineingetragen wird, abwehren. Wenn aber ihre Widerstandskraft geschwächt ist - was ihr unter Umständen gar nicht bewußt ist -, kann sie dem Eindringen des einen oder anderen Erregers vielleicht nicht entgegenwirken, und er setzt sich fest. Gründliche Reinigung kann dies verhindern.

Durch häufiges Duschen, vor allem nach dem Geschlechtsverkehr, können vaginale Entzündungen in Schach gehalten werden. Spezielle Reinigungspräparate, die im Handel angeboten werden, besitzen keinen besonderen Wert; eine dünne Essiglösung genügt völlig, auch einfaches warmes Wasser erfüllt seinen Zweck. Durch ständige liebevolle Pflege bleibt oder wird die Scheide gesund, sauber und geruchlos. Der Zeitaufwand ist

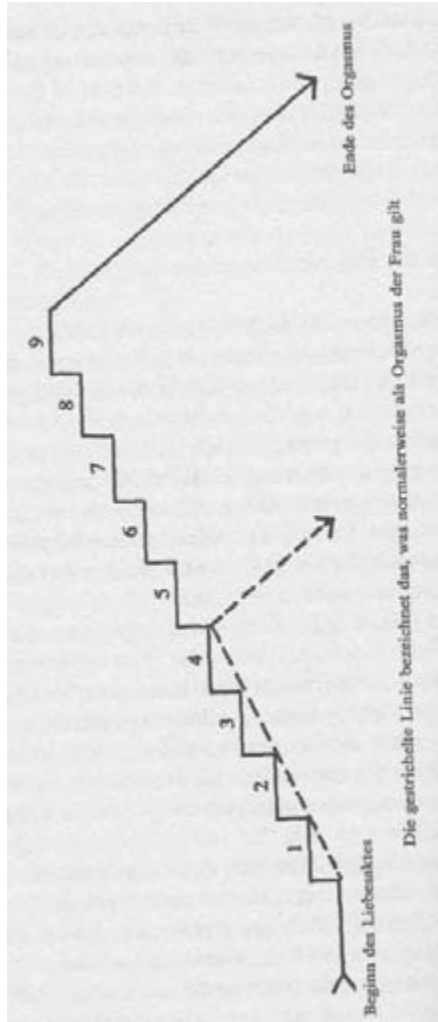


Abbildung 24: Die neun Stufen des weiblichen Orgasmus

gering im Verhältnis zum Nutzen: Gesundheit und erhöhte Lust. Man kann auch eine hochwertige Kräutercreme als vorbeugenden Schutz auftragen.

Die neun Stufen zur vollkommenen Befriedigung der Frau

Der Orgasmus der Frau unterscheidet sich grundlegend von dem des Mannes. Ich glaube nicht, daß Gott sich jemals irrt, doch wenn er einen Fehler machen könnte: Der Unterschied zwischen männlichem und weiblichem Orgasmus wäre einer. Die Verschiedenheit der Orgasmen ist direkt und indirekt Anlaß zu soviel Schmerz, den die ganze Menschheit erfährt. Der Orgasmus des Mannes ist ein steiler Gipfel. Eine Frau erlebt hingegen eine Reihe sanft ansteigender Hänge, gefolgt von einem absteigenden. Nur der Weg über das Verständnis - das vollkommene Verständnis - dieser grundverschiedenen Orgasmen kann ein Paar zur sexuellen Übereinstimmung, Freude, Zufriedenheit und Einheit führen. Dazu ist erst einmal ein bestimmtes Wissen nötig.

Um die Vorgänge beim weiblichen Orgasmus zu begreifen, hat man ihn in neun Erlebnisstadien oder -stufen eingeteilt. Natürlich sind diese neun Stufen eng miteinander verbunden, überlappen sich zum Teil und bezeichnen Sinneserfahrungen auf sehr verschiedenen Ebenen.

Eine Frau, die einen Orgasmus erlebt, ist wie eine blühende Lotosblume. Wenn sie einen vollkommenen Orgasmus - nämlich alle neun Stufen - erlebt, dann durchläuft sie neun verschiedene Stadien des Erblühens, bis sie sich schließlich ganz öffnet und sich dem Mann, der ihr dieses unbeschreibliche Gefühl schenkt, vollständig hingibt.

Jede Stufe erfüllt einen bestimmten Teil des Körpers mit Energie und ruft bei der Frau verschiedene wahrnehmbare und vorhersehbare Reaktionen hervor:

Ebene	Mit Energie erfüllter Körperteil	Wahrnehmbare Reaktion
Eins	Lungen	Die Frau seufzt, atmet heftig, und in ihrem Mund sammelt sich Speichel.
Zwei	Herz	Die Frau streckt ihre Zunge

		heraus, während sie den Mann küßt. Laut dem Su-nü-ching, dem klassischen Werk des Gelben Kaisers HUANG-TI, entspricht die Zunge dem Herzen.
Drei	Milz, Bauchspeicheldrüse, Magen	Die Muskeln der Frau werden aktiviert. Sie umarmt den Mann und hält ihn mit beiden Armen fest.
Vier	Nieren und Blase	Ihre Scheide beginnt zu pulsieren, und das Naß strömt.
Fünf	Knochen	Ihre Glieder und Gelenke werden weich, und sie beginnt den Mann zu beißen.
Sechs	Leber und Nerven	Sie bäumt sich auf und windet sich wie eine Schlange, wobei sie Arme und Beine um den Mann schlingt.
Sieben	Blut	Ihr Blut gerät in Wallung, und sie will den Mann überall berühren.
Acht	Muskeln	Ihre Muskeln entspannen sich völlig, sie beißt noch fester und greift nach den Brustwarzen des Mannes.
Neun	Der ganze Körper ist mit Energie erfüllt.	Sie entspannt sich vollkommen und erlebt einen »kleinen Tod«. Sie gibt sich jetzt dem Mann vollständig hin und öffnet sich ganz und gar.

Bei der Frau fließen während des Orgasmus ganz andere Flüssigkeiten als beim Mann. Das Naß der Frau ist ein geruch- und farbloser, milchiger Schleim, der nur geringen Nährwert hat. (Der After produziert denselben Schleim, der sowohl beim Mann als auch bei der Frau während des rektalen Orgasmus entsteht.)

Viele Männer, ja sogar Frauen, verwechseln das Pulsieren der Vagina in der Stufe vier mit einem vollkommenen Orgasmus. Doch wie Sie sehen, handelt es sich hier noch nicht einmal um einen halben Orgasmus. Unglücklicherweise wird jedoch genau diese Ansicht in den meisten Handbüchern über die Liebe vertreten, die normalerweise von Männern verfaßt sind: Sie betrachten ebendiese deutlich wahrnehmbare Reaktion als den vollständigen Orgasmus, denn sie gehen davon aus, daß Frauen die sexuelle Befriedigung auf die gleiche Weise erleben wie die Männer: nämlich aufsteigen, den Gipfel erreichen und danach steil abfallen (man nimmt freilich an, der Fall gehe langsamer vonstatten als bei Männern). Das stimmt alles nicht.

Dieser falsche Orgasmus wird üblicherweise »gemeinsam kommen« genannt, wird auch als vollkommenes Glück oder höchste Harmonie beschrieben, als der schönste Traum, den sich ein Paar gegenseitig erfüllen kann. Doch es gibt höhere Ebenen von Glück und Harmonie, und sie warten auf diejenigen, die das Tao der Liebeskunst ausüben.

Hat die Frau die Stufe vier einmal erreicht, ist es für den Mann nicht mehr so schwer, sie zu den höheren Ebenen zu führen. Eine kleine Bewegung kann sie schon zur nächsten Ebene emporheben, und von dort aus immer weiter, bis sie die neunte Stufe, die vollkommene Befriedigung, erreicht.

Der Sinn der taoistischen Methoden zur Verlängerung der Erektion eines Mannes besteht eben darin: die Frau auf die neunte Stufe der vollkommenen Befriedigung emporzuheben. Wenn eine Frau an Beschwerden bestimmter Organe leidet (Nieren, Magen und dergleichen), rührt dies möglicherweise daher, daß sie die entsprechende orgasmische Stufe nie überschritten hat. Wird der Orgasmus immer wieder auf einer bestimmten Ebene unterbrochen, so gerät die Energie des

entsprechenden Organs aus dem Gleichgewicht. Vielen meiner Schülerinnen gelang es, ihre Beschwerden loszuwerden, indem sie die in meinen Kursen erlernten Methoden und Techniken regelmäßig anwandten. Ich beriet einmal eine Frau aus Washington, D.C., die an einer sehr schweren, chronischen Nierenerkrankung litt: Eine Niere hatte sie bereits verloren, und auch die zweite war schon in Mitleidenschaft gezogen. Nachdem ich ihre Geschichte gehört hatte, schlug ich ihr vor, am nächsten Sexologieseminar teilzunehmen. Das Seminar dauerte zwei Tage, und sie war sich zuerst keineswegs sicher, durchhalten zu können. Doch sie schaffte es, und als der Kurs zu Ende war, kam sie zu mir und rief aus: »Jetzt weiß ich die Lösung! Es liegt an meinem Mann!«

Ihre Ehe war glücklich, sie hatte einen Beruf, der sie ausfüllte, drei erfolgreiche Söhne, aber ihr Leben verlief nicht so gut, wie es hätte sein können. Sie hatte nie einen wirklichen Orgasmus erlebt - vielen Frauen ergeht es so -, und dies nur aufgrund eines Irrtums ihres Mannes: Er ließ sie nur bis zur vierten Stufe kommen. Es war kein Fall von vorzeitiger Ejakulation, im Gegenteil: Es ist durchaus verbreitet, daß der Mann aufhört, wenn die Frau die Stufe vier erreicht hat, denn er hält dies für den eigentlichen Orgasmus seiner Partnerin.

Die Frau ging heim und erzählte ihrem Mann, was sie in dem Seminar erfahren hatte. Da er sie liebte und ihr helfen wollte, befolgte er die empfohlenen Techniken, und es gelang ihm, seine Frau während des Geschlechtsverkehrs durch alle neun Stufen bis zur vollkommenen Befriedigung zu bringen. Das gab ihr neue Energie, und sie blühte auf wie nie zuvor. Als Folge davon regenerierte sich ihre Niere, und sie gesundete.

Zwei Jahre später besuchte sie mich in meinem Büro, um mir zu zeigen, wie gesund sie sei. Seit jenem Seminar habe sie weder Ärzte noch Krankenhäuser gebraucht, sagte sie mir, und sie führe seitdem ein äußerst aktives und glückliches Leben.

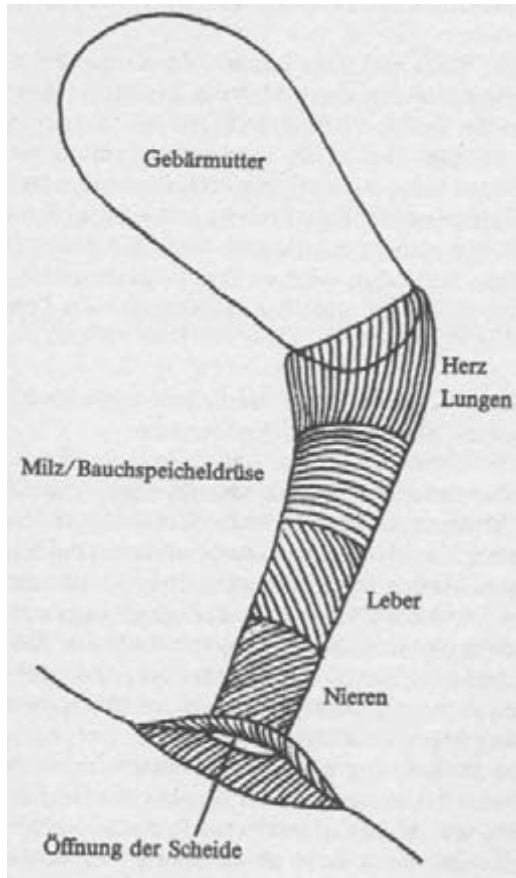


Abbildung 25: Reflexzonen der Vagina

Bevor sie und ihr Mann sich dem Tao der Sexualität widmeten, hatte ihre sexuelle Energie keine Erlösung gefunden: Statt auf natürliche Weise frei zu fließen, sammelte sie sich in den Nieren und schuf dort ein beträchtliches, krank machendes Ungleichgewicht.

An dieser Stelle soll eines gesagt werden: Eine Frau kann auf diese Weise nur durch einen Mann befriedigt werden, und deshalb ist es die Obliegenheit und Pflicht des Mannes, diese Aufgabe zu erfüllen. Der Mann ist dazu da, um zu dienen, und

wenn die Frau keine Befriedigung erfährt, so trägt der Mann dafür die Verantwortung. Eine Frau ist in der Lage, sich im Orgasmus zu öffnen und zu empfangen. Wenn ein Mann seine Frau vollkommen befriedigt, wird er ihre bedingungslose Liebe erhalten. Darauf beruht eines der Geheimnisse des Lebens.

Masturbation der Frau und Reflexzonen

Wie wir bereits wissen, gehen manche organischen Beschwerden der Männer auf falsche Masturbation, nämlich einseitige Überreizung einer bestimmten Reflexzone des Penis und damit des entsprechenden Organs, zurück. Bei Frauen liegt das Problem ähnlich. Oft wird bei der Selbstbefriedigung nur die Klitoris stimuliert und der Vaginakanal vernachlässigt. Doch die Vagina hat, genauso wie der Penis, Reflexzonen, die mit bestimmten Organen verbunden sind; allerdings in entgegengesetzter Anordnung (siehe Abbildung 25).

Bei der Betrachtung der vaginalen Reflexzonen stellen wir fest, daß sich die Nierenzone am Eingang der Scheide befindet, die Leberzone gleich dahinter, die Reflexzone für Milz und Bauchspeicheldrüse etwa in der Mitte der Vagina, die Lungenzone im oberen Viertel und die Herzzone ganz am Ende. Wenn der Penis völlig in die Scheide eindringt, liegen die Lungen-, Herz- und alle anderen Zonen aufeinander, denn der Penis berührt die entsprechenden Zonen in der Scheide. Auf diese Weise regen die Partner sich gegenseitig an und geben einander Kraft. Das ist die ideale und auf jeden Fall die angenehmste Art der



Abbildung 26: Die vollkommene Übereinstimmung

Reflexzonenmassage. Auf diese Weise werden zwei Körper zu einem.

Wenn eine Frau einseitig masturbiert, das heißt, ohne die gesamte Scheide gleichmäßig zu stimulieren, kann es zu Nieren- und Blasenschwäche, zu hohem Blutdruck, zu Wasserstau, zu unregelmäßiger Menstruation und vielen anderen Beschwerden kommen. Leider ist es für die Frau schwer, auf ausgeglichene Weise zu masturbieren. (Dafür hat sie während des Geschlechtsverkehrs den Vorteil: Sie kann einen Orgasmus erreichen, sooft sie will, ohne dabei Nährstoffe oder Energie zu verlieren. Im Gegensatz zum Mann, den die Ejakulation enorm schwächt, geht ihr nichts verloren. Allerdings ist für Frauen der Blutverlust während der Menstruation schädlich, worauf wir gleich ausführlicher eingehen.)

Viele Frauen haben das Gefühl, Harn lassen zu müssen, wenn sie sich durch Stimulierung der Klitoris befriedigen. Die Klitoris liegt am Eingang der Scheide, wo die Reflexzonen für Nieren und Blase angesiedelt sind: Deshalb werden bei Reizungen der Klitoris unabsichtlich auch Nieren und Blase angeregt. Lesbische Frauen oder Frauen, die übermäßig masturbieren, halten oft Flüssigkeit zurück und bekommen damit verbundene Gewichtsprobleme - dies hängt einfach mit der Überstimulierung der Nieren zusammen, die überfordert und nicht mehr in der Lage sind, überschüssige Körperflüssigkeiten auszuscheiden.

Die Hirschübung für die Frau: Heilung und Verjüngung

Das Tao der Sexualität zeigt jungen fruchtbaren Frauen einen Weg, ihre Fruchtbarkeit zuverlässig zu steuern, indem sie ihre Menstruation abbrechen: Wenn die Hirschübung, und zwar sowohl der erste als auch der zweite Teil, über längere Zeit durchgeführt wird, hören die monatlichen Blutungen auf, woraus die Frau großen Nutzen zieht.

Jeden Monat wächst und verdickt sich die Gebärmutter Schleimhaut und baut zusätzliches Gewebe auf,

um gegebenenfalls ein befruchtetes Ei aufzunehmen. Ist ein Ei durch ein Spermium befruchtet worden, legt es sich an die verdickte, nährstoffreiche Wand, dringt in sie ein und lebt von ihr: Der Fötus wird vom mütterlichen Blut ernährt und wächst zu einem vollständig entwickelten Baby heran. Findet jedoch keine Befruchtung statt, so nistet sich auch kein Ei in der Gebärmutter ein. Das dicke, blutreiche Gewebe wird nicht länger benötigt und abgestoßen - auf diese Weise geht jeden Monat eine beträchtliche Menge Blut und Nährstoffe verloren.

Die Hirschübung bricht die Menstruation ab. Davor schrecken manche Frauen zurück, weil sie es für »unnatürlich« oder vielleicht sogar für gefährlich halten, schon vor den Wechseljahren nicht mehr zu menstruieren. Doch gibt es keinen Grund zur Sorge. Die Unterbrechung der Menstruation ist nichts Außergewöhnliches. Sie hört zum Beispiel während der Schwangerschaft oder des Stillens vorübergehend, mit der Menopause endgültig auf.

Ist eine Frau schwanger, so absorbiert der Körper die zusätzliche Blutmenge und führt sie dem wachsenden Ei zu. Blut und Energie, die normalerweise durch die Monatsblutung verlorengehen, werden jetzt von den Geschlechtsdrüsen genutzt, vor allem, um den Fötus zu ernähren. Wenn die Mutter nach der Geburt ihr Neugeborenes stillt, kehrt ihre Menstruation auch nicht gleich zurück, denn das Blut wird in die Brüste geleitet und trägt dort zur Milchproduktion bei.

Wenn die Frau durch die Hirschübung die Menstruation stoppt, regt sie die Intelligenz des Körpers, seinen Instinkt an, die von ihm hervorgebrachte Energie zu seinem eigenen Nutzen einzusetzen, zur Stärkung der Geschlechtsdrüsen.

Anmerkung: Wenn die Menstruation unterbrochen wird, kommt es normalerweise nicht zu einer Schwangerschaft. Doch aus Erfahrung weiß man, daß die Frau, sobald sie die Hirschübung einstellt, ihren Menstruationszyklus wieder aufnimmt, wobei die Aussicht auf eine um so gesündere spätere Schwangerschaft besonders gut ist. Die Unterbrechung der Menstruation hat also keine bleibende Wirkung.

Die Hirschübung hat noch viele weitere wichtige Vorteile. Einer davon ist die natürliche Östrogenabgabe. Die Übung regt die Produktion des weiblichen Hormons Östrogen an und bewirkt seine Verteilung auf die Vagina, die Gebärmutter, die Brüste und Eierstöcke. Diese zusätzliche Hormonproduktion lindert später die Symptome der Menopause und verjüngt die Frau. Die Anhebung des Östrogenspiegels geschieht auf natürliche Weise, wobei der Körper sie durch andere Substanzen ausgleicht.

Die Tatsache, daß Östrogen auf natürliche Weise, also vom Körper selbst, hergestellt wird, ist wesentlich. Der Körper weiß genau, wieviel er zu welcher Zeit davon braucht. Wenn ein Arzt synthetisches Östrogen verschreibt, entsteht zwangsläufig ein Ungleichgewicht mit anderen Substanzen - denn woher soll er wissen, wieviel Hormon der Körper in welchem Zeitraum braucht? Der Hormonspiegel im Blut ändert sich mit jeder Stunde - diesen Schwankungen »von außen« zu folgen, ist unmöglich. Daher muß die Verabreichung von künstlichem Östrogen zu einer Unter- oder Überdosierung führen. Die jeweils erforderliche Östrogenmenge kennt allein der Körper dank seiner speziellen Sensoren, die den Hormonspiegel zu jeder Sekunde des Tages regeln.

Die Hirschübung beseitigt auch die üblichen Menstruationsbeschwerden, sogar während einer Periode - Stimmungsschwankungen, Wasserstau, Hormonblockaden, Krämpfe und übermäßige Blutungen. (Eine leichte Blutung deutet auf Blockaden und Vergiftung im Körper hin. Wenn die Periode plötzlich, ohne Einfluß der Hirschübung, aufhört, ist dies auf eine Krankheit zurückzuführen.)

Auch der Vagina tut die Hirschübung gut. Sie wird enger, fester und flexibler. So kann eine Frau, die Kinder geboren hat, einen großen Vorteil aus der Hirschübung ziehen, und die Lust des Mannes während des Geschlechtsaktes nimmt zu. Eine Geburt strapaziert die Vagina, dehnt und lockert das Gewebe - wodurch dem Partner etliches an Empfindungen verlorengeht. Mit einiger Übung aber kann sich eine Frau wieder in einen

nahezu jungfräulichen Zustand zurückversetzen, denn ihre Vagina wird trainiert, gekräftigt und gestrafft.

(Ich sollte hier eine Technik erwähnen, die die Frau während des Geschlechtsaktes anwenden und womit sie dem Mann eine große Freude bereiten kann. Wenn er eindringt, entspannt sie die Scheide; wenn er sich wieder zurückzieht, spannt sie sie an. Diese Technik ist wunderbar, ohne Zweifel hält die Frau damit das sexuelle Interesse ihres Partners wach: Zusammen mit einer engen, fast jungfräulichen Vagina ist sie unwiderstehlich.)

Anweisungen für die Hirschübung der Frau

Während der beiden Stufen dieser Übung »fühlen« Sie das Feuer, die Energie, die in Ihren Geschlechtsdrüsen produziert



Abbildung 27: Die weibliche Hirschübung

wird; Sie fühlen, wie sie an Ihrer Wirbelsäule entlang aufsteigt, in die Brust und in den Kopf. (Versuchen Sie niemals, den Aufstieg der Energie zu visualisieren.) Für ein harmonisches kraftvolles Funktionieren der Lebensenergie ist es wesentlich, Körper und Geist miteinander zu verbinden. Die Energie in die Epiphyse zu leiten ist der göttliche Zweck dieser Übung.

ERSTER SCHRITT:

1. Setzen Sie sich so, daß Sie die Ferse eines Fußes gegen die Öffnung der Scheide pressen. Sie brauchen einen gleichmäßigen festen Druck auf die Klitoris. Wenn es Ihnen schwerfällt, den Fuß in diese Lage zu bringen, legen Sie einen harten, runden Gegenstand, zum Beispiel einen Tennisball, an die Öffnung der Scheide. (Diese Anregung der Genitalien wird Ihnen möglicherweise angenehm sein und sexuelle Energie freisetzen.)
2. Reiben Sie Ihre Hände kräftig gegeneinander. Das wärmt die Hände und erfüllt Ihre Handflächen und Finger mit der Energie des Körpers.
3. Legen Sie die Hände auf Ihre Brüste, so daß Sie die Wärme auf Ihrer Haut spüren.
4. Nun kreisen Sie mit den Händen langsam nach außen, wobei die linke Hand sich im Uhrzeigersinn dreht, die rechte in entgegengesetzter Richtung.
5. Kreisen Sie je mindestens sechsunddreißig- und höchstens dreihundertsechzigmal, zweimal am Tag. (Wenn es der Frau einmal gelungen ist, ihre Menstruation abubrechen, muß sie nicht weiterhin dreihundertsechzig Kreisbewegungen durchführen; dann genügen weniger als hundert, zweimal täglich. Die Frau weiß am besten, wann sie die Menstruation unterbrechen oder wieder aufnehmen soll. Die Blutungen kehren automatisch zurück, wenn sie die Übung nicht mehr ausführt.)

ZWEITER SCHRITT:

Diese Übung kann im Sitzen oder Liegen gemacht werden.

1. Spannen Sie die Muskeln von Scheide und After an, als wollten Sie beide Öffnungen schließen. Versuchen Sie dann, den Enddarm in Ihren Körper hinein und nach oben zu ziehen, indem Sie die Schließmuskeln noch stärker anspannen. Wenn Sie die Übung richtig machen, wird es Ihnen vorkommen, als saugten Sie Luft in den Darm und in die Vagina. Halten Sie die

Muskelanspannung so lange, wie Sie können, ohne sich dabei unwohl zu fühlen.

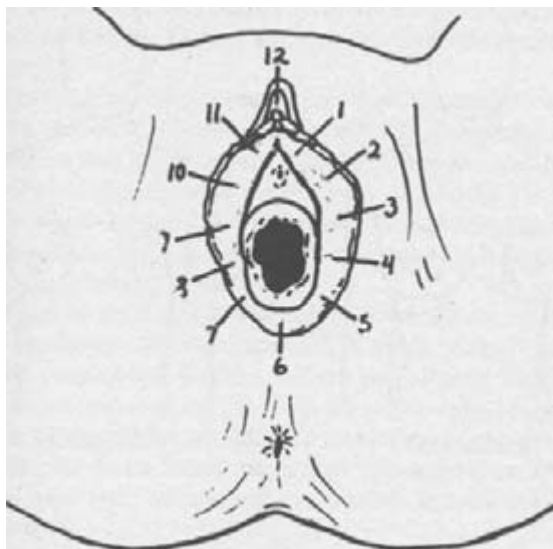
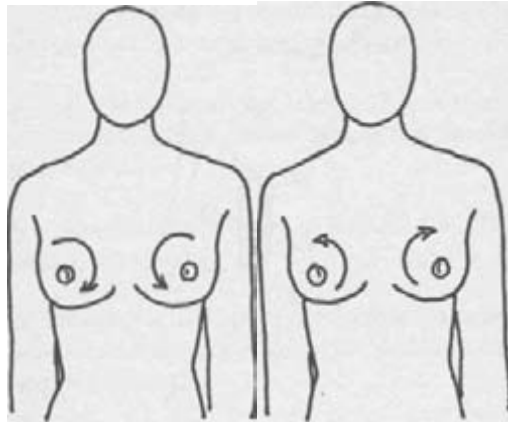


Abbildung 28: Druckpunkte rund um die Schamlippen

2. Entspannen Sie sich, und wiederholen Sie dann die Anspannung der Vagina und des Afters. Tun Sie dies so oft, wie Sie wollen, ohne sich dabei zu verkrampfen.

Anmerkung A Sie können währenddessen einen Finger in die Scheide einführen, um dort die Stärke der Kontraktionen zu prüfen.

Anmerkung B Die Schamlippen sind empfindlich und sollten während der Hirschübung massiert und angeregt werden. Diesen Zweck erfüllt die Ferse beziehungsweise der Ball. Man kann dies durchaus auch mit den Fingern tun - dabei ist es aber wichtig, die Schamlippen zu massieren und sie an den in



Stimulation

Dispersion

Abbildung 29: Hirschübung: Brustmassage

Abbildung 28 gezeigten Punkten zu drücken. Gehen Sie im Uhrzeigersinn vor, beginnend bei Punkt 1. Natürlich kann auch Ihr Partner Ihre Scheide massieren: Das wird Ihnen besonders guttun, denn die Energie, die durch die Hände Ihres Partners dringt, fließt in Ihren Körper. (Umgekehrt kann bei der männlichen Hirschübung die Frau die Hoden des Partners in die Hände nehmen und massieren.)

Wenn es Ihnen schwerfällt, mit beiden Händen gleichzeitig vorzugehen, können Sie auch mit einer Hand die jeweils entgegengesetzte Brust massieren, während die andere ruht. Die freie Hand kann auch dazu benützt werden, die Schamlippen zu massieren. Oder der Mann massiert beide Brüste, während die Frau sich mit der Scheide beschäftigt. Wie Sie sehen, handelt es sich hier um eine flexible Übung, die sich den individuellen Bedürfnissen anpaßt.

Die ersten Anal- beziehungsweise Vaginalkontraktionen fallen Ihnen vielleicht schwer, aber schließlich werden Sie die Anzahl erhöhen und länger halten können. Wenn Sie richtig üben, werden Sie ein angenehmes Gefühl vom After über die Wirbelsäule bis hinauf in den Kopf empfinden: Sie spüren die

aufsteigende Sexualenergie, die sich durch das Drüsensystem bis nach oben zur Epiphyse arbeitet.

Das Kreisen nach außen (wie oben beschrieben) wird »Dispersion« genannt. Es trägt dazu bei, Knoten in der Brust und Krebs zu verhindern. Große und schlaffe Brüste werden dadurch kleiner und straffer. Wird die Übung in entgegengesetzter Richtung durchgeführt, so daß die rechte Hand mit dem Uhrzeigersinn, die linke Hand gegen den Uhrzeigersinn kreist, so sprechen wir von »Stimulation«; kleine Brüste bekommen mehr Umfang.

Sie sollten sich dieser Übung morgens beim Aufstehen und abends vor dem Zubettgehen in aller Ruhe eine Zeitlang intensiv widmen.

Vermeiden Sie es nach Möglichkeit, die Brustwarzen dabei zu berühren, denn sie sind sehr empfindlich und lassen sich leicht überreizen.

Wenn diese Übung korrekt praktiziert wird, erreichen die Brustwarzen nach einiger Zeit eine noch intensivere Sensibilität.

Menstruation

Das System der weiblichen Geschlechtsorgane besteht aus vier miteinander zusammenhängenden Teilen: Vagina, Gebärmutter, Eierstöcken und Brüsten. Wie eng diese Verbindung ist, wird bei Schwangerschaft, Geburt und Stillen deutlich. Die Menstruation hört während dieser Zeit auf,

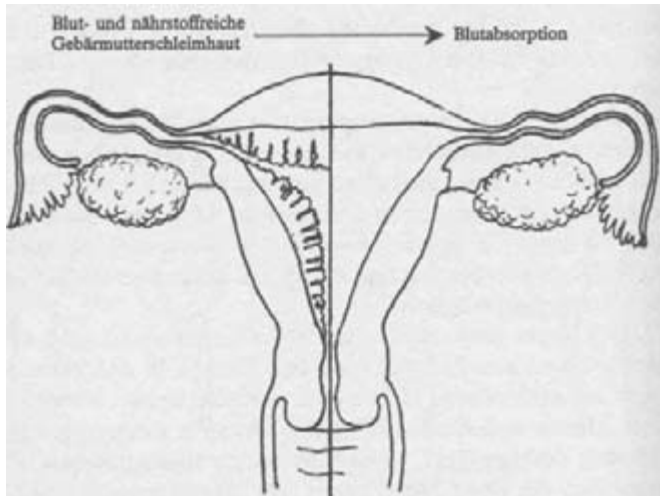


Abbildung 30: Gebärmutter: Blutabsorption

und das Blut, das dabei verlorengehen würde, kommt dem Fötus beziehungsweise dem Neugeborenen zugute: Nach der Geburt wird das Blut zu Milch. Die Menstruation stellt sich erst dann wieder ein, wenn das Kind abgestillt ist.

Die Brüste werden durch Stillen oder durch die Massage der Hirschübung angeregt, was alle Geschlechtsorgane mitbeeinflusst. Den meisten Frauen gefällt diese Übung, viele erreichen dabei sogar einen Orgasmus.

Der Vorgang, der zum Abbruch der Menstruation führt, ist bei der Hirschübung derselbe wie beim Stillen: Der Körper reagiert, als sauge ein Baby an der Brust. Statt der Gebärmutter



Abbildung 31: Stärkung des weiblichen Systems

Blut zuzuführen, leitet der Körper das Blut in die Brüste; im Taoismus heißt dieser Vorgang »das Blut zurückschicken«. Der ganze Körper, vor allem aber die Geschlechtsorgane, wird dadurch gekräftigt.

Jahrtausendlang war dies eine wirkungsvolle Methode der Familienplanung. Sie wurde aber darüber hinaus zur Erhaltung der Jugend eingesetzt. Man weiß, daß Frauen, die wegen ihrer Schönheit und Jugend, selbst nach mehrfachen Geburten, in die Geschichte eingingen, diese Technik »des zurückgeschickten Blutes« benützten.

Bei jeder Frau dauert es unterschiedlich lang, bis die Menstruation ganz aufhört. Den meisten gelingt dies innerhalb von zwei Wochen bis zu sechs Monaten, doch bei einigen dauert es ein ganzes Jahr. Ich kann dazu nur sagen: Üben Sie fleißig, dann wird es geschehen.

Während der Schwangerschaft sollten Frauen die Hirschübung nicht durchführen: Durch die produzierte Energie und die Stimulation der Geschlechtsorgane könnten vorzeitige Wehen eingeleitet werden. Dafür ist sie während der Periode durchaus sinnvoll: Anscheinend hilft sie sofort gegen das Unwohlsein.

Die Übung korrigiert auch Unregelmäßigkeiten im Zyklus, sie verhindert Krämpfe und erhöht die sexuelle Bereitschaft. Wenn Sie das empfohlene Mindestmaß von zweimal täglich sechsdreißig Handkreisungen überschreiten - bis dreihundertsechzigmal morgens und abends -, können Sie Ihre Menstruation ganz und gar abbrechen. Allerdings nur unter einer Voraussetzung: Ihre Gedanken müssen bei der Sache bleiben. Konzentrieren Sie sich auf den göttlichen Zweck, während Sie die Hirschübung durchführen, sonst werden Sie vielleicht zu erregt. Sollte Ihre Periode nicht aufhören, machen Sie die Hirschübung öfter. Arbeiten Sie fleißig, und lenken Sie Ihren Geist auf das göttliche Prinzip, auch wenn Ihr Körper sehr angeregt sein sollte.

Die Hirschübung verlängert selbstverständlich nicht die Fruchtbarkeit der Frau. Die Menopause tritt ein, wenn es dem biologischen Alter nach an der Zeit ist, aber Sie werden nicht an ihren Begleiterscheinungen, den typischen Wechseljahrsbeschwerden, leiden.

Der biologische Alterungsprozeß hört dann auf, wenn die Hirschübung zu wirken beginnt. Das heißt: Wenn Sie schon mit zwanzig Jahren Ihre Menstruation einstellen, werden Sie nie älter aussehen. Fangen Sie also so früh wie möglich mit dieser Übung an, Sie werden entsprechend jünger und gesünder bleiben. (Dies trifft auch für Männer zu.)

Viele meiner Schülerinnen setzten diese Methode zur Geburtenkontrolle ein und waren äußerst zufrieden damit, weil sie nicht auf Hormone und andere pharmazeutische Mittel, auf chirurgische Eingriffe und mechanische Vorrichtungen mit entsprechenden Nebenwirkungen angewiesen waren.

Um Nutzen aus der Hirschübung zu ziehen, müssen Sie sich ganz auf Ihr Ziel konzentrieren. Es reicht nicht, einfach nur zu sagen: »Ich sollte die Hirschübung lernen«. Sie müssen es tun.

Beschwerden der Frau

Aus der Sicht der Medizin scheint es ganz in Ordnung zu sein, die Gebärmutter zu entfernen, wenn bestimmte Krankheiten

auftreten. Oft werden auch die Eileiter unterbrochen als Mittel zur Geburtenkontrolle. Aus der Sicht des Tao ist dies fast eine Sünde, weil dadurch wesentliche Teile des weiblichen Sexualsystems beschädigt werden. Alle diese Organe spielen im Leben der Frau eine Rolle. Wenn eines davon fehlt oder nicht mehr funktioniert, sind alle anderen Teile in Mitleidenschaft gezogen. Nach einer Uterusentfernung leiden viele Frauen an Kopfschmerzen, Nervosität, Verdauungsschwierigkeiten, Hitzewallungen, falschen »Herzanfällen« und an Depressionen. Wie wir schon wissen, besteht das weibliche System aus vier Teilen: Brüsten, Scheide, Eierstöcken und Gebärmutter. Geht ein Teil verloren, muß das ganze System darunter leiden. Wenn jedoch das System zusammenbricht, führt das zu einem Versagen der sieben Drüsen, und dann kollabiert der ganze Körper. Deshalb sollte man chirurgische Eingriffe um jeden Preis vermeiden!

Sie können mit einem einfachen Experiment feststellen, welche Folgen die Unterbrechung eines Zusammenhangs hat: Binden Sie ein Band fest um Ihren Finger. Die Spitze wird bald blau. Wenn Sie den Druck nicht länger ertragen können, nehmen Sie das Band wieder ab. Würden Sie es länger um den Finger gewickelt lassen, so könnte er absterben, jedenfalls bleibenden Schaden erleiden. So verhält es sich auch mit der Unterbrechung der Eileiter. Jeder Teil des Körpers hängt mit den anderen zusammen, und jede Blockierung führt zu Schwierigkeiten.

Vielleicht hilft die Hirschübung, die Folgen einer Gebärmutterentfernung in gewissem Maße zu lindern, indem sie die übrigen sechs Drüsen unterstützt: Diese können versuchen, das hormonelle Gleichgewicht wiederherzustellen. Aber glauben Sie nicht, die Hirschübung könnte ein Geschlechtsorgan ersetzen.

Knoten in der Brust sind auf Blockierungen zurückzuführen. Sie sind die Folge von Unterbrechungen des Kreislaufs, die Entzündungen oder Knotenbildung verursachen. Durch die Hirschübung werden bereits vorhandene Blockierungen beseitigt, so daß das Blut wieder ungehindert fließen kann.

Damit läßt sich weiteren Brustproblemen von vornherein vorbeugen.

Auch die Behandlung von Myomen (Bindegewebsgeschwulsten in und an der Gebärmutter) wird durch diese Übung unterstützt. Bei regelmäßiger Übung kann es sein, daß Wucherungen sich zurückbilden; jedenfalls wird ein starker, widerstandsfähiger Uterus keine weiteren Myome entwickeln.

Eine Abtreibung fügt der Frau immer körperlichen Schaden zu. Das befruchtete Ei setzt sich in der Gebärmutter fest und wird dort in den ersten zwei Monaten regelrecht zu einem Teil der Frau. Bei der Abtreibung wird der Fötus aus der Gebärmutter herausgerissen: Dies verletzt den gesamten Uterus - eine Beschädigung, die sogar zu Krebs ausarten kann. Aus taoistischer Sicht ist Abtreibung falsch und unnötig.

Die Unterbrechung der Eileiter verursacht Blockierungen, die den Energiefluß im Körper behindern. Wie schon erwähnt, trifft dies auch für Männer zu, deren Samenleiter unterbrochen wurde. Jeder Teil des Körpers gehört zu einem Kreislaufsystem. Wenn irgend möglich, sollte man solche Unterbrechungen wieder rückgängig machen, um die Blockierungen aufzuheben.

Frigidität

Es gibt nicht eine einzige wirklich frigide Frau auf der Welt - eine Frau, die nicht imstande wäre, einen Orgasmus zu erleben.

Jede Frau ist unter den richtigen Umständen in der Lage, sexuell zu reagieren.

Der Rahmen, die Atmosphäre sind wichtig. Ein Bad, gemütliche und stille Umgebung, entspannter Geisteszustand, vielleicht auch etwas Massage, gefolgt von sanftem Vorspiel, Küssen und Streicheln, tragen alle zu einer Stimmung bei, die für den Geschlechtsakt empfänglich macht.

Auch die richtige Technik spielt eine Rolle. Es wäre ganz falsch, wie besessen auf den Orgasmus hinzusteuern. Es gibt eine Technik, nennen wir sie Neun-Stufen-Technik, die der Frau

vollkommene Befriedigung schenkt. Worum es dabei geht, werden wir gleich erfahren.

DRITTER TEIL

»GEMEINSAM SIND WIR EIN LÖWE«

9. Mann und Frau vereint

Zurückhaltung: der höhere Orgasmus

Der männliche Orgasmus läßt sich mit einem Berggipfel vergleichen : Um den Gipfel zu erreichen, muß der Mann sich körperlich und seelisch sehr anstrengen. Er muß die Erektion aufrechterhalten, seine Prostata soll mit uneingeschränkter Kapazität funktionieren; er stößt, er schwitzt, er hält Spannung, Angst und Streß aus; und am Ende ist er eine ganz Menge Nährstoffe, Energie und Hormone los. Gleich nachdem er den Gipfel erreicht hat, fällt er in einen tiefen Abgrund von Erschöpfung, Leere, Niedergeschlagenheit, Schuldgefühl, Zorn oder Hunger. Seine Augen und sein Mund sind trocken, er hat vielleicht Kopfweg, muß oft Wasser lassen, er wird nervös und schwach und verliert dabei einen Teil seiner Jugend. Nach dem ersten Samenerguß wird er kaum eine zweite Erektion zustande bringen ... Wie ein alter Spruch sagt: Ein lebendiger Löwe verwandelt sich binnen Sekunden in einen toten Hund. In den meisten Fällen dreht der Mann sich nach der Ejakulation auf die andere Seite und schläft ein, während die Frau irgendwo in der Luft hängt, auf halbem Weg zwischen Himmel und Erde. Folgt der Mann allein seinem körperlichen Instinkt, kann er die Frau höchstens auf die vierte der neun Stufen zur vollkommenen Befriedigung führen. Die Frau, die nicht befriedigt ist, wird ärgerlich und frustriert.

Die Taoisten nennen dies einen gewöhnlichen Orgasmus, wie er in Handbüchern über die Liebe normalerweise beschrieben, ja sogar begrüßt wird. Die Taoisten halten die ganze Anstrengung, das Leid und den Verlust, den man sich für eine halbe Sekunde Vergnügen einhandelt, für Verschwendung, für unwürdig und falsch. Leider ist es Männern unmöglich, dieser

instinktiven Begierde zur Erfüllung des universellen Willens - nämlich der Zeugung von Nachkommen - zu widerstehen. Da der Mann sich sexueller Aktivität nicht enthalten kann, erfanden die Taoisten eine Möglichkeit, die dem Menschen größtmögliche Lust verschafft, ohne ihm Leid zuzufügen: den höheren Orgasmus.

Anmerkung: Der gewöhnliche Orgasmus hieß früher »Gipfelorgasmus«. Ich erfand diesen Begriff vor dreißig Jahren und benützte ihn in allen meinen Vorlesungen. Doch die Erfahrung der Jahre hat gezeigt, daß dieser Begriff nicht ausreicht, und er muß deshalb in diesem Buch korrigiert werden. Das Wort Gipfel läßt auf viele andere Gipfel einer Bergkette schließen. Die Umschreibung des Orgasmus mit diesem Begriff legt die Vermutung nahe, es gebe während eines Geschlechtsaktes mehrere Ejakulationen. Doch dazu sind wenige Männer fähig. Daher scheint mir das Attribut »gewöhnlicher« für den allgemein üblichen Orgasmus passender. Auch der Begriff »Talorgasmus« ist ungenügend. Das Tal ist der tiefste Punkt zwischen zwei Bergen. Man stellt sich darunter Frieden, Stille und Ruhe vor. Ein höherer Orgasmus hat aber keinen Tiefpunkt. Er ist immer aufregend, aktiv und positiv.

Das Tao der Sexualität fördert den höheren Orgasmus: Durch sogenannte »Zurückhaltung« kann der Mann während eines Liebesaktes mehrere Orgasmen erleben. Auf der orgasmischen Skala erreicht der höhere Orgasmus 98 bis 99 Prozent, er wiederholt sich und hält so lange an, wie der Mann es wünscht. Der gewöhnliche Orgasmus, der auf der orgasmischen Skala zwar 100 Prozent erreicht,

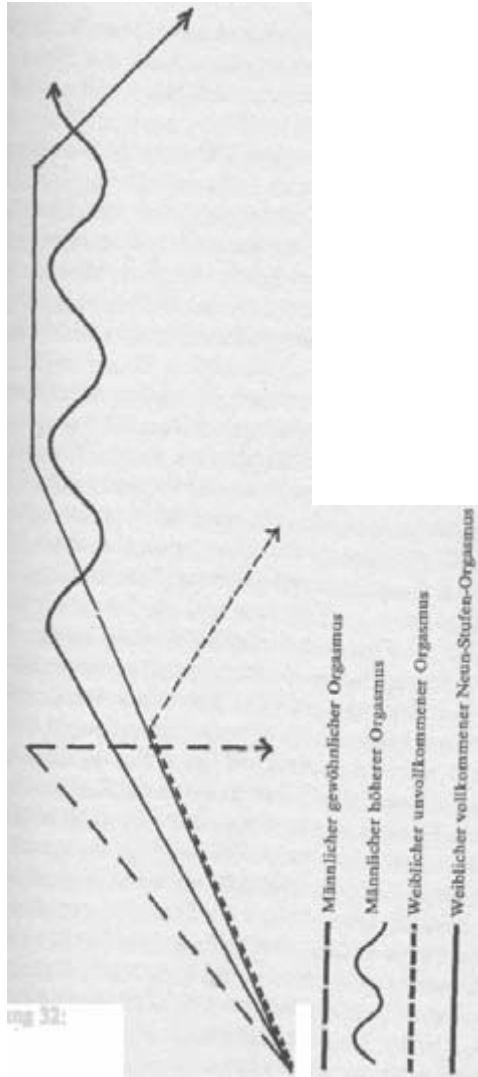


Abbildung 32: Männlicher und weiblicher Orgasmus

dauert hingegen nur eine halbe Sekunde. Durch die Technik der Zurückhaltung kann ein Mann eine scheinbare Ewigkeit Sex genießen, ohne irgendwelche Nachteile zu erleben.

Es geht dabei um folgendes: Der Mann arbeitet sich bis zu 98 oder 99 Prozent Intensität hoch - bis er kurz vor dem Punkt steht, bei dem ein einziger weiterer Stoß zur Ejakulation (100 Prozent) führen würde. An dieser Stelle hört er auf zu stoßen und macht den zweiten Schritt der Hirschübung. Dabei nimmt die Intensität ab - bis auf 60 oder 70 Prozent, ganz wie er wünscht. Dann kann er wieder weiterstoßen. Das ist die Zurückhaltung.

Die körperlichen Veränderungen, die beim gewöhnlichen und beim höheren Orgasmus vonstatten gehen, sind verschieden. Normalerweise entleert sich die Prostata, wenn sie zu 100 Prozent stimuliert ist, durch eine Reihe von Kontraktionen. Mit der Technik der Zurückhaltung lernt man, die Prostata zu kontrollieren. Erstens: Man läßt keine Stimulation über diese 98 oder 99 Prozent hinaus zu - unabsichtliche Kontraktionen lassen sich dadurch vermeiden. Zweitens wird der Inhalt der Prostata durch das Zusammenziehen der Schließmuskeln bei der Hirschübung entleert, und zwar in der entgegengesetzten Richtung einer normalen Ejakulation: Statt hinauszuschießen, wird der Samen nach innen und nach oben befördert. Das ist Injakulation. Da die Hirschübung auch die Durchblutung rund um das Schambein anregt, wird der Samen durch das Blut in die anderen Bereiche des Körpers getragen. Dadurch nährt er Drüsen, Nerven und alle Körperteile. Währenddessen verspürt der Mann etwas, das einem ausgedehnten Orgasmus gleichkommt, denn die Hirschübung simuliert die Kontraktionen des Orgasmus. Seine Partnerin fühlt das Pulsieren des Penis - ebenfalls ein Ergebnis der Hirschübung - und erfreut sich daran.

Afterkontraktionen und Druck auf den Jen-Mo-Punkt verhindern auf ähnliche Weise die Ejakulation, doch die beiden Techniken verfolgen verschiedene Ziele. Das Zusammenziehen des Afters ist besser; er erspart beiden Partnern die Mühe, den Punkt mit den Fingern zu suchen und zu drücken. Denn oft hindert der Druck auf den Jen-Mo-Punkt den Mann daran, fortzufahren; nicht selten geht dabei die Erektion verloren. Bei der Technik der Zurückhaltung geschieht dies nicht - im Gegenteil, er kann

mehrere Höhepunkte nacheinander erreichen. Falls er dabei dennoch das Gefühl hat, die Kontrolle zu verlieren, kann er immer noch den Jen-Mo-Punkt drücken, um den Samenerguß zu verhindern.

Der Mann injakuliert also kurz vor dem Höhepunkt, bei dem er ejakulieren würde, bis er kein Bedürfnis mehr danach verspürt. Wann immer er injakuliert, nimmt sein Verlangen nach Ejakulation ab, während er auf eine Intensitätsebene zurücksinkt, die ihm angenehm ist. Dann kann der Liebesakt, wie schnell oder langsam auch immer, weitergehen. Der Mann erreicht vielleicht wieder 98 oder 99 Prozent. Er wiederholt die Injakulation und läßt die Intensität dadurch wieder so weit absinken, wie er es wünscht.

Bei einem höheren Orgasmus erreicht der Mann immer noch 98 oder 99 Prozent der Lust eines gewöhnlichen Orgasmus und kann dennoch dieses Vergnügen so oft wiederholen, wie er will. Wie jedermann weiß, ist nach einem gewöhnlichen Orgasmus der Liebesakt beendet. Ein höherer Orgasmus kann Stunden dauern - vorausgesetzt, man beherrscht die Injakulation und kann sie richtig anwenden. Wenn sich ein Mann zum Beispiel dreimal zurückhält, erlebt er drei 99-Prozent-Orgasmen oder einen 297-Prozent-Orgasmus ($99\% \times 3 = 297\%$) - ist das nicht besser als ein einziger gewöhnlicher Orgasmus mit 100 Prozent? Und es gibt keinen Grund, sich nicht noch öfter als dreimal zurückzuhalten!

Für den Mann ist dies alles äußerst lustvoll. Doch der wahre Sinn der Zurückhaltung liegt in der Befriedigung der Frau. Damit kann er seine Partnerin durch alle neun Ebenen durchführen und dabei selber unzählige Orgasmen erleben. Nur der Mann ist in der Lage, eine Frau vollkommen zu befriedigen.

Und wer seiner Partnerin einen guten Dienst erweist, hat selber einen großen Vorteil davon.

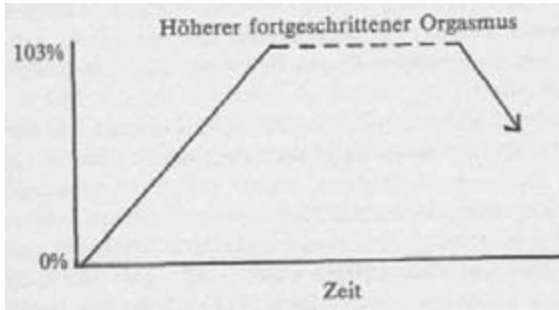


Abbildung 33: Der höhere fortgeschrittene Orgasmus

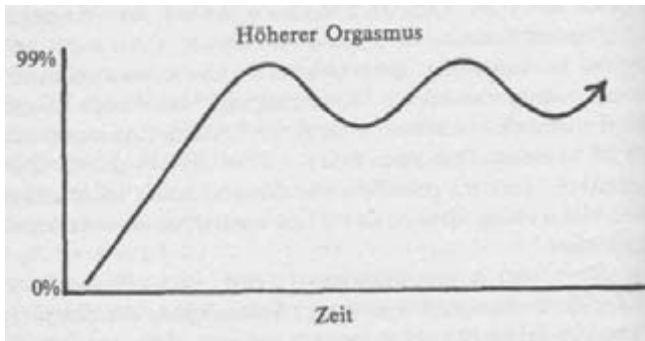


Abbildung 34: Der höhere Orgasmus

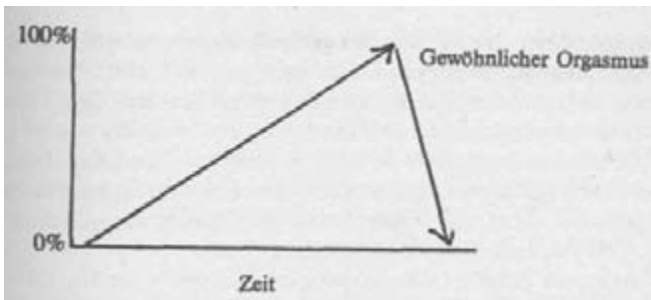


Abbildung 35: Der gewöhnliche Orgasmus

Der fortgeschrittene höhere Orgasmus

Für den, der die Technik der Zurückhaltung beherrscht, hält der Taoismus eine weitere Methode bereit, die sogar noch mehr

Lust und Freude schenkt: Mit ihr braucht der Mann seine Erregung überhaupt nicht zu senken: Er kann sie bei 99 Prozent, sogar bei 103 Prozent aufrechterhalten. Auch die Frau profitiert von dieser Technik, denn ihre Vagina erfährt dabei eine anhaltende Stimulation.

Die Technik ist folgende: Während des Liebesaktes atmet der Mann langsam ein, während er eindringt, und langsam aus, wenn er sich wieder zurückzieht. Dies soll auf entspannte und natürliche Weise geschehen. Der gleichmäßige Rhythmus, der so zustande kommt, erhöht den Genuß, entspannt den Mann, so daß er nicht vorzeitig ejakuliert, und sorgt für hohe Aufmerksamkeit und Konzentration. Wenn der Mann sich dem Orgasmus nähert, macht er den zweiten Teil der Hirschübung. Ist er bei 99 Prozent angelangt, wandelt er Technik und Geschwindigkeit des Eindringens und Sichzurückziehens. Beim Herausziehen des Penis atmet er ein und spannt den After an, wodurch die Eichel sich vergrößert. Beim Zurückziehen der vergrößerten Eichel werden die Wände der Vagina massiert, wodurch die Frau zu unbeschreiblichen Höhen geführt wird. Der Mann entspannt sich und atmet aus, wenn er hineinstößt. Auf diese Weise kann er das orgasmische Gefühl bei einer Intensität von 99 bis 103 Prozent so lange, wie er wünscht, halten. Durch den fortgeschrittenen höheren Orgasmus und den höheren Orgasmus verbinden sich Geist und Körper zu einer regelrechten Explosion von Energie, Lust und schöpferischer Kraft.

Bestimmte Schulen empfehlen eine Kombination von Atemübungen, Visualisierungen und Zurückhaltung. Hier ist Vorsicht geboten. Aus zwei Gründen sollte ein Mann keinesfalls seinen Energiefluß visualisieren und seinen Verstand benützen, um die Energie in den Kopf zu lenken, dabei die Augen rollen, seinen Körper krümmen, mit den Zähnen knirschen, während er seine Frau liebt. Erstens wird sie sich fragen, weshalb er versucht, ihr Angst einzujagen. Zweitens: Diese Empfehlungen sind gefährlich.

Die wahre taoistische Lehre geht von der leibseelischen Einheit aus. Die Vereinigung von Körper und Geist, Leib und Seele

führt zu Gesundheit und langem Leben, denn dies ist das Prinzip Gottes, des Lebens. Trennung, Dualismus ist das Prinzip des Satans, des Todes. Wenn der Geist sich nicht auf das konzentriert, was der Körper tut, sondern an anderes denkt, spalten die geistigen und seelischen Aspekte des Körpers sich ab. Beim Liebesakt muß der Mensch mit Herz und Verstand und ungeteilt anwesend sein, sonst entsteht daraus geistige Verwirrung, eine gespaltene Persönlichkeit oder Schizophrenie. Aus diesem Grund verbietet der Taoismus jede Art von Phantasieren während des Geschlechtsaktes, und zwar nicht nur, weil es für den Partner eine Kränkung ist, sondern weil es dem geistigen, körperlichen und seelischen Wohlbefinden des Phantasierers regelrecht schadet. Man sollte sich nicht in Dinge einmischen, die wir nicht wirklich verstehen - nämlich den Energiefluß im Körper. In solchen Fällen kann es zur »Auflösung ins Übel« kommen, von der ich bereits gesprochen habe.

Im Taoismus wird der Liebesakt durch das Feuer-Hexagramm dargestellt. Wird er klug eingesetzt, so entsteht daraus, wie aus dem Feuer, Leben. Und wie das Feuer zerstört er, wenn er mißbraucht wird. Wer sich selbst als Sexmaschine betrachtet und die seelische und moralische Seite aus den taoistischen Lehren ausklammert, wird - um die Worte von PAO PIAO TSE zu gebrauchen - »vom Feuer verzehrt werden«.

Die heilende Wirkung der Zurückhaltung auf den Mann

Die Technik der Zurückhaltung ermöglicht Männern und Frauen nicht nur einen unbegrenzten höheren Orgasmus, sondern sie übt auf beide eine heilende Wirkung aus. An dieser Stelle soll der wohltuende Effekt für den Mann dargestellt werden.

Die im folgenden beschriebenen Wirkungen der Zurückhaltung stammen aus dem Su-nü-ching. Die daneben angegebenen Zahlen sind von abstrakter Bedeutung und müssen nicht weiter ernst genommen werden. Vielmehr soll der Mann damit ermutigt werden, beim Liebesakt Zurückhaltung zu üben. Je

öfter er sich zurückhält, desto gesünder wird er, desto mehr Energie und Nährstoffe baut er in seinem Körper auf, was ihm Kraft und Stärke verleiht.

<i>Anzahl der Zurückhaltungen</i>	<i>Gewinn für den Körper</i>
Eins	kräftigt den Körper und erfüllt ihn mit Energie.
Zwei	stärkt Augen und Ohren.
Drei	stärkt das Immunsystem, erhöht die Widerstandskraft des Körpers und verlangsamt den Alterungsprozeß.
Vier	kräftigt die inneren Organe und erfüllt sie mit Energie.
Fünf	verbessert die Durchblutung, verhindert Schlaganfälle und Venenentzündungen.
Sechs	führt den Knochen Energie zu und beugt Arthritis vor.
Sieben	kräftigt die Muskeln und macht sie flexibel,
Acht	entwickelt eine starke Aura,
Neun	heilt alle Arten von Krankheiten.
Zehn	Vergeistigt den Mann, denn nun ist die Zirbeldrüse ganz mit Energie versorgt.

(Die heilende Wirkung der Zurückhaltung tritt auch bei der Masturbation ein, doch ist es genußvoller und besser, sie während des Geschlechtsakts anzuwenden.)

Die Annahme, daß Zurückhaltung den Körper heile, basiert auf dem hohen Nährwert des Samens. Wie das Blut ist er absolut Yin - die passive, weibliche Energie des Körpers und des Universums. Samen und Blut sind die Essenz des Körpers. Wenn Samen das System ganz durchdringt, wird der Körper wiederhergestellt. Allmählich ersetzt der Samen andere Körperzellen. Dies ist ein mystisches Phänomen, für das es keine Erklärung gibt. Der Samen ist ewig - er kann nicht einmal

verbrannt werden. Buddhistische Mönche in China benützen Zurückhaltung, um ihren Körper mit Samen zu erfüllen und ihn nie zu verlieren. Wenn ein Mönch stirbt, wird sein Körper verbrannt. Danach sammeln seine Brüder den zurückgebliebenen Samen ein: diamantenähnliche Steine oder Kugeln, Reliquien genannt. Sie sind leicht, weich, veränderlich in der Form, und sie erstrahlen in vielfarbigem Licht wie Prismen. Man bewahrt sie in der Pagode in besonders schönen Gefäßen auf. Diese Reliquien strahlen reine Energie in Form von Licht aus, das man bei Nacht in der Pagode sehen kann.

Ich möchte jedoch betonen, daß es sich hier um buddhistische Mönche handelt und nicht um Taoisten. Die Buddhisten verleugnen den materiellen Körper, während die Taoisten ihn zu sehr schätzen, um ihn zu verbrennen. Buddhisten wollen den Körper loswerden, sie halten ihn für die Ursache von Leid und für eine Behinderung des Geistes. Die Loslösung vom irdischen Körper befreie die Seele, die sich unter anderen, besseren Voraussetzungen reinkarnieren könne. Aus der Sicht des Tao ist dies der falsche Weg. »Wie kannst du sicher sein, daß dein Körper im nächsten Leben dem jetzigen überlegen sein wird? Warum willst du ein Leben lang arbeiten und leiden, um den Körper dann zu verbrennen?« würde die Frage eines Taoisten lauten. Die Taoisten sind sehr praktisch, für sie liegt die Antwort in der Perfektionierung und Transformation des Körpers, bis er vergeistigt und unsterblich und daher aller weltlichen Beanspruchung enthoben ist.

Neunmal zehn liebende Stöße

Akupunkturmeridiane und Nervenenden aus dem ganzen Körper befinden sich im Penis und in der Vagina, aber auch an Händen und Füßen. Die Gebiete, in denen die Nervenstränge enden, nennen wir Reflexzonen. Man kann sie anregen, um die entsprechenden Organe zu stimulieren. Die Fußreflexzonenmassage ist uns recht gut bekannt. Eine genauso hilfreiche, aber sehr viel genußvollere Reflexzonenmassage ist die Neuner-Stoßsequenz.

Es wurde schon erwähnt, daß die Reflexzonen des Penis und der Vagina und der verschiedenen Organe einander in direkter Verbindung entsprechen. Am deutlichsten ist dieser Zusammenhang an der Lungenreflexzone des Penis: Wird allein dieses Gebiet angeregt, beginnt der Mann heftig zu atmen und zu stöhnen. Heftiges Atmen oder Stöhnen ist der offensichtlichste Hinweis auf die Verbindung zwischen Reflexzone und Organ, und daran erkennen wir, wie auch die anderen Reflexzonen- und Organverbindungen funktionieren. Während des Geschlechtsaktes wird der Penis möglicherweise nicht gleichmäßig massiert; Falten im Vaginalkanal verhindern den gleichmäßigen Kontakt zwischen Penis und Scheide, so daß bestimmte Zonen mehr gereizt werden als andere. Mit der Neunmal-zehn-Sequenz findet jedoch eine gleichmäßige Massage statt.

Das Paar sollte eine bequeme Stellung einnehmen, die dem Mann die Steuerung weitgehend überläßt. Manche Paare ziehen zum Beispiel die sogenannte Missionarsstellung vor. Nun beginnt der Mann abwechselnd flach und tief zu stoßen: zuerst neunmal flach - nur die Eichel dringt in die Scheide ein -, dann einmal tief - das heißt mit dem ganzen Penis. Es folgen acht flache und zwei tiefe Stöße, dann sieben flache und drei tiefe und so weiter, bis er am Ende nur noch einmal flach und neunmal tief stößt. Im ganzen sind es also neun Serien mit je zehn flachen und tiefen Stößen, insgesamt neunzig. Sie lassen sich folgendermaßen darstellen:

Gelingt es dem Mann, ohne zu ejakulieren die Neunmalzehn-Sequenz hinter sich zu bringen - gleich, ob mit oder ohne Zurückhaltung -, kann er eine weitere beginnen und zu Ende führen; danach noch eine: je mehr, desto besser.

Es wird allerdings für viele Männer - wenigstens am Anfang - schon schwer sein, nur die erste Sequenz hinter sich zu bringen, denn die Erregung, sowohl für den Mann als auch für die Frau, ist überwältigend. In diesem Fall kann er die Sequenz abkürzen, die einzelnen Serien variieren oder ein- und dieselbe Serie öfters wiederholen. Wenn er das Gefühl hat, weitergehen zu können, kann er es tun. Er kann so lange damit

experimentieren, bis er seinen eigenen Rhythmus gefunden hat und weiß, was ihm und seiner Partnerin am angenehmsten ist. Er kann mit diesen Serien durchaus flexibel und völlig unmechanisch umgehen; sie lassen sich allen individuellen Bedürfnissen leicht anpassen.

Ein zusätzlicher Vorteil der Neunmal-zehn-Sequenz ist, daß sie in Verbindung mit der Hirschübung und der Zurückhaltung noch wohltuendere höhere Orgasmen bewirkt. Und die gleichmäßige Massage von Kopf und Schaft des Penis zögert den Orgasmus sozusagen von selbst hinaus und verlängert den Liebesakt: Die Stimulierung des Penisschaftes, die den Drang zu ejakulieren auslöst, wird durch die Reizung der Eichel, die eher in der entgegengesetzten Richtung wirkt, kompensiert.

Der Bewegungsrhythmus während der neun Serien wird vom Mann und von der Frau bestimmt. Ein langsamer Rhythmus ist jedoch am angenehmsten und am wohltuendsten. Wenn der Penis sich fast ganz aus der Vagina zurückgezogen hat, zieht diese sich instinktiv zusammen, um ihn zu halten. Dies ist eine automatische Reaktion, die die Erwartung der Frau steigert, denn sie freut sich voller Spannung auf die Rückkehr des Penis. Um den Genuß noch mehr zu erhöhen, kann die Frau sich absichtlich bemühen, ihre Vagina anzuspannen und zu verengen - wie bei der Hirschübung. Dadurch entstehen weitere Reibung, Stimulierung und vor allem Lust.

<i>Sequenz</i>	<i>Yang-(flacher)Stoß</i>	<i>Yin-(tiefer)Stoß</i>
1	9	1
2	8	2
3	7	3
4	6	4
5	5	5
6	4	6
7	3	7
8	2	8
9	1	9

Heilende Stellungen

Diese Stellungen nutzen die Reflexzonen des Penis beziehungsweise der Vagina, um zu heilen. Bei jeder Stellung wird jeweils eine bestimmte Reflexzone stimuliert; die Wahl der Stellung hängt also von dem erkrankten Körperteil ab. Diese Techniken haben sich Jahrtausende hindurch bewährt - trotzdem sollten Sie, bevor Sie davon Gebrauch machen, Ihren Arzt um Rat fragen, denn die Situation und die Umstände sind bei jedem Menschen anders und komplex.

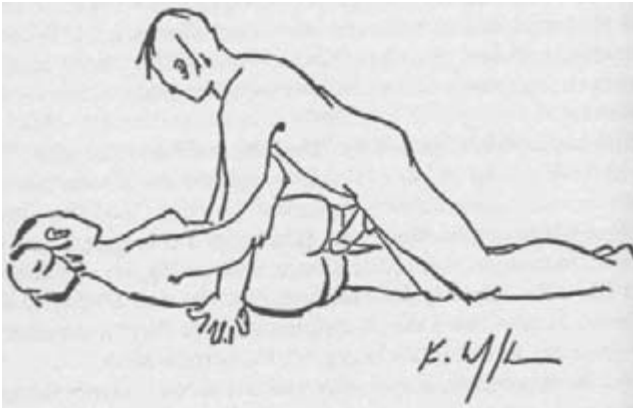


Abbildung 36

Die acht heilenden Stellungen für den Mann

Bei diesen Heilstellungen ist der Patient der Mann und die Heilerin die Frau. Für den Mann hat jede Stellung eine besondere, heilende Wirkung; die Frau hingegen zieht einen allgemeinen Nutzen aus ihnen, denn es wird dabei die Produktion von Geschlechtshormonen angeregt, die bei allen Menstruationsbeschwerden helfen. Nachdem beide an einem Heilungsprozeß beteiligt sind, geht es nicht in erster Linie um Orgasmus und sexuelle Befriedigung.

In heilenden Stellungen können Sie alle jeweils empfohlenen Neunmal-zehn-Sequenzen durchführen oder die Zahl reduzieren - Sie selbst sind am besten in der Lage zu beurteilen, was gut für Sie ist. Wenn Sie jedoch nicht alle

Sequenzen wie angegeben durchführen, könnte sich unter Umständen der Heilungsprozeß verzögern.

STELLUNG 1

Sie hilft bei sexuellen Schwierigkeiten, einschließlich Impotenz, vorzeitigem Samenerguß und Schwierigkeiten, einen Orgasmus zu erreichen.

Die Frau liegt auf der Seite, die Hüften so gedreht, daß ihr Becken so weit wie möglich nach oben ragt. Der Mann befindet sich über ihr und dringt von hinten in sie ein (Abbildung 36). Führen Sie in dieser Position fünfzehn Tage lang zweimal täglich eine Neunmal-zehn-Sequenz durch: Es ist wichtig, daß der Mann so lange übt, bis er dazu in der Lage ist. Dann sollte er binnen fünfzehn Tagen wirklich geheilt sein.

Diese Stellung heilt alle Beschwerden, die mit der Sexualität zu tun haben, wie zum Beispiel Impotenz. Gehen Sie langsam vor, um Selbstvertrauen zu gewinnen. Führen Sie am Anfang einfach nur Ihren Penis ein und bewegen Sie sich nach Ihrem eigenen Tempo und Rhythmus. Die meisten Männer haben ein Mindestmaß an Potenz, kaum jemand ist völlig impotent. Normalerweise läßt die Erektion nach, wenn der Penis sich zur Hälfte in der Scheide befindet, oder sonst irgendwann während des Geschlechtsaktes.

Wenn ein Mann keinen Orgasmus erreichen kann, ist er meistens nicht bei der Sache, sondern mit seinen eigenen Phantasien beschäftigt. In Wirklichkeit leidet er an einer gespaltenen Persönlichkeit - ein Teil von ihm liebt eine Frau, der andere ist irgendwo anders. Diese Stellung I hilft ihm insofern, als sie für den Mann etwas seltsam ist und er sich sehr darauf konzentrieren muß, so daß seine Gedanken nicht einfach abwandern können.



Abbildung 37

Man kann auf drei verschiedene Arten geheilt werden: durch Leiden, durch Schmerz und durch Lust. Ein Beispiel für die Heilung durch Leiden ist die Chemotherapie; die Chirurgie ist Heilung durch Schmerz. Bei der dritten handelt es sich um die sexuellen Heilstellungen: Jede von ihnen ist ein Quell der Lust und der Freude - man wird gesund, und zudem kommen die Partner einander näher: Das schafft Frieden, Liebe und wirkliche Ruhe (wenn ein Paar sich während der Ferien auf diese Weise heilt). Die Heilstellungen haben eine weitaus größere Wirkung als Vitamine.

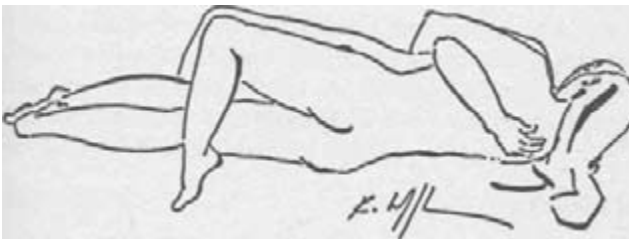


Abbildung 38

STELLUNG 2

Sie führt dem Körper Energie zu.

Die Frau liegt auf dem Rücken mit vorgebeugtem Nacken, die Schultern erhöht und gestützt von einem großen, hohen Kissen: Dadurch erhält die Vagina eine leichte Krümmung, so daß der Penis entsprechend massiert wird. Der Mann dringt von vorne in sie ein (Abbildung 37, Seite 142).

In dieser Stellung sollen drei Neunmal-zehn-Sequenzen durchgeführt werden. Binnen zwanzig Tagen ist der Körper voller Energie.

Diese Stellung kommt auch der Frau zugute, da Luft in die Scheide eindringt und bestimmte innere Organe anregt.



Abbildung 39

STELLUNG 3

Stärkt die inneren Organe, vor allem Leber und Nieren.

Mann und Frau liegen beide auf der Seite und sehen einander an. Bei beiden ist das untenliegende Bein ausgestreckt und das oberliegende nach hinten abgewinkelt; in dieser Position dringt der Mann in die Frau ein (Abbildung 38, Seite 143).

Führen Sie bis zu vier Neunmal-zehn-Sequenzen durch, allerdings nicht öfter als viermal täglich, zwanzig Tage lang.



Abbildung 40

STELLUNG 4

Bei Knochenschwäche, Knochenbrüchen, Krankheiten des Knochenmarks und Arthritis; unterstützend auch bei der Behandlung von Leukämie.

Die Frau liegt auf der linken Seite; das linke Bein ist so weit wie möglich nach hinten abgewinkelt, das rechte bleibt ausgestreckt. Der Mann liegt ebenfalls auf der Seite, das Gesicht ihr zugewandt, und sucht einen Winkel, um in sie einzudringen: Er liegt entweder schräg über oder direkt vor ihr (Abbildung 39, Seite 144).

Führen Sie zehn Tage lang fünf Neunmal-zehn-Sequenzen, nicht öfter als fünfmal am Tag durch.

STELLUNG 5

Gegen Durchblutungsstörungen, Krampfadern und verhärtete Arterien; auch gegen krankheitsbedingten zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck.

Die Stellung ist ähnlich wie die vorhergehende; hier jedoch liegt die Frau auf der rechten Seite und zieht das rechte Bein an. Der Mann dringt von schräg oben oder von vorne ein (Abbildung 40, Seite 144).

Führen Sie zwanzig Tage lang sechs- Neunmal-zehn-Sequenzen bis zu sechsmal täglich durch.

STELLUNG 6

Gegen Durchblutungsstörungen, einschließlich zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck, und alle Erkrankungen des Blutes.

Der Mann liegt entspannt auf dem Rücken. Die Frau kniet vor ihm, das Gesicht ihm zugewandt. Sie hält ganz still, während er von unten in sie eindringt und sich dabei auf und nieder bewegt (Abbildung 41, Seite 146).

Führen Sie zehn Tage lang siebenmal täglich sieben Neunmal-zehn-Sequenzen durch.

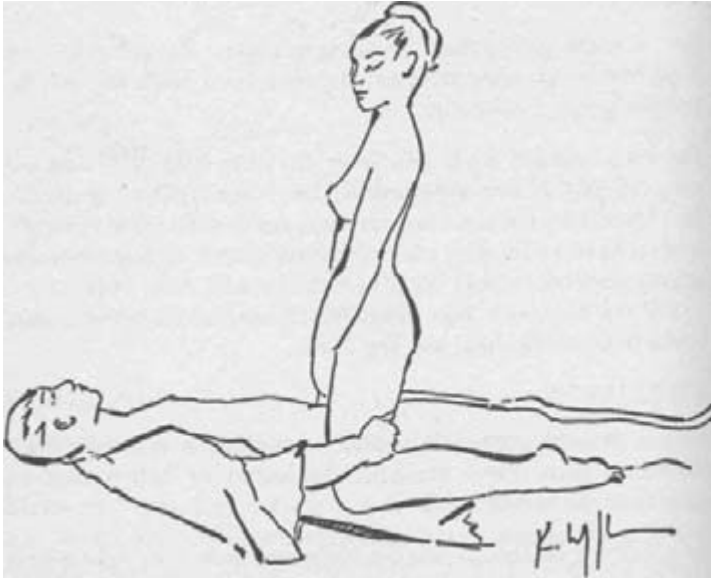


Abbildung 41

Diese Stellung hilft bei Blutarmut, niedrigem Blutdruck, schlechter Blutzusammensetzung und mangelhafter Gerinnung - durch ungenügende Blutgerinnung können zahlreiche Krankheiten entstehen. Das Blut gerinnt im Körper auf die gleiche Weise wie Milch in einem Kochtopf. Wenn der Körper viel Energie verliert, verlangsamt sich der Kreislauf; dadurch steigt die Temperatur. Wie Milch gerinnt auch das Blut bei zunehmender Wärme. Verdicktes Blut bleibt irgendwo im Körper hängen und verursacht Thromben (Blutpfropfen) und im Gefolge Schmerz, Entzündungen, ja sogar Gefäßverschlüsse. Mit Röntgenstrahlen kann man diese Gerinnsel oft nicht erkennen, so daß irgendwo, unentdeckt, ein idealer

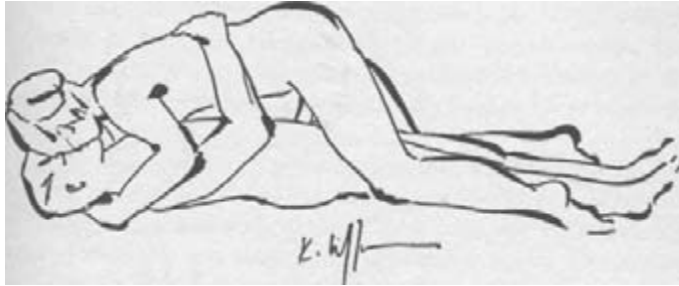


Abbildung 42

Platz für Krankheitserreger entsteht.

STELLUNG 7

Für Erkrankungen des Drüsensystems.

Der Mann liegt entspannt auf dem Rücken, die Frau, auf Hände und Knie gestützt, über ihm. Sie darf sich dabei nur leicht bewegen, während der Mann, nachdem er eingedrungen ist, sich bewegen darf, wie er will (Abbildung 42).

Führen Sie acht Neunmal-zehn-Sequenzen bis zu achtmal täglich fünfzehn Tage lang durch.

STELLUNG 8

Für allgemeine Gesundheit und Wohlbefinden.

Die Frau kniet sich nieder und biegt den Körper nach hinten, bis Kopf und Rücken den Boden berühren, die Füße unter den Schenkeln. Der Mann dringt von oben in sie ein. (Die Frau kann sich mit einem Kissen im Rücken stützen; Abbildung 43, Seite 148.)



Abbildung 43

Durch häufigen Positionswechsel der Frau verändert sich die Form der Vagina, so daß der Penis bei seinen Stößen an verschiedenen Stellen angeregt wird: Dementsprechend viele verschiedene Körperteile werden stimuliert. Bei diesen acht Stellungen ist es der Mann, der sich selber heilt, während die Frau sich ihm liebend zur Verfügung stellt. Bei den sieben Heilpositionen für Frauen sind die Rollen vertauscht.

Die sieben heilenden Stellungen für die Frau

Nun ist der Mann der Heiler. Anders als die vorhergehenden acht, die auch der Frau zugute kommen, üben die folgenden sieben Stellungen keine wirklich heilende Wirkung auf den Mann aus.

Bei den heilenden Stellungen für die Frau kommt es darauf an, wie tief der Penis in sie eindringt, denn die verschiedenen Reflexzonen sind auf die ganze Länge der Vagina verteilt. Das heißt: Je nach Erkrankung müssen verschiedene Abschnitte der Vagina massiert werden, die tiefes oder flaches Eindringen benötigen.

Ist der Penis einmal eingedrungen, läßt die Frau ihr Becken kreisen, um die Vagina zu massieren und anzuregen. Wenn nötig, kann der Mann sich zurückhalten oder die Frau um eine Pause, jedenfalls um langsamere Bewegung bitten. Denn während des Heilungsprozesses sollte er nicht ejakulieren.

Diese Stellungen, bei denen anstelle der Stoßsequenz des Mannes das Becken der Frau im Kreis rotiert, sollen jeweils bis zu neunmal täglich höchstens zehn Tage lang ausgeführt werden.

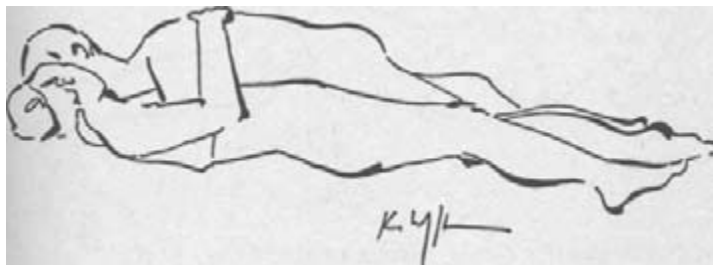


Abbildung 44

STELLUNG 1

Bei allgemeiner Energielosigkeit, die Sehstörungen, Atembeschwerden - Keuchen oder flaches, schnelles Atmen, Atemlosigkeit - Schwäche, Kreislaufkollaps und Herzklopfen verursacht.

Die Frau liegt flach auf dem Rücken. Der Mann liegt auf ihr und dringt so tief wie möglich ein. Sie läßt unter ihm ihr Becken in beide Richtungen kreisen. Er verharrt in dieser Position und überläßt alle Bewegungen der Frau, bis sie genug hat (Abbildung 44, Seite 149). Sie kann dabei einen Orgasmus haben, muß aber nicht: Denken Sie daran, daß es bei den Heilstellungen nicht in erster Linie um Befriedigung geht.

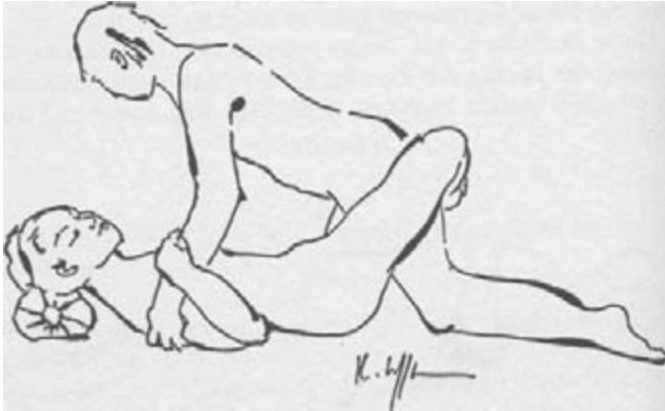


Abbildung 45

STELLUNG 2

Bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse und der Leber, bei Diabetes, Hitzewallungen, Beinschwäche sowie schmerzenden Füßen und Knien aufgrund langen Stehens.

Die Frau liegt auf dem Rücken und schlingt die Beine um die Schenkel des Mannes - nicht um seinen Rücken oder seine Schultern! Der Mann stützt sich auf Hände und Knie und dringt nur etwa fünf Zentimeter tief mit der Eichel ein. Die Frau läßt wieder in beide Richtungen ihr Becken kreisen, solange es ihr gefällt (Abbildung 45, Seite 150). Diese Stellung läßt den Penis nur flach eindringen, so daß die Reflexzonen der Lungen, der Bauchspeicheldrüse und des Herzens stimuliert werden. Anmerkung: Diese Stellung tut auch den Gelenken gut.

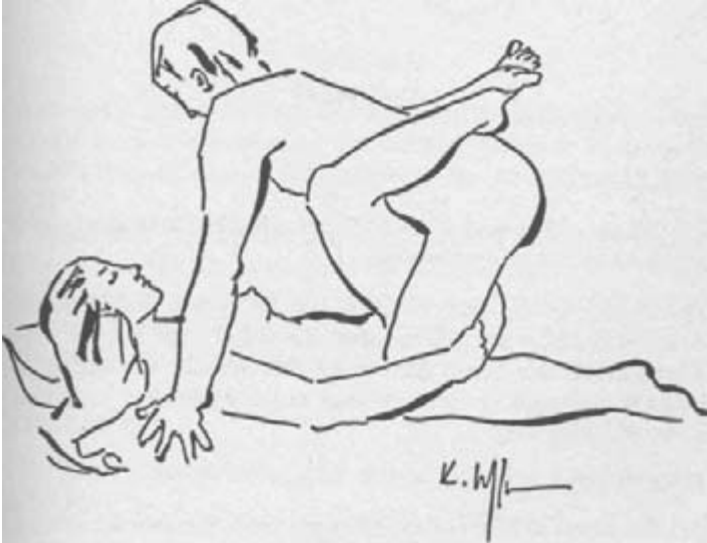


Abbildung 46



Abbildung 47

STELLUNG 3

Für Magen, Milz und die weiblichen Geschlechtsorgane; auch gegen Verdauungsbeschwerden.

Die Frau liegt auf dem Rücken, die Beine um die Taille des Mannes geschlungen. Sie umarmt ihn dabei. Auf Händen und

Knien dringt der Mann halb in sie ein. Sie läßt das Becken in beide Richtungen kreisen, so lange es ihr angenehm ist (Abbildung 46, Seite 151).

STELLUNG 4

Bei Wasserstau, Nierenerkrankungen und Blasenbeschwerden, chronischem hohem Fieber und Erkrankungen der Hirnanhangsdrüse.

Der Mann liegt auf dem Rücken. Die Frau kniet über ihm und kehrt ihm den Rücken zu. Nur die Spitze des Penis dringt

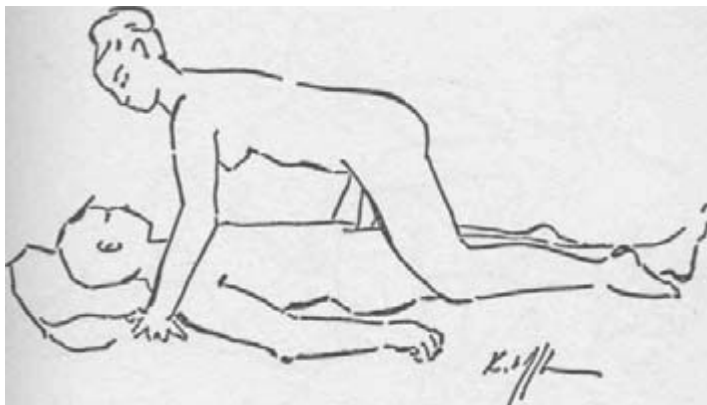


Abbildung 48

in sie ein - wobei die Frau um der Kontrolle willen den Schaft halten kann-, während sie das Becken in beide Richtungen kreisen läßt, solange es ihr angenehm ist (Abbildung 47, Seite 152).

Wasserstau verlangsamt den Kreislauf und drückt die Blutgefäße zusammen. Dadurch steigt die Körpertemperatur - für die Taoisten ist dies, wie wir bereits wissen, die Ursache der Blutgerinnung. Es sind meistens Frauen, die an Wasserstau leiden; nur wenige Männer haben dieses Problem.

STELLUNG 5

Für Nervensystem, Leber und Augen; hilft gleichfalls bei Geschwüren.

Der Mann liegt auf dem Rücken, während die Frau über ihm kniet, das Gesicht ihm zugewandt. Der Penis dringt abwechselnd flach und tief in sie ein, während sie sich auf und ab bewegt. Neben den vertikalen muß sie allerdings auch noch die kreisenden Beckenbewegungen ausführen:

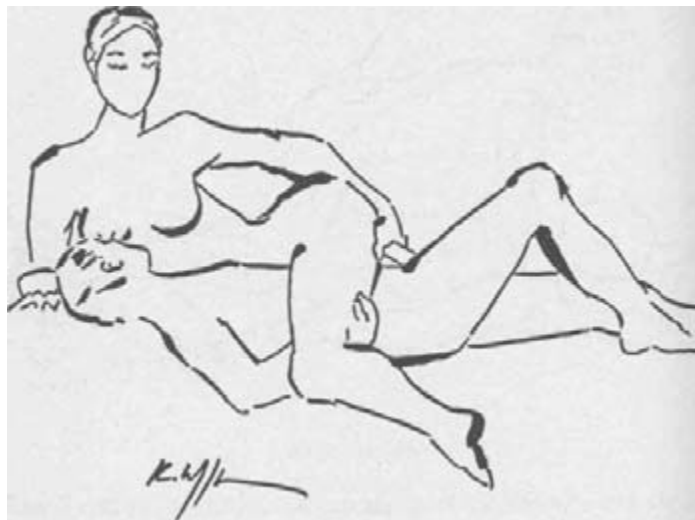


Abbildung 49

Auf diese Weise wird die Scheide gründlich und vollständig massiert (Abbildung 48, Seite 153).

Frauen leiden häufig unter Nervosität. Wenn die weiblichen Geschlechtsorgane blockiert sind, ist der Menstruationszyklus gestört. Dadurch wiederum kommt es zu einem Ungleichgewicht im Hormonhaushalt, und dies beeinträchtigt das Nervensystem. Frauen haben im allgemeinen mehr gesundheitliche Probleme als Männer, die zudem schwieriger zu behandeln sind, denn der weibliche Körper ist komplizierter als der männliche. Und jede Schwangerschaft zehrt an ihm und schwächt ihn zusätzlich.

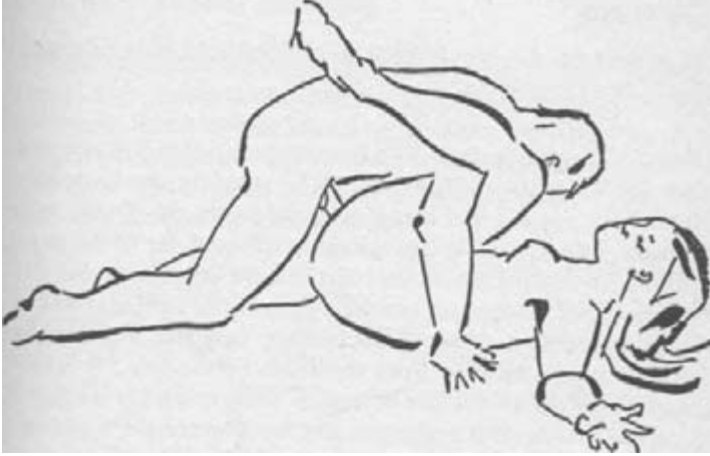


Abbildung 50

STELLUNG 6

Bei Stauungen im Energiestrom durch die Meridiane; bei Kopfschmerzen, Kreislaufschwäche, Menstruationsbeschwerden (zum Beispiel bei Krämpfen, besonders heftigen oder schwachen Blutungen oder Unregelmäßigkeiten des Zyklus).

Der Mann liegt entspannt auf dem Rücken, die Frau halb über ihm (siehe Abbildung 49, Seite 154); auf der einen Seite des Mannes stützt sie sich mit dem Knie ab, auf der anderen mit dem Ellbogen. Sie greift mit einer Hand um ihr Becken herum und hält seinen Penis, mit der anderen Hand stützt sie seinen Kopf; dabei hilft sie dem Penis, halb in sie einzudringen, ohne ihn je loszulassen. (Dies ist nötig, weil es sehr schwierig ist, in dieser Stellung einzudringen.) Die Frau lässt das Becken kreisen, solange sie kann.

STELLUNG 7

Bei Blutarmut, Kreislaufschwäche und schlecht durchbluteter, blasser, trockener Haut.

Diese Stellung ist einfach. Die Frau liegt auf dem Rücken und zieht die Knie an die Brust; die Füße ragen in die Luft. Der Mann kniet vor ihr und dringt sehr tief in sie ein. Dabei vollführt

die Frau kreisende Bewegungen, während der Mann ganz stillhält. Bei dieser Position verkürzt sich die Scheide, so daß der Penis sehr tief eindringen kann. Ist er zu lang, kann der Mann ein Taschentuch um den Schaft binden, damit er nicht bis in den Gebärmutterhals der Frau vordringt. (Wenn sein Penis länger ist als die Scheide seiner Partnerin, sollte er dies in jeder Position tun.) Außerdem verlängert das Taschentuch die Erektion. Es blockiert wie der »Hahnenring« die Blutgefäße, so daß sich das Blut nicht so schnell aus dem Glied zurückziehen kann (Abbildung 50, Seite 155).

Für alle diese Stellungen braucht man Zeit - obwohl die Übungen für die Frau weniger zeitaufwendig sind als die für den Mann. Es reicht, wenn die Frau fünf Minuten lang das Becken kreisen läßt, wohingegen die Stoßsequenzen, zumal wenn sie bis zu neunmal wiederholt werden müssen, wesentlich länger dauern.

Denken Sie daran, daß in keiner der heilenden Stellungen eine Ejakulation stattfinden soll, denn anhaltende Erektionen sind die wichtigste Voraussetzung für eine wirkungsvolle Reflexzonenmassage. Der Mann wird sich wahrscheinlich zurückhalten müssen, um seine Erektion aufrechtzuerhalten.

Allgemeine heilende Stellungen

Ziel der folgenden Stellungen ist der allgemeine Gesundheitszustand. Der Mann kann Neunmal-zehn-Sequenzen ein- oder mehrmals durchführen; allerdings genügt auch eine »Kurzfassung«, das heißt eine bestimmte Serie mehrmals hintereinander oder eine Kombination bestimmter Serien; normalerweise sind vier oder fünf Serien ausreichend.

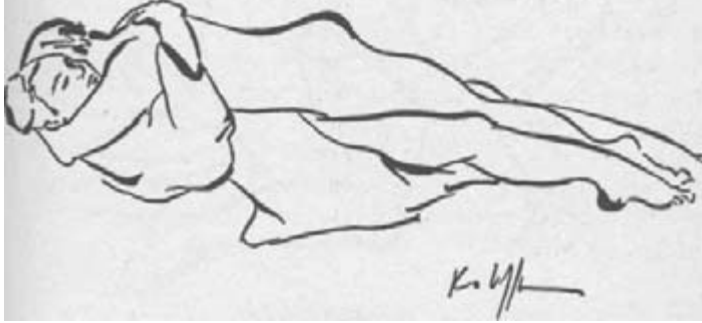


Abbildung 51

Die neun allgemeinen heilenden Stellungen sind folgende:

1. DRACHEN

Die Frau liegt mit gespreizten Beinen auf dem Rücken, der Mann auf ihr in der typischen Missionarsstellung (Abbildung 51).

2. TIGER

Die Frau stützt sich auf Hände und Knie; der Mann kniet hinter ihr (Abbildung 52, Seite 158).

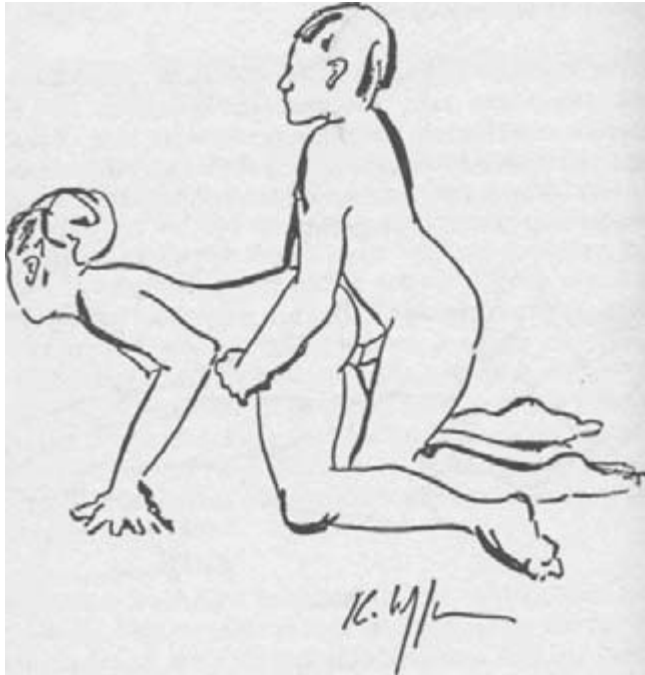


Abbildung 52

3. AFFE

Die Frau liegt auf dem Rücken, mit den Beinen über den Schultern des Mannes. Er dringt von vorne in sie ein. Die Bewegungen vollführt die Frau und solange sie will (Abbildung 53, Seite 159).



Abbildung 53

4. ZIKADE

Die Frau liegt auf dem Bauch, gestützt von einigen Kissen, während der Mann auf ihrem Rücken liegt (Abbildung 54, Seite 160).

5. SCHILDKRÖTE

Die Frau liegt auf dem Rücken und winkelt die Beine so weit ab, daß die Oberschenkel die Brüste berühren. Der Mann kniet und dringt von vorne in sie ein. Er reibt sanft ihre Brüste mit ihren Beinen. Die Bewegungen vollführt die Frau (siehe Abbildung 55, Seite 161).

6. PHÖNIX

Die Frau liegt auf dem Rücken. Der Mann kniet vor ihr und hält ihre Beine hoch, während er in sie eindringt (Abbildung 56, Seite 162).



Abbildung 54

1. KANINCHEN

Der Mann liegt auf dem Rücken, die Frau, von ihm abgewandt, setzt sich rittlings auf ihn. Sie ist es, die die Bewegungen vollführt (Abbildung 57, Seite 162).

8. FISCH

Der Mann liegt auf dem Rücken, die Frau auf ihm, das Gesicht ihm zugewandt. Die Bewegung übernimmt die Frau (Abbildung 58, Seite 163).

9. KRANICH

Der Mann sitzt auf einem Stuhl, die Frau auf seinem Schoß, das Gesicht ihm zugewandt. Sie übernimmt die Bewegung, wobei er sie durch eigene Hüft- und Schenkelbewegungen unterstützt (Abbildung 59, Seite 164).



Abbildung 55

Weitere heilende Stellungen

Rückenschmerzen können durch falsche Körperhaltung entstehen. Eine falsche Haltung beim Liebesakt kann Nerven einklemmen, Muskeln verspannen, Sehnen zerren und Wirbel



Abbildung 56

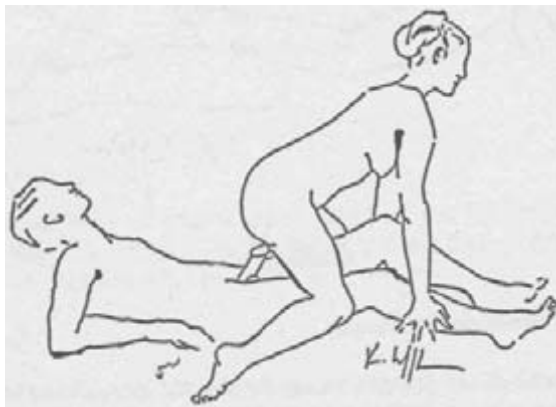


Abbildung 57

verrenken. An Rückenweh kann auch zuviel sexuelle Aktivität schuld sein. (Zu viele gewöhnliche Orgasmen oder Ejakulationen verursachen Erschöpfung.)

Während des Geschlechtsaktes lockert sich der gesamte Körper, so daß die Möglichkeit besteht, Beschwerden aufgrund falscher Haltung oder Bewegung zu beseitigen; man kann bei dieser Gelegenheit seine Rückenschmerzen loswerden: Was

ursprünglich Ursache für Rückenbeschwerden war, wird zu einer Heilungschance.

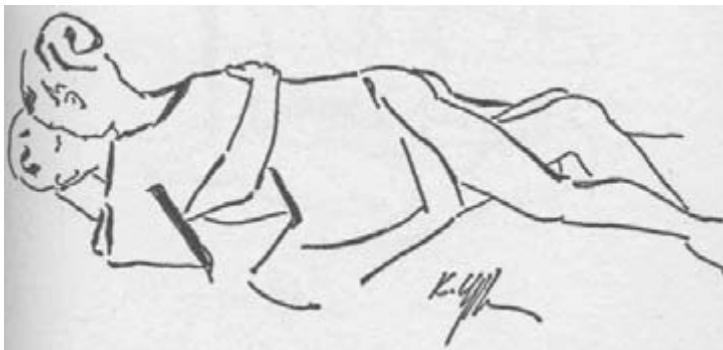


Abbildung 58

Wenn dem Mann der Rücken schmerzt, sollte er sich mit einem Kissen unter dem Kopf auf den Rücken legen: Die Frau setzt sich auf ihn und vollführt allein alle Bewegungen, während der Mann stillhält und sich auf seinen Rücken konzentriert. Oft sind die Rückenschmerzen nach ein paar Versuchen verschwunden (Abbildung 60, Seite 165).

Hat die Frau Schwierigkeiten mit ihrem Rücken, sollte sie mit einem Kissen unter dem Kopf bequem auf dem Rücken liegen. Der Mann bewegt sich dabei langsam auf ihr, während sie



Abbildung 59

im Geiste eine Verbindung zwischen ihrer Vagina und ihrem Rücken herstellt. Dadurch werden Entspannung und Lust von der Vagina in den Rücken geleitet. Aber auch hier geht es nicht in erster Linie um den Orgasmus, sondern um Heilung.

Wenn Sie schlechte Augen haben, sollten Sie sie bei der Liebe schließen. Dann behalten Ihre Augen die Energie, denn es geht viel Energie durch die Augen verloren, vor allem während der sexuellen Aktivität.

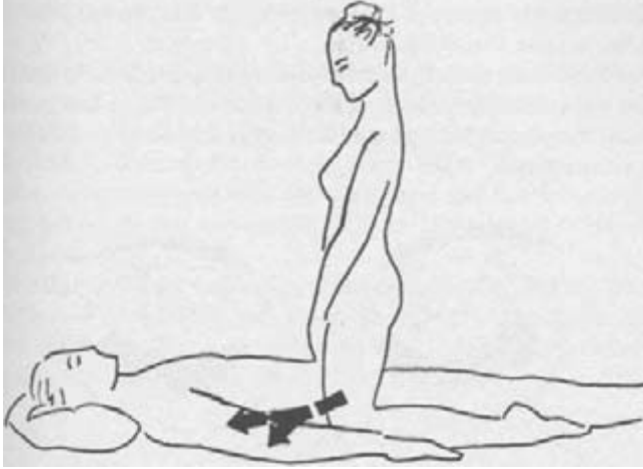


Abbildung 60

Die intensive Energie, die während des Geschlechtsaktes entsteht, kann auf verschiedene Weise zur Heilung genutzt werden. Männer können damit Augenleiden heilen oder verhindern, indem sie zuerst einen höheren Orgasmus erreichen und danach die Augenübungen machen (siehe Abbildung 61, Seite 166). Rollen Sie die Augen im Kreis in beide Richtungen, dann von rechts nach links und von oben nach unten; die jeweilige Bewegung spielt nur eine geringe Rolle - wichtig ist, daß Sie sich auf Ihre Augen konzentrieren und die Energie des Geschlechtsaktes fühlen, während Sie sie bewegen. Damit leiten Sie diese Energie in die Augen: Sie werden davon gestärkt und geheilt.

Ähnliches gilt für die Behandlung oder Vermeidung von Ohrenkrankheiten: Erreichen Sie zuerst einen höheren Orgasmus, und fühlen Sie dann die Energie in Ihren Ohren, während Sie auf das leiseste Geräusch hören.

Auch bei Zahnfleisch- und Zahnerkrankungen sollten Sie erst einen höheren Orgasmus erreichen, dann die Zähne fest zusammenbeißen und sich dabei auf die Energie in Mund und Zähnen konzentrieren.

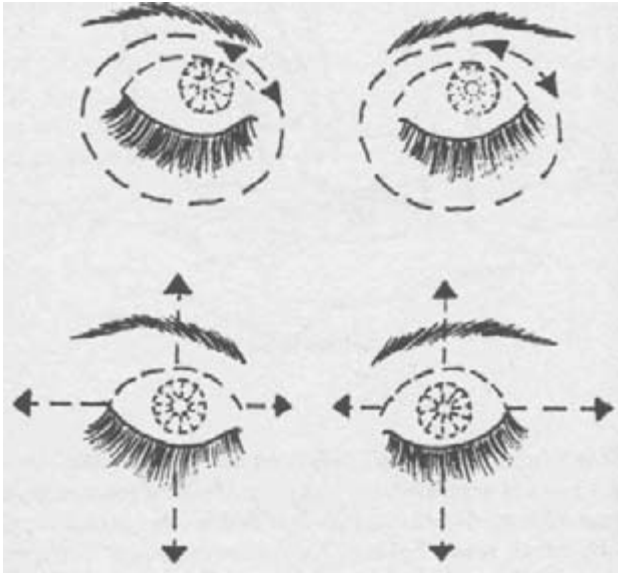


Abbildung 61: Augenübungen

Manchmal können Nackenschmerzen durch unglückliche Positionen beim Geschlechtsverkehr entstehen. Dem läßt sich abhelfen, indem Sie sich einfach umdrehen: Liegen Sie auf der linken Seite, so drehen Sie sich einfach auf die rechte. Man kann jeden Teil des Körpers heilen und mit Energie versorgen, indem man die durch den Liebesakt hervorgebrachte Energie dazu verwendet.

Verzichten Sie auf Geschlechtsverkehr, wenn Sie Wasser lassen müssen. Durch Unterdrückung des Harndrangs entsteht beträchtliche Spannung, die nach der Entleerung der Blase verschwindet. Warten Sie danach noch zehn Minuten mit der Liebe: Geschlechtsverkehr unmittelbar nach der Blasenentleerung gehört zu den verbotenen Dingen. Davon wird später noch die Rede sein.

Bezüglich dieser heilenden Stellungen gilt für Frauen im wesentlichen das gleiche, mit einer Ausnahme: Sie können zu jedem beliebigen Zeitpunkt während des Geschlechtsverkehrs die entstehende Energie für die Heilung einsetzen.

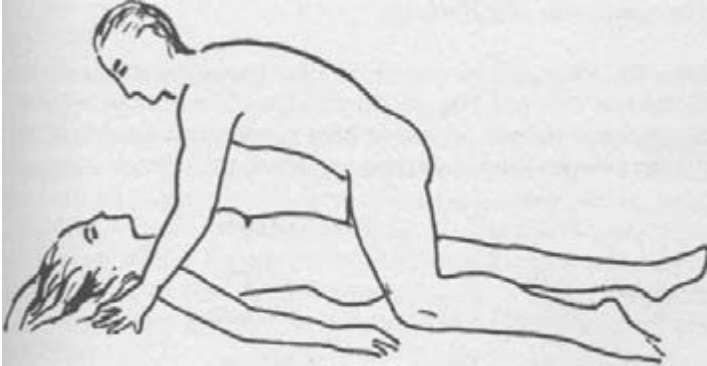


Abbildung 62: Heilung von Kreuzschmerzen

Kreuzschmerzen

Kreuzschmerzen gehen häufig auf Erkrankungen des Dickdarms, der Nieren oder der Geschlechtsdrüsen zurück. Es gibt bestimmte Stellungen, die solche Schmerzen beseitigen: Wenn der Mann betroffen ist, liegt die Frau auf dem Rücken, während er über ihr kniet; die Gesichter sind einander zugewandt. Er wölbt seinen Rücken und bewegt sich langsam, ohne zu ejakulieren. Diese Stellung öffnet das Kreuz, Energie dringt ein und heilt es. Wenn die Frau betroffen ist, liegt der Mann auf dem Rücken, während sie mit rundem Rücken über ihm kniet. Sie bewegt sich langsam. Die Energie im Kreuz richtig zu spüren, verstärkt den Heilungsprozeß.

Tageszeiten für die Heilung

Dem Taoismus zufolge gibt es für alle Organe des Körpers eine bestimmte Zeit am Tag, zu der die Meridiane in besonderem Maße aktiviert sind. Zu diesen Zeiten lassen sich die den Meridianen entsprechenden Organe besonders gut heilen:

Zeit	Organe
3 bis 5 Uhr	Lungen
5 bis 7 Uhr	Dickdarm

7 bis 9 Uhr	Magen
9 bis 11 Uhr	Milz, Bauchspeicheldrüse
11 bis 13 Uhr	Herz
13 bis 15 Uhr	Dünndarm
15 bis 17 Uhr	Blase
17 bis 19 Uhr	Nieren
19 bis 21 Uhr	Herzmuskel
21 bis 23 Uhr	dreifacher Erwärmer(= sieben innere Drüsen)
23 bis 1 Uhr	Gallenblase
1 bis 3 Uhr	Leber

Die Zeit zwischen 21 und 23 Uhr ist für Sex besonders ungeeignet, weil der Körper durch die Aktivierung des dreifachen Erwärmers an sich schon überreizt ist.

Die beste Zeit ist 6 Uhr morgens - oder wann immer die Sonne in Ihren Breitengraden in der jeweiligen Jahreszeit aufgeht. Lieben Sie sich dort, wo die Sonnenstrahlen auf Sie fallen können.

Morgen- und Abendgebet

Wahre Liebe ist Wahrheit plus Liebe. Sie unterscheidet sich jedenfalls von der gesellschaftlichen Liebe, denn wahre Liebe bedeutet zwei ganz und gar verbundene Herzen, etwas, wozu selbst die Freundschaft nicht fähig ist. Die Liebe eines Menschen zu seinem Partner ist im Idealfall anders als die Liebe zu einem Freund oder einer Freundin. Auch zwischen Freunden, selbst wenn sie sich noch so nah sind, gibt es immer kleine Trennungen.

Mann und Frau sollten zusammenleben - das heißt nicht unbedingt im selben Haus, sondern im Sinne geistiger und seelischer Koexistenz, die durch eine sexuelle Beziehung ermöglicht wird. Mann und Frau brauchen einander, um sich zu befriedigen, zu heilen und ihre Körper aneinander ins Gleichgewicht zu bringen.

Den Lehren des Tao zufolge sind alle Teile des Körpers heilig. Der Mensch verdient es, genährt und erfüllt zu werden und

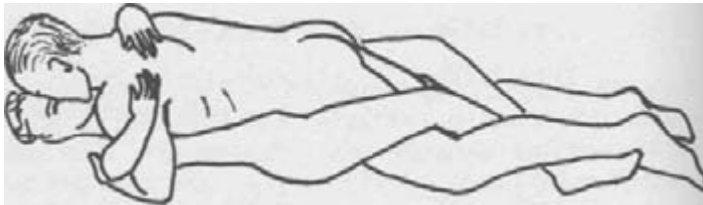


Abbildung 63: Morgen- und Abendgebet

Harmonie, Frieden, Glück und ein vollständiges göttliches Leben zu erlangen. Dieses volle, erfüllte Leben erfahren wir durch das Tao der Liebe. In gleicher Weise erlangen wir auch göttliches Leben.

Leid ist nicht göttlich, und leiden um der Spiritualität willen ist es erst recht nicht. Der Mensch ist nicht auf der Welt, um zu leiden; die eigene Spiritualität durch Leid erhöhen zu wollen, wäre reiner Egoismus. Gott gab dem Menschen die Fähigkeit zu wählen, denn er ist keine Maschine und durchaus dazu in der Lage. Gott wies ADAM zwar an, nicht vom Baum der Erkenntnis zu essen, aber er gab ihm auch die Entscheidungsfreiheit. Adam entschied sich nicht für Unschuld und Reinheit, sondern für Wissen und Leid. Um Gott zu gefallen, müssen wir zum Zustand der Reinheit zurückkehren. Wir sind Gott gegenüber nicht zum Leiden verpflichtet. Er braucht unser Leiden nicht: Gott der Allmächtige tut, was er tut, um seiner selbst willen. Gott ist in jedem von uns. Wir dienen ihm am besten, indem wir für uns selbst sorgen und die Verantwortung für unser Leben auf uns nehmen.

Gott wünscht sich einen perfekten Menschen. Der Mann ist Teil der Frau, die Frau ist ein Teil vom Mann, und deshalb sollen sie zusammengehören, so will es Gott. Beim sogenannten Morgen- und Abendgebet vereinigen sich Mann und Frau und werden eins: ein vollständiger Mensch.

Zum Morgengebet nimmt das Paar die Missionarsstellung ein. Mann und Frau vereinigen sich mit geschlossenen Augen, mit

Mund, Beinen und Armen. Der Mann dringt in die Frau ein und bewegt sich nur so viel, um die Erektion aufrechtzuerhalten. (Er soll nicht ejakulieren.)

Mann und Frau spüren und teilen, solange sie wollen, die Nähe und Stille, die zwischen ihnen herrscht.

Beginnen Sie den Tag mit dem Morgengebet, und beenden Sie ihn mit dem Abendgebet, das auf die gleiche Weise vollzogen wird. Das Morgengebet regt den Körper an, das Abendgebet entspannt ihn.

Während des Gebets erreicht das Paar einen Zustand außerhalb von Raum und Zeit, er dauert vielleicht nur zwei Minuten, aber auch diese relativ kurze Spanne kann eine Unendlichkeit bedeuten.

Der Orgasmus der Frau während des Morgengebets kann zwischen zwei und zwanzig Minuten betragen. Sie ist währenddessen Zeit völlig entspannt und in einem meditativen Zustand. Ihren Orgasmus erkennt man am Beben des Körpers und den vaginalen Ausscheidungen. Dies wiederholt sich noch einige Male, bis die Frau sich ganz geöffnet hat.

Schwillt die Prostata des Mannes zu stark an und spürt er aber das Bedürfnis nach Erleichterung, soll er die Hirschübung (siehe Seite 73 ff.) machen.

Wenn die Erfahrung und die Fertigkeit des Mannes das Niveau des Morgen- und Abendgebets erreichen, braucht er die Stoßsequenzen nicht länger, um seiner Frau zur vollkommenen Befriedigung zu verhelfen. Sie öffnet sich gleich und erlangt den meditativen Zustand. Wenn Mann und Frau es beherrschen, schenkt das Morgen- und Abendgebet die vollkommene Liebe. (Die Techniken dieses Buches sind nichts anderes als Vorbereitungen auf das Morgen- und Abendgebet.)

Der Zweck der Meditation wird oft mißverstanden. Meistens wird sie mit Denken verwechselt; in manchen Sprachen ist »meditieren« geradezu ein Synonym für nachdenken, und die wahre Bedeutung von Meditation ist untergegangen. Der eigentliche Zweck der Meditation aber ist die Erhöhung des Gottesbewußtseins und der Empfänglichkeit ihm gegenüber.

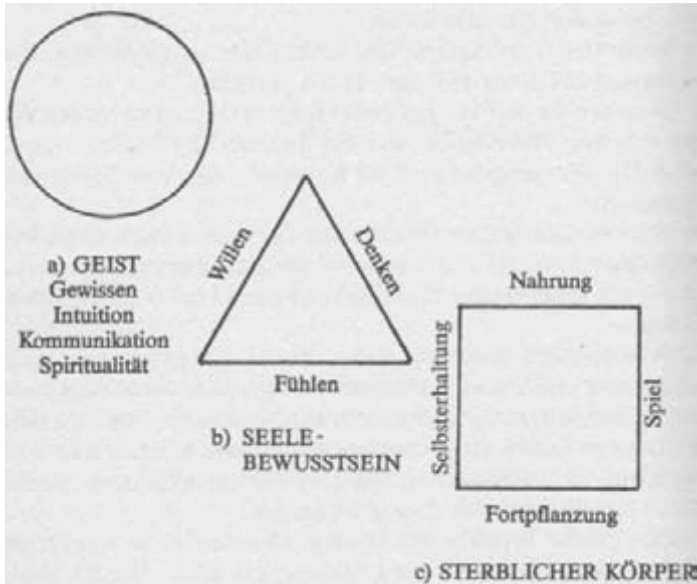


Abbildung 64 a-c: Geist, Seele-Bewußtsein und sterblicher Körper

Das Morgen- und Abendgebet stellt die allerbeste Form der Meditation dar. Innere Übung und Heilung werden verbunden mit der Kommunikation mit Gott. Sinn dieses Gebets ist es, Einheit, vollkommenen Frieden und Harmonie zu erreichen. Erlebt ein Mensch die Liebe einmal auf diesem Niveau, wird er nie wieder den Wunsch nach einfachem Sex verspüren. In der Bibel sind die Worte Geist, Seele und Körper in einem Atem genannt. Dabei wird der Geist oft vergessen, wenn man von Leib und Seele spricht. Der Taoismus stellt Geist durch einen Kreis dar. Ein Dreieck steht für Seele oder Bewußtsein, während ein Quadrat den sterblichen Körper symbolisiert (siehe Abbildung 64 a, b und c, Seite 172).

Der Geist hat drei Bestandteile: Gewissen, Intuition und Kommunikation mit der geistigen Welt. Jedem Menschen ist ein Gefühl von Recht und Unrecht angeboren: Dies nennen wir das Gewissen. Intuition ist direktes, inneres, nicht durch Raum und Zeit eingeschränktes Wissen oder Gefühl. Jeder hat intuitive Fähigkeiten. Gott ist Geist, und wir alle haben ihn in uns. Wir

brauchen nicht nach außen zu schauen, um uns mit Gott zu verbinden.

Auch Seele-Bewußtsein hat drei Bestandteile: Gefühle, Gedanken und die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, beziehungsweise Willenskraft.

Der sterbliche Körper hat einen Anfang und ein Ende, Geburt und Tod. Er ist also durch Raum und Zeit begrenzt. Die vier Seiten des Quadrats repräsentieren die vier Triebe (oder Instinkte), die jedem Wesen auf dieser Welt, auch den Tieren, eigen sind:

1. den Nahrungstrieb,
2. den Geschlechts- oder Fortpflanzungstrieb,
3. den Selbsterhaltungstrieb,
4. den Spieltrieb.

Seit Adams Sündenfall war die Seele, das Bewußtsein, dem Körper untergeordnet und dienstbar. Die Unwissenheit und Schwäche der Seele ließ die Stimme des Geistes verstummen, und der Körper wurde zum Herrn. Fühlen, Denken und Wollen der Seele richten sich seither auf die Bedürfnisse des Körpers. Um den Selbsterhaltungstrieb zu befriedigen, entwickelt das Bewußtsein Waffen, Kriegskunst, Atombomben, Kriegsstrategien und dergleichen. Um den Geschlechtstrieb des Körpers zu befriedigen, entwickelt das Bewußtsein allerlei Theorien und Gedankengebäude zur Rechtfertigung von abweichendem sexuellen Verhalten.

Der Einfluß des Körpers läßt Liebe in Begierde und Wollust umschlagen, und die Gefühle sind nicht mehr rein. Liebe wird

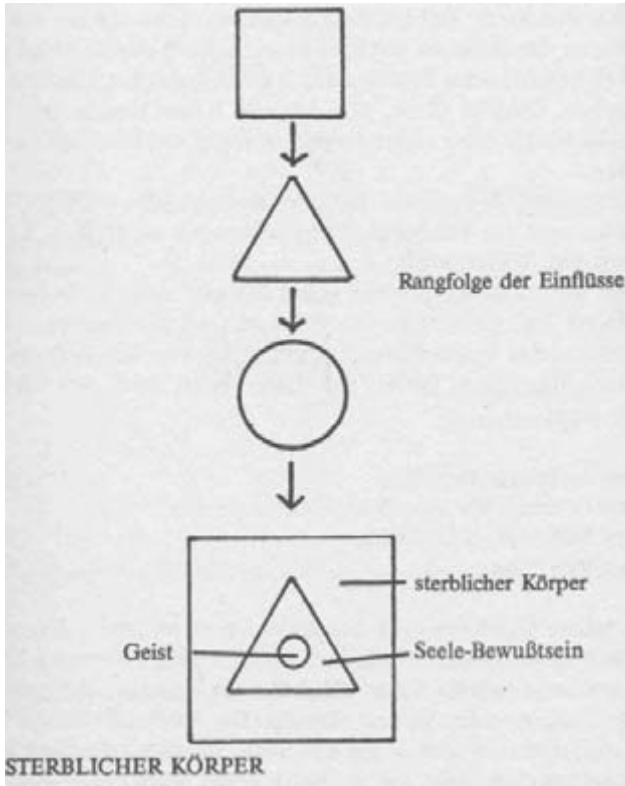


Abbildung 65: Sterblicher Körper

als körperliches Verlangen ausgelegt, die Göttlichkeit in den Schmutz gezogen, und das emotionale Bedürfnis nach Liebe ist zweitrangig gegenüber dem Bedürfnis nach Triebbefriedigung. Um das Unglück vollzumachen, ersinnt das Bewußtsein noch mehr verdrehte Theorien, um weitere Fehlverhalten zu

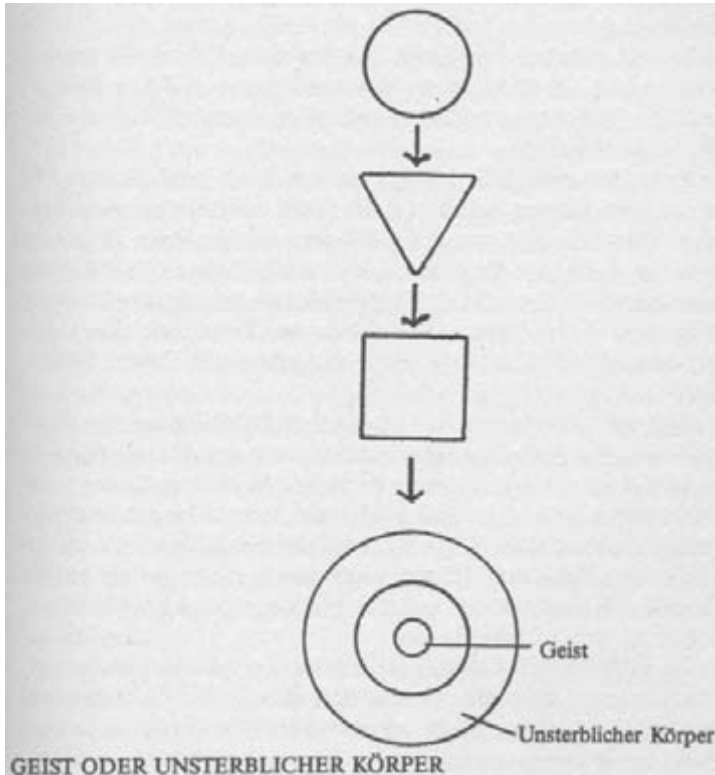


Abbildung 66: Unsterblicher Körper

rechtfertigen, und daran wird sich auch nichts ändern, solange die Kommunikationswege zwischen Bewußtsein und Geist versperrt sind, weil der Körper die Oberhand hat, während der Geist unterliegt. Diese fehlgeleitete Kräfteverteilung führt zu Krankheit, Schmerz und schließlich Tod, denn der Körper kann nicht wissen, was ihm guttut. Zuerst erfolgt Teilung, dann Trennung, und am Ende wartet der Tod.

Tod ist absolute Finsternis. Im Tod findet die Seele keinen Trost, denn sie sucht unentwegt nach einem anderen Körper, und die Erinnerung an ihre in der Vergangenheit begangenen Fehler begleitet sie.

Nach der taoistischen Lehre sollten Seele und Bewußtsein nicht dem Körper, sondern dem Geist oder Gewissen gehorchen. Die Disziplinierung des Körpers erfolgt, wenn Botschaften vom Geist ans Bewußtsein und schließlich an den Körper übertragen werden. So folgt die Menschheit dem göttlichen Weg, dem Willen Gottes. Die weltlichen Dinge entwickeln sich harmonisch, weil sie in Übereinstimmung mit Gottes Willen entstehen.

Die neun Stufen zur vollkommenen Befriedigung der Frau und die neun Stoßsequenzen disziplinieren den Mann, damit er nicht der sinnlichen Begierde nachgibt. Außerdem fördern alle taoistischen Techniken und Stellungen Verständnis, Selbstlosigkeit, Freundlichkeit, Genuß, Anteilnahme, Glück und wahre Liebe. Mit Hilfe des Morgen- und Abendgebetes gelingt es den Paaren, den Tag friedlich und frei von Sorgen und Konflikten zu beginnen und zu beschließen.

Nachdem wir einen materiellen Körper haben, müssen wir ihn nutzen und zähmen. Er übersetzt geistige Entwürfe in praktische Fertigkeiten. Wenn wir uns vom Geist führen lassen, dann werden sich unser Handeln, Denken und Fühlen zu unserem eigenen wie auch zum Wohl der Gesellschaft auswirken.

Wenn wir uns vom Geist lenken lassen, gelingt uns das Wunder: die Quadratur des Kreises, die Vergeistigung des Körpers. Ist der Körper vergeistigt, gibt es das äußere Quadrat nicht mehr. Jesus beispielsweise konnte seinen Körper behalten, weil er vergeistigt war (nicht durch Raum und Zeit begrenzt).

Wie erlangt man Vergeistigung?

Indem man den Körper mit Belohnungen diszipliniert, insbesondere durch das Morgen- und Abendgebet. Wenn zwei Menschen einander begegnen, ist ihre Anziehung rein körperlicher Art. Sie ist geprägt durch die vier Triebe, dargestellt durch die vier Seiten des Quadrates. Beim Morgen- oder Abendgebet vereinigen sich Mann und Frau in der Begegnung ihrer Seelen. Das Quadrat wird zum Dreieck. Nach dem

Morgen- oder Abendgebet ist die Frau vollkommen offen und empfänglich, ist völlig Yin. Der Mann ist nach dem Morgen- oder Abendgebet vollkommen gebend, ist völlig Yang. Ihr uneingeschränkter Yin- und sein uneingeschränkter Yang-Zustand bilden eine vollkommene Yin-Yang-Harmonie. Dieses Gleichgewicht erzeugt einen Zyklus von Einklang, schöpferischer Kraft, Geistigkeit und wahrer Liebe. Ein Kreis entsteht.

Die abgerundete Weichheit und die fehlenden Spitzen des Kreises symbolisieren die Einheit von Mann und Frau: Zwischen ihnen herrscht keine Kritik. Wenn Mann und Frau einander in einen Zustand emporheben, der die mentale Ebene übersteigt, werden sie in einem Erlebnisstrom fließen, in dem es weder Bewertung noch Denken gibt, und dann vollzieht sich die totale Vereinigung zwischen Mann und Frau. Ihre Vereinigung, die Synthese der Yin- und Yang-Kräfte, des Makrokosmos und des Mikrokosmos, bringt das Universum in ein harmonisches Gleichgewicht.

Gebete - das Morgen- und Abendgebet, nicht Scheidung - sind das beste Mittel gegen ehelichen Zwist. Für jene, die nichts wissen vom Tao der Liebe, beginnt der Ehestreit im Bett und endet vor Gericht. Viele Unvollkommenheiten, sowohl beim Mann als auch bei der Frau, treten im Bett zutage: Sie zeigen sich als Unfähigkeit, sich um den anderen zu kümmern, als sexuelles Versagen und so weiter. Da die Menschen unvollkommen sind, müssen sie viele Lektionen begreifen und zahlreiche Unzulänglichkeiten korrigieren. Das Morgen- und Abendgebet hilft Partnern, sich ihre Fehler und Schwächen klarzumachen, daraus zu lernen, sie zu überwinden. Scheidung als Flucht führt zu nichts, sie verschafft beiden Partnern einen Freibrief, den jeweils anderen für Fehler verantwortlich zu machen - und dann macht man dieselben Fehler immer wieder: Durch Scheidung und weitere Ehen wird immer mehr Leid erzeugt. Das Morgen- und Abendgebet hilft Männern und Frauen, ihre Schwierigkeiten zu bewältigen, und damit können auch etliche gesellschaftliche Probleme gelöst werden.

Nachdem ich viele Menschen beraten hatte, die miteinander in Streit lagen oder vor der Scheidung standen, stellte ich fest, daß das Morgen- und Abendgebet Probleme schnell und wirksam löst. Bevor ein Paar dieses Gebet kennenlernt, sieht der typische Familienalltag folgendermaßen aus: Der Ehemann kommt nach einem harten Arbeitstag erschöpft und nervös heim. Seine Frau, die den ganzen Tag über einsam war, will sich mit ihm unterhalten und spricht über Nichtigkeiten. Der Mann kann ihr Geplauder nicht ertragen, aber er will geduldig und tolerant sein, beißt die Zähne zusammen und übersteht den Abend. Er benimmt sich jedoch kühl. Seine Frau bemerkt seine Haltung, und allmählich glaubt sie, daß er sie nicht mehr liebt. Als sie im Bett liegen, will er ihr seine Liebe zeigen und schläft mit ihr. Doch in der Verfassung, in der er sich befindet, schafft er es lediglich, ihr zu einem Teilorgasmus zu verhelfen, ehe er sich auf die Seite dreht und zu schnarchen beginnt. Sie allerdings wälzt sich im Bett, hellwach, frustriert, schäumend vor Wut; vielleicht muß sie noch die Spuren, die ihr Mann hinterlassen hat, beseitigen. Als der Morgen graut, schläft sie endlich ein. Genau zu diesem Zeitpunkt wacht der Ehemann auf, weckt sie und verlangt nach Frühstück. Sie ist müde und hat Kopfweg und weigert sich gereizt. Woraufhin er hungrig, wütend, ohne ein weiteres Wort das Haus verläßt, sich durch das Verkehrschaos kämpft und seinen Tag im Büro in übler Laune beginnt. Seinen Ärger läßt er an den Kollegen aus. Schließlich werden diese ebenfalls wütend und machen ihm das Leben zusätzlich schwer. Seine Leistungskurve nähert sich dem Tiefpunkt, nur mit größter Toleranz und Geduld übersteht er den Arbeitstag. Währenddessen versucht seine Frau den ganzen Vormittag lang, ihre Kopfschmerzen mit Tabletten zu vertreiben. Bevor ihr Mann nach Hause kommt, sind sie dann endlich verschwunden, doch ihre Einsamkeit und Unzufriedenheit haben sich verschlimmert. Als ihr Ehemann nach dem Kampf im Feierabendverkehr heimkehrt, ist sie froh, daß ihre Isolation ein Ende hat, und macht den Versuch, sich mit ihm zu unterhalten - es wird ein Monolog über Banalitäten daraus, denn der Mann hat unterdessen Radio oder Fernseher eingeschaltet, um ihr nicht zuhören zu müssen. Sie ist durch

sein Verhalten tief verletzt. Spannung liegt in der Luft, und alle Geduld hat ein Ende: Beim geringsten Anlaß explodieren sie beide. Sie bemühen sich, den Streit zu schlichten, doch kaum liegen sie im Bett, begehen sie wieder die gleichen Fehler. Schließlich treiben die tagtäglich wiederholten Ärgernisse sie in die Scheidung. Dadurch bricht eine Familie auseinander, Arbeitsstellen gehen verloren, und ein Teil der Gesellschaft erlebt einen Zusammenbruch.

Derlei wird nie geschehen, wenn beide Partner das Morgen- und Abendgebet durchführen. Für viele Paare, die kurz vor der Scheidung stehen, verändern sich Leben und Einstellung von Grund auf. Ehemann und Ehefrau haben nie genug voneinander. Nach dem Abendgebet schlafen sie friedlich ein. Nach dem Morgengebet steht die Frau fröhlich auf, bereitet ein ausgezeichnetes Frühstück und verabschiedet ihren Mann vor dem Büroalltag mit Küssen. Er freut sich auf seine Arbeit, schätzt seine Kollegen und behandelt sie zuvorkommend; seine Freundlichkeit wird erwidert. Die Arbeit geht ihm leicht von der Hand, ohne Streß, ohne Spannungen. Am Ende des Arbeitstages kann der Mann es kaum erwarten, heimzukommen, um seiner Frau von seinen Erfolgen zu berichten, sich mit ihr zu unterhalten, ihr zuzuhören. Der Berufsverkehr macht ihm nichts aus. Als er heimkommt, erwartet ihn ein wundervolles Abendessen ... Ein



Abbildung 67: Symbole der wahren Liebe. Zwei Wachteln bilden ein Weingefäß, das Harmonie und Lust zwischen einem Paar darstellt. Ch'ing-Dynastie.

solches Lebensmuster erhält die Ehe, die Familie, die Firma, die Gesellschaft, die gesamte Nation.

Der Zweck des Morgen- und Abendgebets ist, die Verbindung von Mann und Frau in ein Band der wahren oder göttlichen Liebe umzuwandeln. Wahre Liebe kann nicht gelehrt werden, sie ist kein Werk des Verstandes wie die romantische Liebe, sondern ist geistigen Ursprungs. Während des Morgen- und Abendgebets entströmt sie dem Herzen. Sie ist freigebig, im Gegensatz zur romantischen Liebe. Im Morgen- und Abendgebet verschmelzen Mann und Frau ineinander, und das Ego existiert nicht mehr. Sie tauschen Energien aus, um einander heilen und helfen zu können. Und wenn diese Liebe

einmal offenbar geworden ist, wird sie für immer ihren Alltag beseelen, nach innen wie nach außen, denn sie wird für jeden spürbar sein und die Umgebung positiv beeinflussen.

Die goldenen Eheregeln

Die Taoisten sagen:

Wenn zwei Menschen sich entschließen, für immer zusammenzuleben, heiraten sie. Die Ehe ist Anlaß, sich zu freuen, und sie ist die höchste Form der Unterhaltung.

Die Erfüllung des eigenen Eheversprechens hängt vom Schicksal ab. Eine Ehe ist sowenig vorhersehbar wie der Krieg.

Ein Paar soll die Ehe mit dem Wissen eingehen, daß das Zusammenleben in lebenslange Qual ausarten kann. Es kann sein, daß ein Paar bis zum Tod streitet.

Eine Ehe sollte niemals erzwungen werden. Sie darf nicht Geschäftszwecken dienen, und genausowenig darf sie als Lohn für einen Gefallen erfolgen. Eine erzwungene Ehe ist wie eine Zeitbombe.

Niemand soll überstürzt heiraten. Man soll sich soviel Zeit wie möglich lassen, um einen geeigneten Ehepartner zu suchen - in Eile kann man keinen guten Gatten finden. Niemals verheiratet gewesen zu sein ist weniger schlimm, als eine gescheiterte Ehe bedauern zu müssen. Wenn eine Ehe schiefgeht, leidet immer irgend jemand darunter.

Die Ehe soll ein reiner und bedingungsloser Akt sein. Geht ein Partner eine an Bedingungen geknüpfte Ehe ein, hält er oder sie sich selbst zum Narren. Der Verlust wird den Nutzen überwiegen.

Es ist äußerst schwierig, eine Ehe aufrechtzuerhalten. Wie das Auge erträgt sie nicht den geringsten Fremdkörper. Eine an Konditionen gebundene Ehe endet stets unglücklich. Jedes auftretende Problem muß von dem Paar selbst bewältigt werden. Die Einmischung Dritter - und das gilt auch für Eheberater - kann die Probleme verschlimmern.

Die Ehe ist die Grundlage der Familie; auf der Familie wiederum baut die Gesellschaft auf. Diese ist die Basis für die Länder, aus denen die Welt besteht. Nur sehr wenige Menschen sind fähig, einen dermaßen kraftvollen Lebensborn wie die Ehe erfolgreich zu führen.

Die goldenen Familienregeln

Die Taoisten sagen:

Die Familie ist eine Quelle der Kraft, weil die Familienmitglieder einander aus Liebe helfen und anders sind als die Menschen außerhalb.

Die Mitglieder einer Familie müssen bestimmte Vorschriften einhalten. Diese Vorschriften helfen die Arbeit aufzuteilen und machen die Familie stark. Läßt sie sich von Gefühlen leiten, kommt es leicht zu Streitereien. Wenn jedes Familienmitglied ein gewisses Maß an Regeln befolgt, ist es einfach, den Frieden zu wahren.

Die Familie muß als Familie leben. Die Mitglieder sollen gemeinsam essen. Die Mutter ist wichtig: Wenn sie für alle kocht, regiert sie ihre Familie. Menschen, die miteinander essen, nehmen aneinander Anteil.

Ein gelungenes Familienleben erfordert, daß die Mitglieder alles miteinander teilen. Jeder soll den anderen gerecht und gut behandeln. Vertrautheit darf gutes Benehmen nicht ersetzen. Nähe ist wichtig.

Eine Familie, die als Team auftritt, blüht und gedeiht. Aber es gibt drei Gefahren, die jede glückliche Familie bewältigen muß: Verschwendung, Hochmut und Korruption. Die Familie, die diese Übel überwindet, wird gedeihen.

Jedes Familienmitglied muß seine oder ihre Pflicht erfüllen. Die Familie darf nicht durch äußere Einflüsse niedergerissen werden. Der Vater soll sich wie ein Vater verhalten, die Mutter wie eine Mutter und die Kinder wie Kinder, damit daraus eine rechtschaffene Familie wird. Wenn die Familie rechtschaffen ist, wird auch die Gesellschaft rechtschaffen. Das Land kann stolz darauf sein.

Die Beziehung zwischen Vätern und Töchtern ist besonders eng, wie auch das Verhältnis zwischen Müttern und Söhnen. Dies ist schon in den Genen angelegt. Darin liegt der Schlüssel zur Erhaltung des Familienfriedens.

Die Familie ist die fundamentale Einheit der Gesellschaft. Ist sie glücklich, wird auch das Land erfolgreich sein. Gedeihen die Länder, wird die Welt ewigen Frieden erleben.

Ewiger Weltfrieden beruht auf erfolgreichen Ländern. Ein erfolgreiches Land beruht auf einer blühenden Gesellschaft. Eine erfolgreiche Gesellschaft beruht auf glücklichen Familien. Eine glückliche Familie beruht auf einer gelungenen Ehe. Eine erfolgreiche Ehe beruht auf einem glücklichen Sexualleben. Das Tao der Sexualität ist die vollständige Weisheit der Liebe.

10. Andere wichtige Themen

Die Partnerwahl

Gedanken schaffen Wirklichkeit. Der bewußte Gedanke ist die grundlegende Wirklichkeit und geht seiner Verwirklichung voraus: Die materielle Sicht und fühlbare Erscheinung ist ein Phänomen, das der Verstand hervorgebracht hat. Mit den richtigen Gedanken läßt sich alles verwirklichen, auch der geeignete Partner. Das heißt: Konzentrieren Sie sich auf den richtigen Partner, visualisieren Sie, was Sie sich wünschen; so werden Sie den Menschen, der zu Ihnen paßt, herbeirufen.

Hilfreich ist es aber zu wissen, wie man den Partner wählt, der »wie angegossen paßt«. Im alten China forschten die Eltern künftiger Ehegatten lange und gründlich, ehe sie die Verlobung ihrer Kinder beschlossen. Sie holten Informationen über die familiäre Situation und Erziehung des Heiratskandidaten ein, sie deuteten die Gesichtszüge, die über Gesundheit und Persönlichkeitsstruktur eines Menschen Aufschluß geben. Sie wandten die Polarsternastrologie an, um das Schicksal ihrer Kinder als voraussichtliche Ehegatten auszuloten. Sie gingen mit Liebe ans Werk, und deshalb kam ein vollkommenes Arrangement zustande. In jener Zeit gab es kaum

Scheidungsfälle, obwohl es jedem freigestellt war, sich von seinem Ehepartner zu trennen.

Diese Auswahlmethode bietet einige Vorteile gegenüber der heute üblichen Praxis, nach der jeder sich selbst einen Partner sucht. Das Risiko, einen ungeeigneten Partner zu heiraten, wird durch die Gesichtsanalyse und die Polarsternastrologie verringert; auch der Druck und die Sorge, die auf jedem lasten, der den vollkommenen Ehegefährten sucht, nehmen ab. Und doch ist die Freiheit, den Ehepartner selbst zu wählen, unangetastet.

Die Polarsternastrologie wird in diesem Buch nicht behandelt, da es sich um ein umfangreiches und kompliziertes Lehrsystem handelt.

Gesichtsanalyse: Bestimmung der Geschlechtsorgane

Heutzutage können wir uns taoistische Techniken zunutze machen, um uns die Wahl eines Partners zu erleichtern. Nach der taoistischen Lehre verrät das Gesicht alles: Wer sich auf die Technik der Gesichtsanalyse versteht, kann die gesamte Persönlichkeit des Betreffenden ergründen, einfach indem er sein Gesicht studiert. Außerdem lassen sich Größe und Form von Vagina oder Penis aus dem Gesicht (und von den Fingern) bestimmen. Das ist ein Vorteil, weil es, wie wir wissen, in der Partnerschaft auf die Übereinstimmung der Geschlechtsorgane sehr ankommt. Eine Frau mit einer langen, tiefen Vagina zum Beispiel brauchte idealerweise einen Mann mit langem Penis. Eine Frau mit einer weiten Vagina bedürfte eines breiten Glieds.



Abbildung 68: »Pilzförmiger« und »bleistiftförmiger« Daumen

Es gibt einige körperliche Merkmale, die Aufschluß über Länge und Form des Penis geben. Folgende Hinweise treffen mit etwa neunzigprozentiger Sicherheit zu:

1. Ein Mann mit langer Nase und langen Fingern hat einen langen Penis.
2. Wenn er eine kurze Nase und kurze Finger hat, ist auch sein Penis kurz.
3. Hat er eine lange Nase und kurze Finger oder eine kurze Nase und lange Finger, ist sein Penis mittelgroß.
4. Ist seine Nasenspitze kräftig, so hat er einen breiten Penis. (Eine schmale Nasenspitze läßt auf einen dünnen Penis schließen.)



Abbildung 69: Dünne Augenlider

5. Der Daumen hat eine ähnliche Gestalt wie der Penis. Sieht der Daumen pilzförmig aus, hat der Penis eine große Eichel und einen schmalen Schaft. Wenn der Daumen eher dreieckig geformt ist, ist auch der Penis dreiecksförmig. (Ein pilzförmiger Penis genießt höchstes Ansehen, weil er der Frau größtmögliches Vergnügen bereitet.)
6. Hat der Mann breite, wulstige Lippen, besitzt er einen großen Penis.

Mehr als doppelt so viele Hinweise liefert die Gesichtsanalyse über Art und Form der Vagina einer Frau (mit gleichfalls neunzigprozentiger Sicherheit):

1. Wenn eine Frau einen kleinen Mund und kurze Finger hat, ist ihre Vagina klein und kurz. (Trifft die Beschreibung auf die Finger nicht zu, betrachten Sie lediglich den Mund.)
2. Hat sie große, fleischige Lippen, ist ihre Scheide breit und ausladend.



Abbildung 70: Dicke Augenlider

3. Hat sie tiefliegende Augen, ist ihre Vagina tief.
4. Eine Frau mit dünnen Augenlidern hat ebenfalls eine tiefe Vagina.



Abbildung 71: Hervortretende Augen



Abbildung 72: Vorspringende Lippen und Knochen

5. Hat sie dicke, fleischige Augenlider, so ist ihre Scheide kurz. Je wulstiger die Lider, desto kürzer die Vagina.
6. Treten die Augen stark hervor, so ist die Vagina besonders kurz. (Viele Männer suchen sich um ihres eigenen Vergnügens willen eine Frau mit einer kurzen Scheide: um das »zweite Tor« zu durchstoßen und in den Gebärmutterhalskanal einzudringen - was dem Mann große Lust bereitet, der Frau indes gesundheitlich enorm schadet; siehe Seite 99 f.).
7. Eine kurzsichtige Frau hat eine tiefe Vagina. Je kurzsichtiger sie ist, desto tiefer ist ihre Scheide.



Abbildung 73: Hohe Wangenknochen (»Witwenknochen«)

8. Wenn sie große, feuchte Augen hat, ist auch ihre Vagina groß und feucht. Sie produziert genau wie die Augen ohne weiteres viel Feuchtigkeit (je größer die Augen, desto breiter die Vagina).
9. Eine Frau mit breitem Mund und dünnen Lippen besitzt eine schmale (enge) und lange (tiefe) Vagina.
10. Geschwungene, vorstehende Lippen oder vorspringende Knochen weisen auf eine elastische Scheide hin. Sie kann groß oder klein sein, jedenfalls ist sie sehr feucht, warm und weich; sie vibriert, pulsiert und zittert und gilt bei vielen Männern als die begehrteste Vagina von allen. Taoisten bezeichnen sie als »sprechende Vagina«.
11. Eine kühle und gefühllose Frau (die niemals weint) hat eine harte, trockene Scheide.

12. Falls sie schmale Wangen und Kiefer hat, ist ihre Vagina klein und gekrümmt. Eine leichte Krümmung verursacht keinerlei Probleme. Eine starke Krümmung jedoch erfordert einen langen, dünnen Penis.
13. Hat die Frau eine niedrige Stirn und eine flache Nase, ist ihre Vagina kurz und breit. (Die Scheidenöffnung ist flach ausgebildet, der Vaginalkanal ist sehr weit, aber kurz.)
14. Bei vorstehenden Wangenknochen, sogenannten Witwenknochen, ist die Vagina sehr tief und das sexuelle Verlangen stark ausgeprägt. Dies gilt als abschreckend, weil dieser Frauentyp potentiell fähig ist, den Partner sexuell auszuzehren oder zu verschlingen - was aber nicht sein muß.
15. Wangenrübchen weisen auf eine sehr kurze, möglicherweise eine Doppelringvagina hin.

Einige Merkmale treffen bei der Gesichtsanalyse für Männer und Frauen gleichermaßen zu:

1. Fältchen in den Augenwinkeln zeigen an, daß der/die Betreffende eine ausgeprägte sexuelle Neigung hat und leicht erregbar ist - um so mehr, je zahlreicher die Linien und je tiefer die Falten (siehe Abbildung 74, Seite 191). Keinerlei Falten in dieser Gegend deuten an, daß das sexuelle Interesse gering oder nicht vorhanden ist.



Abbildung 74: Augenfalten (»Lachfalten«)



Abbildung 75: Tiefe Falten auf beiden Seiten des Mundes



Abbildung 76: Ausladendes Kinn

2. Tiefe Linien um den Mund weisen auf sexuelles Verlangen hin (siehe Abbildung 75, Seite 191).
3. Ein ausgeprägtes, langes, energisches Kinn weist ebenfalls auf intensive sexuelle Neigung hin (siehe Abbildung 76, Seite 191).

Die Intensität der sexuellen Neigung hängt davon ab, wie viele dieser Körpermerkmale zusammentreffen und wie deutlich sie ausgebildet sind. Natürlich können diese Körpereigenschaften auch durch andere Persönlichkeitsmerkmale oder auch durch momentan vorherrschende Empfindungen mehr oder weniger stark abgeschwächt oder variiert sein.

Verbote

Im Tao der Sexualität gilt es als höchst unklug, sich unter bestimmten Umständen auf Geschlechtsverkehr einzulassen: Es gibt Zeiten, zu denen der Geschlechtsverkehr für Gesundheit und Wohlbefinden schädlich, sogar gefährlich ist. Diese Zeiten sind von derart einschneidender Bedeutung, daß sie »verbotene Zeiten« oder »Verbote« genannt werden.

Diese Verbote lassen sich durch den taoistischen Begriff des Energiegleichgewichts erklären. Gesundheit bedeutet für den Taoisten ein vollendetes energetisches Gleichgewicht innerhalb der Organe und Körpermeridiane. Wird der Geschlechtsakt richtig ausgeführt, wirkt er sehr stimulierend und energieanregend. Sexuelle Aktivität konzentriert jedoch die Lebenskraft auf die Geschlechtsregion - den anderen Körperteilen wird Energie entzogen. In verschiedenen körperlichen Verfassungen wie Krankheit und Müdigkeit kann Geschlechtsverkehr den Körper, der bereits unter Energiemangel leidet, zusätzlich schwächen. Außerdem öffnet der Geschlechtsakt den Menschen, und er wird angreifbar und anfällig für die Energien aus dem Universum, die außerhalb des Körpers in der unmittelbaren Umgebung existieren und aus dem Weltall jenseits der Erdatmosphäre einströmen.

Die Energien aus dem Kosmos aufzunehmen kann sehr günstig und heilsam sein. Aber zu bestimmten Zeiten wirkt die kosmische Energie sich negativ aus und verursacht im Körper ein Ungleichgewicht der Kräfte.

Es folgt eine Aufstellung taoistischer Verbote. Sexuelle Aktivität sollte in folgenden Situationen unterlassen werden:

1. Bei Trunkenheit. In diesem Fall ist die Person bereits überstimuliert. Eine weitere Reizung durch den Sexualakt kann für den Körper schädlich sein.
2. Unter Einfluß von Drogen oder Medikamenten. Gesellschaftsdrogen bewirken körperliches Ungleichgewicht: In einem solchen Zustand ist sexuelle Aktivität schädlich. Ein Kranker, der medikamentös behandelt wird, muß außer dem bereits durch die

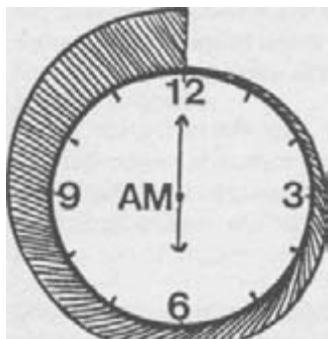
Krankheit bedingten Energiemangel zusätzliche Unausgewogenheit durch die Einnahme der Arzneimittel in Kauf nehmen.

3. Bei großer Müdigkeit. Während des Geschlechtsverkehrs werden die Genitalien auf Kosten des übrigen Körpers mit Energie erfüllt. Liegt bereits ein Energiemangel vor, so mindert der Sexualakt das gesamte körperliche Energieniveau, denn er entzieht dem Körper Energie überall dort, wo sie zur Erhaltung der Organe und Zellen nötig wäre.
4. Bei Krankheit. Im Fall einer ernstlichen Erkrankung ist Geschlechtsverkehr aus denselben Gründen wie oben genannt verboten.
5. Im Fall einer Geschlechtskrankheit oder von Hepatitis: Beide Krankheiten sind sexuell übertragbar. Ein durch Leberentzündung geschwächter Körper benötigt für seine Heilung Energie; Leber und Gallenblase sind während der Krankheit sehr labil: Geschlechtsverkehr entzieht die Energie, die für den Heilungsprozeß nötig wäre.
6. Nach einer Operation. Bitte warten Sie neunzig Tage nach einer Operation oder so lange, bis der Patient wieder völlig gesund ist. Durch den Geschlechtsverkehr wird Energie entzogen, die für den Heilungsprozeß nötig wäre.
7. Nach einer Akupunkturbehandlung. Die Akupunktur bezweckt die Wiederherstellung des Energiegleichgewichts der (erkrankten) Organe. Sexuelle Aktivität verändert das körperliche Gleichgewicht, und Geschlechtsverkehr innerhalb von vierundzwanzig Stunden nach der Behandlung setzt die Heilwirkung außer Kraft.
8. Während der Schwangerschaft. Geschlechtsverkehr kann das Baby verletzen oder aufregen, das sonst friedlich im Mutterleib ruht. Leider wissen die meisten Menschen nicht, daß der Koitus eine erdbebenartige

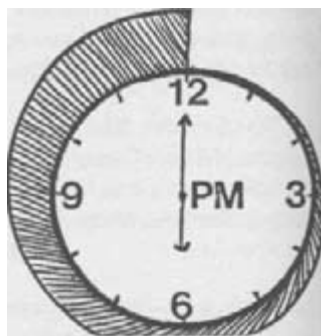
Wirkung auf das Baby hat. Aufgrund der Stöße durch den Penis kommen manche Babys mit Prellungen zur Welt. Schwere nervöse Störungen können die Folge sein. An dieser Stelle will ich ausdrücklich betonen: Es ist wesentlich und unumgänglich, daß mindestens während der letzten drei Schwangerschaftsmonate kein Geschlechtsverkehr stattfindet. Während der Körper der Mutter abheilt und sich regeneriert, sollte das Paar auch im ersten Monat nach der Geburt Enthaltbarkeit üben.

9. Während der Menstruation. Geschlechtsverkehr kann durch Übertragung von Bazillen gerade zu diesem Zeitpunkt Entzündungen zur Folge haben, da die Gebärmutter während der Periode wie eine empfindliche, offene Wunde ist und Zeit braucht, um abzuheilen.
10. Bei Ärger. Wut erhöht die Herzfrequenz, verursacht Atmungsbeschwerden und setzt Toxine im Körper frei, wodurch das innere Gleichgewicht aus dem Lot gerät.
11. Nach einem Bad, einer Dusche oder einem Besuch in der Sauna. Heißes Wasser regt den Körper an. Sex ist ein zusätzliches Stimulans und führt zu Überreizung und Ungleichgewicht. Lassen Sie vor einem Liebesakt mindestens eine halbe Stunde verstreichen.
12. Nach dem Essen. Geschlechtsverkehr entzieht die Energie, die für den Verdauungsprozeß im Magen nötig ist. Warten Sie nach dem Essen mindestens dreißig Minuten bis zu einem Geschlechtsakt, damit nicht durch ungenügende Verdauung Magenbeschwerden und Zwerchfellhernien entstehen.
13. Kurz nach dem Wasserlassen. Es könnte leicht geschehen, daß der Penis Krankheitserreger aus dem Harn in der Vagina hinterläßt. Der Penis wird zudem während des Wasserlassens auf andere Weise gereizt. Warten Sie mit dem Geschlechtsverkehr mindestens zehn Minuten.

14. Während des Lesens. Die Augen sind »die Fenster der Seele«, durch sie geht ständig Energie verloren, und besonders während des Geschlechtsaktes. Dies gilt in erster Linie für den Mann. Man sollte während der Liebe die Augen geschlossen und nach innen gerichtet halten.
15. Auf Reisen, im Auto, Zug oder Flugzeug.
16. An heiligen Orten (Tempeln, Kirchen, Friedhöfen, auf heiligen Bergen und dergleichen). Die Taoisten sagen: Die Geister dieser Stätten werden eifersüchtig, wenn in ihrer Umgebung körperliche Liebe vollzogen wird. Dies ist freilich ein Aberglaube, den Sie nicht teilen müssen. Doch die Entscheidung bleibt Ihnen überlassen. Weshalb also etwas riskieren?



YANG-ZYKLUS 24 Uhr - 12 Uhr



YIN-ZYKLUS 12 Uhr - 24 Uhr

Abbildung 77: Yin-Yang-Energie zu verschiedenen Tageszeiten (AM = vormittags, PM = nachmittags)

17. Während einer Kampfhandlung im Kriegszustand. In diesem Fall ist die umgebende Energie sehr chaotisch, unausgeglichen und feindlich. Geschlechtsverkehr unter diesen Umständen setzt die Betroffenen der chaotischen Energie aus.
18. Während eines Hurrikans oder anderen heftigen Stürmen. Unter diesen Umständen ist die herrschende Energie ebenfalls chaotisch. Diese chaotische Kraft

kann in den Körper eindringen und ein Ungleichgewicht erzeugen.

19. Während eines Erdbebens, einer Sonnen- oder Mondfinsternis oder während eines plötzlichen Wetterumsturzes (Temperatur oder Sturm). Die dabei freiwerdende chaotische Energie kann das Nervensystem negativ beeinflussen.
20. Bei Vollmond - einer Zeit starker Energien und überhöhter Stimulation, oder bei Neumond - einer Phase mit vermindertem Energieniveau.
21. Bei Sonnenuntergang. Zu diesem Zeitpunkt oder etwa um 18 Uhr ist die atmosphärische Energie gering und Yin. Bei Sonnenuntergang verschwindet die Yang-Energie, der Lebensquell, ganz plötzlich.
22. Während der Sommer- und der Wintersonnenwende. Zu diesen Zeiten herrschen chaotische Energien, weil sich das elektromagnetische Feld der Erde verändert.

(Die Tagundnachtgleichen im Frühjahr und Herbst sind unbedenklich, da währenddessen im Erdenergiefeld keine größeren Veränderungen stattfinden.)

Eugenik

Die Taoisten sagen: Wenn ein Kind mit einer körperlichen oder geistigen Behinderung zur Welt kommt, sind die Eltern dafür verantwortlich. Es geschieht durch unachtsame Empfängnis. Wünscht ein Ehepaar sich ein Kind, so ist es absolut notwendig, in der Zeit der Zeugung und während der Schwangerschaft mit großer Umsicht vorzugehen, damit das Kind vollkommen gesund wird. Um dies zu gewährleisten, sind folgende Regeln einzuhalten:

1. Zeugen Sie kein Kind, wenn einer der Partner bei der Empfängnis alkoholisiert oder gar betrunken ist. Ein Kind, das unter solchen Umständen gezeugt wurde, wird mit einem Leberschaden geboren, was zu nervös bedingten Störungen und zu geistigen Problemen führt.

2. Zeugen Sie kein Kind, wenn einer der Partner extrem müde ist. Das Kind wird eine schwache, kränkliche Konstitution haben und wegen geringer Widerstandskräfte krankheitsanfällig sein.
3. Zeugen Sie bei Kampfhandlungen im Kriegszustand kein Kind, sonst wird das Kind hyperaktiv und gewalttätig sein. Dies gilt ebenso für andere Arten von Auseinandersetzungen, beispielsweise für Machtkämpfe, politische Schachzüge innerhalb der Firma, bei einem großen Aufruhr oder Streit im Familienkreis, auch bei extremem Kampf ums tägliche Überleben.
4. Zeugen Sie während eines Hurrikans oder bei heftigen Stürmen kein Kind, weil es aufgrund seiner schwachen Widerstandskräfte krankheitsanfällig sein wird.
5. Zeugen Sie kein Kind bei Sonnenuntergang, sonst wird die Sehkraft des Kindes beeinträchtigt sein.
6. Zeugen Sie kein Kind, wenn einer der Partner unter Einfluß von Drogen oder Medikamenten steht, sonst wird das Kind unter nervösen Beschwerden und möglicherweise auch geistigen Schwierigkeiten leiden. Diese Regel gilt auch für die Medikation bei chronischen Krankheiten wie Hepatitis oder Diabetes, und sie gilt für das Rauchen.

Es ist die Aufgabe der Eltern, dafür Sorge zu tragen, daß die nachfolgende Generation stark und gesund wird, damit die Gesundheit der menschlichen Rasse gewährleistet bleibt. Ein Kind zu zeugen ist eine ernste Angelegenheit, die reiflich bedacht sein will. Angesichts der vielen jugendlichen Straftäter und der Konflikte mit Heranwachsenden sollten wir uns darüber klarwerden, daß die meisten dieser Probleme von den Eltern verursacht wurden, und zwar von Eltern, die dieses Wissen nicht hatten. Wie kann die Menschheit in ihrer Gesamtheit stark sein, wenn die Individuen schwach sind? Die meisten Menschen bewerten den Einfluß von Erziehung und Umgebung zu stark und machen sich nicht klar, daß Kinder, die unter

ungünstigen Bedingungen gezeugt wurden, schwerer zu erziehen sind.

Elternschaft war, ist und wird stets ein ernstes Thema sein. Die Menschen können sich nicht einfach wie die Tiere vermehren und sich wenig oder nicht um die Folgen kümmern. Heute erkennen wir, daß wir für unser Überleben und unsere Um- und Nachwelt Verantwortung übernehmen müssen. Gewiß ist nichts wichtiger als unsere Kinder und die Gesundheit der künftigen Generationen. Die oben angeführten Regeln sind nicht einfach nur als nützliche Empfehlungen zu verstehen - sie beruhen auf erwiesenen Fakten, die jahrtausendlang von Taoisten erforscht, geprüft und bestätigt worden sind.

Zu diesen Erwägungen kommen noch grundsätzliche Forderungen hinzu, die bei der Zeugung eines gesunden Kindes eine wichtige Rolle spielen: Es ist sehr wichtig, daß die Eltern sich gut ernähren, gesund und zuversichtlich sind und in einer friedlichen Umgebung leben. Wichtig ist auch, daß die Eltern sich gut verstehen.

Wenn sie das Gefühl haben, daß die Zeit für eine Empfängnis gekommen ist, sollten die Eltern zunächst ein entspannendes Bad nehmen und anschließend ihre Umgebung gemütlich und harmonisch herrichten: angenehme Raumtemperatur, eine oder zwei brennende Kerzen, ein wenig Räucherwerk oder Aroma, sanfte Hintergrundmusik. Eine halbe Stunde nach dem Bad können sie beginnen, einander zu lieben.

Geschlechtsbestimmung des Kindes bei der Zeugung

Mit Hilfe der folgenden Methoden können Eltern - mit neunzigprozentiger Sicherheit - das Geschlecht des Kindes bestimmen.

Zeugung eines Jungen: Der Geschlechtsverkehr sollte zum Zeitpunkt des Eisprungs stattfinden und kurz sein, und die Ejakulation sollte kurz vor dem Orgasmus der Frau erfolgen, wobei der Mann unmittelbar vor dem Samenerguß den Penis halb herauszieht (Männer, die grundsätzlich vorzeitig

ejakulieren, zeugen mit höherer Wahrscheinlichkeit Söhne. Anders ausgedrückt: Ist die sexuelle Potenz des Mannes schwächer als die seiner Frau, kommen eher männliche Kinder zur Welt. Ist der Mann stärker, wird das Paar ein Mädchen bekommen.)

Zeugung eines Mädchens: Der Geschlechtsverkehr sollte einige Zeit vor dem Eisprung stattfinden und möglichst lang dauern, die Frau zahlreiche Orgasmen haben. Der Mann sollte so tief wie möglich eindringen und dann ejakulieren.

Theoretische Grundlagen der Geschlechtsbestimmung

Zwei Faktoren spielen bei dieser Theorie eine Rolle. Erstens: Im Uterus und im Gebärmutterhals der Frau herrscht normalerweise ein stark saures Milieu, das durch die bei den Orgasmen freigesetzten alkalischen Sekrete neutralisiert wird. Zweitens: Die Spermien, die das männliche Geschlechtschromosom tragen, bewegen sich, da sie leichter sind, schneller als die Spermien mit den weiblichen Geschlechtschromosomen und überdauern im sauren Milieu des Gebärmutterhalses und des Uterus länger als die Träger des weiblichen Chromosoms. Diese leben insgesamt länger, können das Ei also noch zu einem Zeitpunkt befruchten, zu dem die »männlichen Spermien« bereits abgestorben sind.

Folgende Besonderheiten müssen bei der Entscheidung über das Geschlecht des Kindes berücksichtigt werden: Zur Zeugung eines Knaben muß der Samenerguß des Mannes rasch erfolgen, solange die weiblichen Sekrete noch erheblich säurehaltig sind. Eine schnelle Ejakulation bei relativ flacher Penetration vergrößert die Entfernung, die die Spermien überwinden müssen. Die »weiblichen Spermien« bewegen sich langsamer als die »männlichen Spermien« und werden zudem durch die stark säurehaltigen Sekrete schneller neutralisiert als die »männlichen Spermien«, so daß sie, wenn überhaupt, nach ihnen ankommen - die Chance, daß ein »männliches Spermium« das Ei bereits befruchtet hat, ist also äußerst hoch.

Zur Zeugung eines Mädchens muß das Paar einen Zeitpunkt wählen, zu dem das Ei noch nicht reif ist, so daß die Befruchtung erst erfolgt, wenn die »männlichen Spermien« nicht mehr leben. Der Mann muß seine Frau durch mehrere Orgasmen begleiten und tief in sie eindringen, bevor er ejakuliert. Mit den Orgasmen wird die alkalische Sekretion angeregt, die das saure Milieu neutralisiert, wodurch sich die Chance erhöht, daß die Befruchtung des Eies durch ein »weibliches Spermium« erfolgt. Da das tiefe Eindringen die Entfernung zum reifen Ei verkürzt, nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, daß ein »weibliches«, langsames und langlebigeres Spermium das Ei befruchtet.

Ißt ein Mann zu stark säurehaltige Nahrung, kann dadurch eine beträchtliche Anzahl von Spermien zerstört werden, was den Mann unfruchtbar macht. In ähnlicher Weise produziert eine Frau, die überwiegend saure Lebensmittel zu sich nimmt, zuviel säurehaltiges Sekret, so daß sie nicht in der Lage ist zu empfangen. Das überhöhte Säureniveau bei Männern und bei Frauen ist möglicherweise die Folge von Flachatmung, wodurch der Körper nicht mit ausreichend Sauerstoff versorgt wird, um den Säuregehalt des Blutes gründlich zu neutralisieren. Scheidenspülungen mit einer alkalischen Lösung können die Empfängnis begünstigen, besonders die eines Mädchens.

Die Eltern sollten kein Geschlecht dem anderen vorziehen; maßgeblich ist die Ausgewogenheit. Und falls ein Geschlecht begünstigt wird, müssen die kosmischen Konsequenzen in Betracht gezogen werden. Jede Art von Yin-Yang-Ungleichgewicht kann Unheil hervorrufen. Im allgemeinen gilt, daß ein Überschuß an Männern zu einem Anstieg von Gewalttaten, Klassenkämpfen und so weiter führen kann. Gleichermaßen versteht sich, daß ein Überschuß an Frauen zahlreiche Probleme auslösen kann.



Abbildung 78: Taoistisches Amulett, das gesunde Schwangerschaft symbolisiert.

VIERTER TEIL

UNENDLICHE WEISHEITEN

11. Die Ergänzungen

Die fortgeschrittene Hirschübung

Eine fortgeschrittene Form der Hirschübung wird traditionsgemäß in der Meditation angewandt. Bei dieser wahren alchimistischen Praxis wird Energie umgewandelt oder vielmehr von einer niederen zu einer höheren Ebene verfeinert. Die Körperenergie steigt an, bis alle sieben Drüsen ihre volle Kapazität erlangt haben. Das erreicht man, indem man fühlt, wie die Energie nach und nach durch die sieben Drüsen nach oben steigt. Anfangs strömt sie in die Geschlechtsdrüsen, wo sie eine spiralförmige Bewegung vollführt. Dann fließt sie aufwärts und durchläuft die übrigen sechs Drüsen in ähnlichen kreisförmigen Bewegungen.

Die Kreisbewegungen in jeder Drüse dienen dazu, sowohl die jeweilige Drüse mit Energie zu versorgen, als auch die Energie in eine Kraft höherer Ordnung zu verwandeln, damit die nachfolgende Drüse sie aufnehmen kann. Auf diese Weise dient jede Drüse als Transformator und Generator der Körperenergie. Dieser kleine himmlische Kreislauf erweckt das geistige Auge des Praktizierenden und hebt ihn oder sie auf die Ebene des Hsien, des weisen, unsterblichen Menschen, der die Geheimnisse des Universums kennt, während er oder sie gleichzeitig mit den Naturgesetzen, die den Alltag beherrschen, immer in Verbindung bleibt.

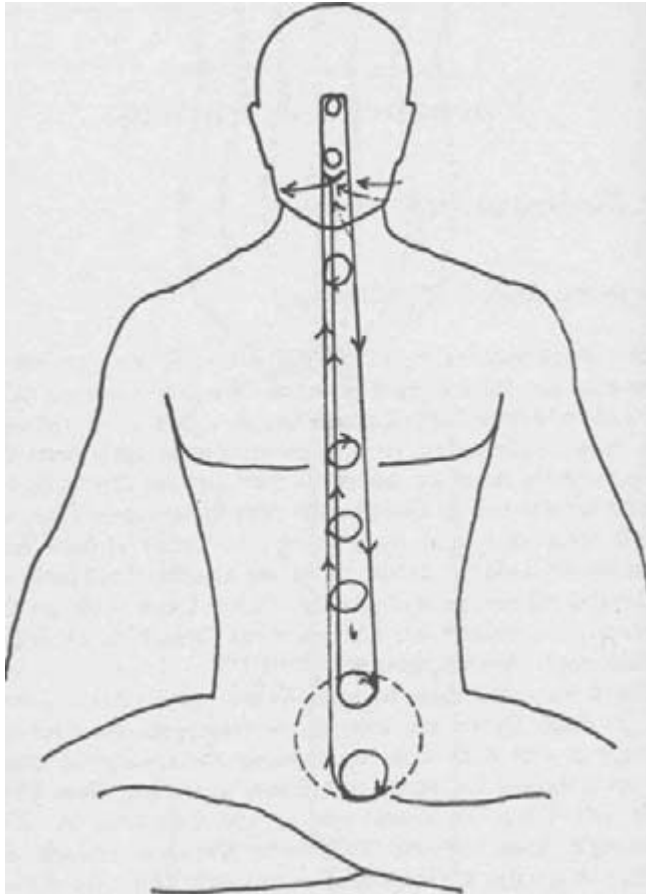


Abbildung 79: Der kleine himmlische Kreislauf

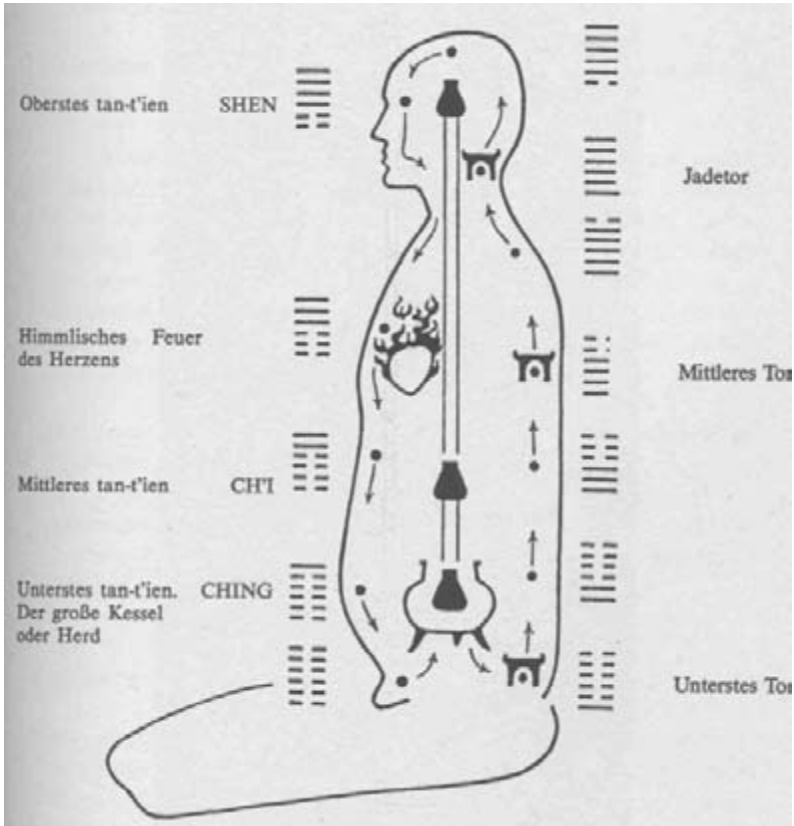


Abbildung 80: Seitenansicht des kleinen himmlischen Kreislaufs



Abbildung 81: Eine alte taoistische Lithographie aus dem Jahr 1886, die Darstellung des Lebensrades der sieben Drüsen. Ch'ing-Dynastie.

Der kleine himmlische Kreislauf wird folgendermaßen durchgeführt :

1. Führen Sie die reguläre Hirschübung aus, um das Energieniveau des Körpers zu erhöhen.

2. Atmen Sie sehr langsam und tief ein, und halten Sie dann den Atem an.
3. Ziehen Sie den After zusammen, und neigen Sie dabei den Kopf leicht nach vorne. Fühlen Sie, wie die Energie vom Damm durch die Wirbelsäule emporsteigt und dabei jede der sieben Drüsen nacheinander umhüllt. Sobald die Energie die Zirbeldrüse erreicht und sie umgibt, halten Sie einen Augenblick lang inne und fühlen, wie sie auf der Vorderseite ihres Körpers abwärts strömt, bis sie die Stelle vier Fingerbreit unterhalb des Nabels erreicht. Anschließend atmen Sie aus.
4. Atmen Sie wieder tief ein, und halten Sie den Atem an. Wiederholen Sie die Übung, sooft Sie wollen.

Anmerkung: Diese Übung sollte an einem ruhigen Ort durchgeführt werden, während Sie allein sind. Dabei müssen Seele und Körper eins sein.

Affären

Wenn die Rede von einer Affäre ist, meint man im allgemeinen eine sexuelle Beziehung zwischen zwei oder mehreren Personen. Die moralische Seite solcher Verhältnisse ist Thema vieler Debatten. Doch die Diskussionen führen zu nichts, da die Auffassung in verschiedenen Kulturen und Religionen unterschiedlich sind - selbst bei Menschen, die keiner Religion angehören. Ich will meinem Leser keine unbegründeten Moralvorstellungen vorhalten, noch will ich ihm nahelegen, die in diesem Buch beschriebenen taoistischen Techniken als Vorwand zu benutzen, um andere zu verführen und dadurch die Anzahl der sexuellen Beziehungen zu vergrößern, noch ermutige ich zu sonstigen Taten, wozu sich der Leser aufgrund des bisher Gelernten entschließen könnte. Statt dessen stelle ich Fakten dar, die aus Untersuchungen über sexuelle Gewohnheiten und über die Ausübung des Tao der Sexualität hervorgehen. Dem Leser steht es frei zu entscheiden, was er damit anfangen will.

Ich muß allerdings sagen, daß es schon aus Gesundheitsgründen erstrebenswert ist, sich mit einem Partner zu begnügen. Ich betone noch einmal: Letzten Endes ist dies Ihre Verantwortung und Entscheidung. In diesem Buch ist lediglich die Rede von Fakten.

Jeder Mensch trägt Krankheitserreger - seine besonderen Bakterienarten - in und an seinem Körper und besonders in den Körperöffnungen. Die dunklen, warmen und feuchten Genitalien bieten eine ideale Brutstätte für Bakterien. Durch den Geschlechtsverkehr mit einem anderen Menschen setzt man sich dessen Krankheitserregern aus. Am Anfang sind wir sehr anfällig und reagieren vielleicht sogar heftig mit regelrechten Erkrankungen. Sind wir jedoch länger mit dem Partner zusammen, werden wir allmählich gegen dessen Bazillen immun und bleiben von ihnen verschont. Wenn jemand mit einer großen Anzahl von Geschlechtspartnern engen Kontakt hat, ist es ihm unmöglich, mit derart vielen verschiedenen Bakterienarten fertig zu werden, und er zieht sich zwangsläufig erhebliche Beschwerden zu - ganz einfach, weil sein Körper nicht so schnell in der Lage ist, Abwehrkräfte zu entwickeln.

Die Einschränkung sexueller Kontakte verhindert den übermäßigen Anstieg von Bazillen. Dies ist ein wesentlicher, durchaus pragmatischer Bestandteil des taoistischen Einpartnerprinzips.

Eine taoistische Legende bietet eine Erklärung an für die Auswirkungen von Promiskuität, also mehreren sexuellen Beziehungen zur selben Zeit, und die Ursache des Syphiliserregers. Die Geschichte handelt von einer Frau, die gleichzeitig mit zwei Männern zu schlafen pflegte. Die beiden Männer hinterließen in ihr ihren Samen. Die Spermien trafen sich in ihrer Scheide und bekämpften einander aufs ärgste. Bei diesem Gefecht fand ein Austausch von »Faktoren« statt, und aus diesem Austausch ging eine Mutante hervor: der Syphiliserreger.

In den modernen Laboratorien findet ein solcher Austausch von »Faktoren« häufig statt. Zur Erforschung von Genmutationen, Proteinsynthese, Vererbbarkeit und dergleichen führen

Gentechniker, Mikrobiologen und Molekularbiologen DNS- oder Genübertragungen durch. Aus solchen Versuchen haben wir gelernt, daß Bakterien in der Lage sind, die Gene anderer Bakterien in ihr eigenes genetisches Archiv einzubauen. Diese scheinbar harmlose Eigenschaft birgt versteckte Gefahren. Durch den Genaustausch erwerben Bakterien zum Beispiel eine Immunität gegen Antibiotika, die Fähigkeit, in jedem Milieu zu existieren, sich zu vermehren und ihren Wirt zu zerstören. Zu allem Überfluß entstehen ständig neue Gene; und man weiß nie, wann ein weiteres genetisches Monster verheerendes Unheil über die ganze Menschheit bringen wird. An der alten taoistischen Legende mag demnach schon etwas Wahres sein.

Viele behaupten, daß die Syphilis auftrat, als die Menschen anfangen, sich mit Tieren zu paaren. Sinnvoller wäre es jedoch, Promiskuität als Ursache der Syphilis zu sehen, weil hemmungsloser Sex zweifellos sehr gefährlich ist. Alle sexuell übertragbaren Krankheiten stammen aus häufigen Sexabenteuern. Manche sexuell übertragbaren Krankheitserreger können zeitlebens im Körper ihres Wirtes überdauern, und obwohl der Betreffende überzeugt ist, geheilt zu sein, bedrohen die versteckten Erreger immer noch seine Kinder. Aus taoistischer Sicht ist es gesundheitsschädigend, zahlreiche Affären zu haben.

Aus gesundheitlichen Erwägungen sollte man sich an das Einpartnerprinzip des Taoismus halten, das bedeutet: eine einzige sexuelle Beziehung über einen längeren Zeitraum oder ein Leben lang. Muß eine Frau gleichzeitig mehr als einer geschlechtlichen Beziehung nachkommen, sollte sie mindestens zwei Tage nach dem Sexualkontakt mit einem Partner warten, ehe sie mit dem anderen Mann intim verkehrt. (Die Lebenserwartung von Spermien erstreckt sich ungefähr über diesen Zeitraum.)

Baden

Sogar in einer Dauerbeziehung mit einem festen Partner ist die Ansteckungsgefahr noch vorhanden. Deshalb sollten beide Partner vor dem Koitus oder vor engem Körperkontakt ein Bad

nehmen oder duschen. Nicht alle Krankheitserreger sind dadurch eliminiert, doch die Infektionsgefahr wird auf ein Mindestmaß herabgesetzt.

Jeder Mensch hat seine eigene Bakterienart, das ist völlig normal. Genauso normal ist es, daß die verschiedenen Körperregionen des Menschen von verschiedenen Bakterien besiedelt sind. Um vor Übertragung absolut sicher zu sein, müßte man die diversen Körperpartien mit verschiedenen Handtüchern abtrocknen: damit sich nicht eine Bakterienart zum Beispiel vom Kopf auf die untere Körperregion oder die Genitalien ausbreitet.

Vor dem Geschlechtsakt zu baden ist besonders wichtig, wenn zwei Menschen zum ersten Mal miteinander schlafen. Es ist gesund und genußvoll, miteinander zu baden oder zu duschen. Dann weiß man vom anderen, daß er sauber ist.

Mit dem Baden hat es mehr auf sich, als man annimmt. Der Taoismus empfiehlt fünf Arten des Badens:

1. Luftbad: Legen Sie einfach Ihre Kleider ab, und lassen Sie Luft an Ihren gesamten Körper. Ein Luftbad vermindert Körpergeruch in erheblichem Maße, da die Körperausdünstung trocknet.
2. Sonnenbad: Sonnenbäder führen dem Körper sehr viel Energie zu - die Sonne ist unsere Hauptenergiequelle. Man sollte freilich nicht zu ausgiebig sonnenbaden: zuviel und zu starke Sonnenbestrahlung kann Hautkrebs verursachen. So ist die indirekte Art des Sonnenbadens, bei der man sich in den Schatten eines belaubten Baumes legt, am gesündesten. Wenn die Sonne durch das Laubwerk und die Äste scheint, wird der Körperbedarf an Sonnenenergie ausreichend gedeckt, ohne daß man dabei riskiert, den Körper den Sonnenstrahlen übermäßig auszusetzen. Eine leichte Massage während des Sonnenbads macht diese Kur noch angenehmer.
3. Wasserbad: Wasserbäder sind noch angenehmer und wirkungsvoller, wenn sie in einem Fluß stattfinden oder,

in Ermangelung eines Flusses, in einem Sprudelbad. Bewegtes warmes Wasser hat eine sehr wohltuende und entspannende Wirkung auf den Körper; kaltes Wasser dagegen stimuliert ihn. Eine ausgezeichnete Methode, den Tag zu beginnen, ist die morgendliche Wechseldusche, zuerst mit warmem, dann mit kaltem Wasser. Das entspannt den Körper und regt ihn zugleich an.

4. Feuerbad: Geben Sie reinen Alkohol oder eine hochprozentige Alkohollösung in einen kleinen feuerfesten Behälter, und zünden Sie die Flüssigkeit an. »Greifen« Sie rasch mit der Hand in die Flamme, um die Hitze einzufangen. Öffnen Sie anschließend Ihre Hand und legen Sie sie auf die Haut, damit die Hitze auf die Haut übergeht. Diese Wärmebehandlung wirkt besonders gut bei Rheumatismus, Arthritis und anderen Beschwerden, weil sie dem Körper reichlich Energie zur Verbesserung der Durchblutung und der Muskelspannung bereitstellt. Es ist auch eine ausgezeichnete Art, die Genitalien zu »baden«.



Abbildung 82: Das Feuerbad

Das Feuerbad eignet sich hervorragend zur Heilung, besonders bei verstauchten Fußgelenken und verspannten oder schmerzenden Muskeln. Nach zehn bis zwanzig Minuten Feuerbaden sollte eine deutliche Schmerzlinderung spürbar sein. Selbstverständlich müssen Sie darauf achten, nur die schmerzenden Körperstellen zu erhitzen. Seien Sie vorsichtig, verbrennen Sie sich nicht die Hand dabei, und verschütten Sie keinen brennenden Alkohol über dem Körper!

5. Sand-, Erde- oder Schlammbad: Diese Bäder massieren, stimulieren und reinigen mit leichter Schmirgelwirkung den

Körper. Erd- und Schlamm-bäder versorgen den Körper mit lebensnotwendigen Mineralien, Sandbäder regen die Durchblutung an. Sie nehmen dafür einfach mehrmals eine kleine Handvoll Sand, Erde oder Schlamm und reiben damit Ihren Körper ein. Gehen Sie behutsam vor, reiben Sie nicht zu fest, damit Sie nicht Ihre Haut abschürfen. Achten Sie bei Sandbädern besonders darauf, daß der Sand nicht zu grobkörnig ist. Waschen Sie sich hinterher gründlich ab.

Geschlechtsverkehr soll niemals unmittelbar nach dem Bad stattfinden, sondern erst nach einer mindestens zwanzigminütigen Ruhephase. Gewöhnlich sind nach dem Bad Durchblutung und Herzschlag stärker, besonders bei warmen Bädern; Geschlechtsverkehr gleich nach dem Baden kann zu körperlicher Unausgewogenheit führen, insbesondere zu Kreislaufbeschwerden.

Körpergeruch

Die Stärke des Körpergeruchs variiert je nach den im Schweiß enthaltenen Substanzen, die Zusammensetzung wiederum hängt von der Ernährung ab. Wer zum Beispiel viel Fleisch oder scharf gewürzte Nahrung isst, entwickelt starke Körpergerüche. Stellt man seine Ernährung jedoch auf vegetarische Kost mit Kräutern statt Gewürzen um, läßt der Körpergeruch sofort nach. Das ist möglich, weil Gemüse und Kräuter den Körper von Giftstoffen befreien und dem, der sie isst, ihren reinen Geruch verleihen. Da einige Tiere schmutziger als Menschen sind, gehen beim Verzehr ihres Fleisches viele ihrer Toxine auf den Körper des Essers über. Die angehäuften Giftstoffe werden im Körper aufgespalten und setzen faulig riechende Düfte frei.

Die moderne Fachliteratur ermutigt zu sexuellem Selbstbewußtsein und begrüßt Körpergeruch als etwas Natürliches, ja Erstrebenswertes. Dies gilt für alle, die darauf konditioniert sind, sich von Körpergeruch erregen zu lassen, und die glauben, die sexuelle Anziehungskraft nehme mit der Intensität der Körperausdünstung zu. Körpergeruch mag erregend wirken, aber er entsteht durch vermehrte Bazillen und ungewaschene Haut. Bei näherer Betrachtung sind Bakterien,

Schmutz, verstopfte Poren oder übelriechende Körperausdünstungen ihrem Wesen nach nicht sexy.

Baden unterbindet den Körpergeruch und beseitigt die Bakterien, die ihn verursachen.

Zölibat

Eine kürzlich durchgeführte wissenschaftliche Untersuchung über die Todesursache von elfhundert katholischen Priestern belegte, daß Prostatakrebs in der untersuchten Gruppe deutlich häufiger vorkam als beim Durchschnitt der männlichen Bevölkerung. Nach der Lehre des Tao läßt sich dieser einzigartige Umstand auf die Praxis des Zölibats zurückführen: Jeder Körperteil, der nicht genutzt wird, verkümmert im Laufe der Zeit, und jede Art von Atrophie führt zu Erkrankungen. Die unvermeidliche Folge der Ehelosigkeit ist die Verkümmern der Geschlechtsdrüsen - in diesem Fall der Vorstehdrüse - und schließlich Prostatakrebs. Vernachlässigung - auch eine Form des Nichtgebrauchs - kann ebenfalls zu Prostatakrebs führen. Das gleiche gilt im umgekehrten Extremfall: Exzessives Masturbieren als Folge der Ehelosigkeit verursacht ebenfalls Krebs. Probleme dieser Art betreffen nicht ausschließlich Männer, auch zölibatär lebende Frauen leiden unter geschlechtsbedingten Beschwerden.

Aus taoistischer Sicht ist das Zölibat nahezu das Schädlichste, was man seinem Körper antun kann. Es ist töricht, irgendeinem Körperteil die Aufmerksamkeit oder das Funktionsrecht zu verweigern; genauso albern wäre es, sich den Gebrauch der Augen oder Ohren zu verbieten. Wird ein Körperteil nicht seinem natürlichen Zweck entsprechend genützt, entsteht ein nachteiliges Ungleichgewicht, das alle anderen Körperteile in Mitleidenschaft zieht, da sämtliche Körperfunktionen aufeinander abgestimmt sind.

Alle sieben Drüsen gleichen sich gegenseitig aus. Wird eine Drüse zuwenig eingesetzt oder überstrapaziert, ist sie erschöpft, und alle anderen Drüsen bleiben unterversorgt. Da die Zirbeldrüse die höchste Position einnimmt und von

sämtlichen anderen Drüsen unterstützt wird, signalisiert sie als erste ein bestehendes Problem. Energiemangel in der Zirbeldrüse, die die Verbindung zur Gottheit darstellt, läßt übersinnliche Kräfte und Spiritualität schwinden. Manche Religionen fördern das Zölibat, weil sie erkannt haben, daß exzessives Ausleben des Sexualtriebes die Zirbeldrüse schwächen und somit die Kommunikation mit Gott erschweren kann. Dabei übersieht man freilich die Tatsache, daß die Geschlechtsdrüsen und die Zirbeldrüse durch Ehelosigkeit verkümmern können. Prostatakrebs bei Männern und Krebs oder Atrophie der Gebärmutter und der Eierstöcke bei Frauen sind wohl nicht erstrebenswerte religiöse Ziele.

Als Gott ADAM erschaffen hatte, fand er, der Mensch solle nicht allein sein, und er erschuf EVA. Adam sagte, sie sei »Bein von meinem Bein und Fleisch von meinem Fleisch«. In der Genesis wird auch berichtet, daß »der Mann seinem Weibe anhangen soll, und sie werden ein Fleisch sein«. Mann und Frau sollten demzufolge nicht allein leben - das heißt, sie sollten nicht ohne einander oder ohne Sex leben. Keine Religion kann in diesen Bibelworten ein Plädoyer für das Zölibat sehen. Das hieße gegen Gott und die Natur zu verstoßen.

Sex ist normal und natürlich. Sogar spontane Erektionen sind normal und gesund. Bei gesunden Männern - selbst bei jenen, die enthaltsam leben - treten regelmäßig täglich um Mitternacht und um fünf Uhr morgens Erektionen auf, bestimmt von der »inneren Uhr«: Die Geschlechtsdrüsen arbeiten dann am stärksten. Unsere innere Uhr ist auf die »Standarduhr« der Natur geeicht, deren Wirkung man jederzeit beobachten kann (Blumen haben beispielsweise zu bestimmten Tageszeiten erhöhten Pollenausstoß).

Sex zu verneinen heißt, kurz gesagt, das Leben zu verneinen. Wer zu leben wünscht und das Leben genießt, sollte Geschlechtsverkehr nicht ablehnen. Das Zölibat ist unnormale und lebensverneinend. Sex ist nur lebensfeindlich, wenn Samenerguß oder Menstruation zu Erschöpfung oder Energieverlust führen. Während den meisten Menschen Ejakulation und Menstruation natürlich erscheinen, sind sie

nicht normal für denjenigen, der seine Energie erhalten und vermehren will oder Unsterblichkeit, das Ziel des Taoismus, anstrebt.

Lebt ein Mensch ungeachtet der negativen Auswirkungen der Enthaltensamkeit dauernd isoliert, sollte er die Hirschübung anwenden, weil die Hirschübung den Seinszustand erhöht. Wer einmal vergeistigt ist, braucht keinen Geschlechtsverkehr, um ein hohes Energieniveau zu erzeugen: Dieses läßt sich durch die Hirschübung erreichen, so daß derjenige, der auf Enthaltensamkeit besteht, Sex nicht eigentlich benötigt.

Eine Bemerkung zur Empfängnisverhütung

Das taoistische Prinzip ist sicher, sanft, bequem, effektiv und - vor allem - natürlich. Alle Arten der Empfängnisverhütung, von den chemischen »Präparaten« über mechanische Methoden bis hin zu chirurgischen »Eingriffen«, verhindern die Geburt mit Gewalt. Da sie unnatürlich und körperfremd sind, können sie dem Körper schaden. Um eine Schwangerschaft auszuschließen, müssen sie die natürlichen Körperfunktionen stören und ein Ungleichgewicht hervorrufen. Die Nebenwirkungen sind oft bedenklich und nicht tragbar. Das Intrauterinpessar zum Beispiel wird in den Gebärmutterhals implantiert und verursacht dort krebsauslösende Reizungen, Infektionen und ständige Schädigungen des Gewebes. Diese Methode beruht auf dem uralten Prinzip, den Uterus zu stören, damit sich das befruchtete Ei nicht einnisten kann und eine Schwangerschaft somit nicht entstehen kann. Ist das Pessar einmal eingesetzt, zittert die Gebärmutter unaufhörlich und bemüht sich, den Fremdkörper abzustößeln. Man geht davon aus, daß diese feinen Erschütterungen das Ei am Einnisten im Uterus hindern. Diese Verhütungsmethode kann fehlschlagen, wenn das Ei besonders stark ist. In diesem Falle muß die Frau einen chirurgischen Eingriff über sich ergehen lassen, damit entweder der Fötus oder (unter normalen Umständen) das Pessar entfernt wird. In besonderen Fällen muß die gesamte Gebärmutter entfernt werden. Daher betrachtet die taoistische

Lehre die gewaltsame Schwangerschaftsverhütung als unklug, unnötig, ineffizient, teuer und gefährlich.

Bestimmung von Prostatabeschwerden

Es gibt eine Reihe von Methoden zur Feststellung von Prostataproblemen. Falls einer der folgenden Hinweise auf eine Prostataerkrankung zutrifft, sind regelmäßige Massagen mit einer Heilsalbe und die anale Kontraktion der Hirschübung sehr zu empfehlen.

1. Schmerz oder Empfindlichkeit entlang dem Nierenmeridian. Kneifen Sie die Beine entlang der Innenseite der Schenkel (Abbildung 84, Seite 231), wo der mit den Geschlechtsdrüsen verbundene Nierenmeridian verläuft. Jede Art von Schmerz oder Schmerzempfindlichkeit in diesem Bereich weist auf einen Energiestau in den Sexualorganen hin. Das heißt: Der Energiestrom durch den Nierenmeridian wird gestört, ehe er die Zone der Geschlechtsdrüsen durchquert.
2. Häufiges Wasserlassen. Gelegentlich geht es auf eine Blasenschwäche zurück, aber im allgemeinen wird es durch eine vergrößerte Prostata verursacht.
3. Erschwertes Wasserlassen.
4. Schmerzen im Dammbereich während der Erektion.
5. Schmerzen beim Ejakulieren.
6. Blut im Samen.
7. Die Prostata fühlt sich bei Berührung steinhart an.
8. Die Prostata fühlt sich geschwollen und zu weich an. Sie sollte einigermaßen eiförmig und elastisch sein, jedoch nicht zu weich.
9. Schwacher Samenausstoß. Ein gesunder Erwachsener sollte seinen Samen mindestens einen knappen Meter hinausschleudern können.
10. Der Samen wird nicht ausgestoßen, sondern tritt tröpfchenweise aus.

11. Vermindertes Wohlempfinden während der Ejakulation.
12. Frühzeitiger Samenerguß.
13. Impotenz.
14. Keine Ejakulation (aufgrund einer zu schlaffen Vorsteherdrüse).
15. Einige Minuten nach dem Wasserlassen tritt tröpfchenweise Harn aus.

Ernährung

Bestimmte Nahrungsmittel können zur Stärkung der Geschlechtsorgane in den Speiseplan aufgenommen werden. Lotossamen liefern spezielle Nährstoffe, die den männlichen ebenso wie den weiblichen Geschlechtsorganen zugute kommen. Besonders wertvoll sind sie für die Prostata. Lotossamen in Verbindung mit Massage können Prostatabeschwerden verhindern.

Die Rinde des Magnolienbaumes unterstützt den Wiederaufbau von Gebärmutter- und Magen­zellen.

Kürbiskerne enthalten Zink, ein sehr heilsames Mittel für die Prostata­drüse. Die nach dem Orgasmus auftretenden Scheidensekrete enthalten übrigens ebenfalls Zink. Der Mann kann von diesen Vaginalflüssigkeiten profitieren, indem er seinen erigierten Penis sehr behutsam im Mittelteil der Scheide hin- und herbewegt. Die Sekrete aus den Scheidenwänden passieren die extrem dünne Penishaut und werden vom Körper absorbiert.

Ich werde von vielen Leuten gefragt, ob es ratsam ist, Samenflüssigkeit zu schlucken. Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist der Samen durchaus gesund, da er hochkonzentrierte Nährstoffe enthält. Viele Frauen beklagen sich bei mir über Gewichtszunahme, obwohl sie kaum äßen - es gelänge ihnen einfach nicht, wie gewünscht abzunehmen. Durch ausführliche Gespräche finde ich oft bestätigt, daß sie ein aktives Geschlechtsleben führen und daß ihre Partner dabei häufig ejakulieren. Erkläre ich ihnen, daß sie einen Großteil Nahrung

und Kalorien indirekt über die Vagina statt über den Mund aufnehmen, reagieren sie überrascht und ungläubig.

Dann beginnen ihre Partner schließlich damit, den Jen-Mo-Punkt zu drücken - und die Frauen nehmen ab. Damit glauben sie mir auch. Die übermäßig nährstoffreiche Samenflüssigkeit kann auch Durchfall bewirken. Um dies zu vermeiden, tranken unsere Vorfahren Samen gemischt mit Wein - Alkohol tötet die krankmachenden Erreger. Denn man sollte auch bedenken, daß Samen und Scheidenflüssigkeit potentielle Krankheitsträger sind, obwohl sie viele Nährstoffe enthalten. Demzufolge sollte jeder am besten für sich selbst beurteilen, ob er solch ein Risiko eingehen will.

Schalentiere gelten als besonders geeignete Nährstoffquelle zur Versorgung der Geschlechtsorgane. Die von Schalentieren ausgeschiedenen Hormone können das menschliche Hormonsystem aktivieren und anregen. Problematisch wird es allerdings, wenn man, was durchaus verbreitet ist, auf bestimmte Schalentiere oder alle Meeresfrüchte allergisch reagiert. Wer nach dem Genuß von Schalentieren Ausschlag oder andere Symptome entwickelt, sollte sie meiden.

Gurken sind gut für die Sexualorgane. Zudem reinigen sie den Körper. Essen Sie aber nicht die Gurkensamen, da sie Durchfall verursachen können.

Ginseng ist ein ausgezeichnetes Mittel zur Anregung der Geschlechtsorgane. Leider bringt er viele Nebenwirkungen mit sich (Herzattacken, Schlaganfälle), wenn er pur eingenommen wird. Er muß mit Kräutern versetzt werden, damit schädliche Begleiterscheinungen ausgeschlossen sind.

Lammfleisch hat eine stimulierende Wirkung: Es erzeugt »Feuer« im Körper. Menschen, die sich vorwiegend von Lammfleisch ernähren, sind jähzornig und reizbar, unter Umständen entwickeln sie einen übermäßig starken Geschlechtstrieb.

Arzneimittel

Alle Arzneimittel sind Chemikalien, die dementsprechend chemische Reaktionen im Körper auslösen. Im Gegensatz zu Kräuterrezepturen haben sie keinerlei Nährwert. Arzneimittel haben weder unterstützenden noch stärkenden Einfluß auf die Organe, sie stimulieren sie lediglich. Im Gegensatz zu Kräutern haben sie Nebenwirkungen. Obwohl Arzneimittel bei jeder Art von Unwohlsein unmittelbare Erleichterung schaffen (die Wirkung kann innerhalb von Minuten oder Sekunden fühlbar sein, im Gegensatz zur Heilwirkung von Kräutern, die man unter Umständen erst Tage nach der Einnahme feststellt), schädigen sie den Körper erheblich. Arzneimittel agieren mit Gewalt, um den Körper in den gesunden Zustand zurückzuzwingen. Diese übermäßige körperliche Belastung wird letzten Endes die Körperfunktionen zum Erliegen bringen - besonders im Falle der Geschlechtsorgane. Daher hebt die langfristige Einnahme von Medikamenten ihre Wirkung wieder auf. Behutsame und mäßige Einnahme über einen kurzen Zeitraum kann jedoch hilfreich sein. Eine geringe Menge von Alkohol entspannt zum Beispiel die Muskeln, während größere Mengen zu Alkoholismus und Schwächung führen. Regelmäßiges Marihuana-Rauchen - das heißt, zwei oder mehr Joints am Tag - kann innerhalb eines Monats zehn Prozent der Leber zerstören. Marihuana und jeder andere inhalierte Rauch belastet die Leberzellen. Die Leber reinigt mühsam das Blut von den toxischen Partikeln des Rauchs und wird dabei selbst vergiftet. Einmal auf diese Weise geschädigt, erholt sie sich nie mehr vollständig, es sei denn, man unterstützt sie durch Einnahme von Blättern des Bupleurumbaums.

Ejakulation

Die Ejakulation ist für jeden Mann ganz ohne Zweifel ein sehr großes Vergnügen. Da der Taoismus jedoch zur Vermeidung von Energieverlust von jeder unnötigen Ejakulation abrät, kann es sein, daß ein Mann, der gewissenhaft das Tao der Sexualität ausübt - ohne auch nur einmal zu ejakulieren -, sich erst einmal

an andere Empfindungen gewöhnen muß. Wer das bekannte Wohlgefühl des Samenergusses vorzieht, findet im Taoismus eine weitere Technik, bei der keine Energie verlorengeht und der Genuß ungeschmälert bleibt. Sie wird als Extraktionstechnik bezeichnet.

Bei dieser Technik extrahiert gleichsam der Mann die vitalsten Bestandteile, das heißt die Essenz des Samens, um sie seinem eigenen Körper zu injizieren. Die Restflüssigkeit, die nach der Extraktion übrigbleibt, ist weitgehend wertlos. Der Mann ejakuliert diese Restflüssigkeit und erlebt dabei das Hochgefühl des Samenergusses. Die Extraktion wird folgendermaßen durchgeführt: Nachdem der Mann häufig die Technik der Zurückhaltung angewandt hat, um während des Koitus mehr als genug Nährstoffe, Hormone und Energie - die »Essenz« des Samens - in seinem Körper zu speichern, kann er sich zur Ejakulation entschließen. Er ejakuliert also, wobei nur die Restflüssigkeit austritt. Er kann es tun, ohne dabei befürchten zu müssen, irgendeine lebenserhaltende Komponente des Samens zu verlieren. Wie oft ein Mann die Extraktionstechnik anwendet, bestimmt er selbst. Setzt er diese Methode ein, ohne sich erschöpft oder überfordert zu fühlen, kann er sie wiederholen, sooft er mag.

Energie

Körperenergie setzt sich aus Yin- und aus Yang-Energie zusammen. Yin-Energie ist ihrem Wesen nach negativ, friedlich und beruhigend. Yang-Energie ist positiv, anregend und stärkend.

Diese Energien sind an sympathische und parasympathische Nervenimpulse und an die Ionenerzeugung gebunden. Wenn das sympathische Nervensystem aktiviert ist, nimmt die Yang-Energie zu, wodurch der Blutdruck steigt, die Herzschläge zunehmen, die Atemfrequenz sich erhöht, das sexuelle Verlangen wächst und so weiter. Gleichzeitig produziert der Körper positive Ionen. Aufgrund der erhöhten Zahl positiver Ionen leiden wir unter Kopfweg, Überempfindlichkeit, Streß, Angespanntheit und so weiter. Nimmt dagegen die Yin-Energie

zu, werden negative Ionen erzeugt. Beides zusammen stimuliert das parasympathische Nervensystem, was zu sinkendem Blutdruck, verlangsamtem Herzschlag, flacher Atmung, geringerem sexuellem Interesse und ähnlichem führt. Übermäßige Yin-Energie löst unter anderem Schwindelgefühle, Depressionen, Traurigkeit, Schwächegefühl aus.

Der menschliche Körper ist folglich ein »Ionen-generator«, der sowohl positive als auch negative Ionen erzeugt. Es muß jedoch zwischen beiden ein Gleichgewicht herrschen, sonst wird das Leben unerfreulich.

Wie reguliert oder steuert man die Yin-Yang-Energie?

Die Taoisten entdeckten dieses Geheimnis. Die Steuerung und Regulierung der Yin-Yang-Energie hängt von der Atmung ab. Tiefes oder langes Einatmen erzeugt Yang-Energie; kräftiges oder ausgedehntes Ausatmen erzeugt Yin-Energie, und das Atemanhalten gleicht beide Energien aus.

Die Einhaltung dieser Regeln beim Geschlechtsverkehr zeitigt ganz bestimmte Ergebnisse: Kräftigeres, verlängertes Einatmen steigert das Verlangen oder steuert auf den Orgasmus hin, wohingegen tieferes, ausgedehnteres Ausatmen das Verlangen mindert oder den Orgasmus hinauszögert.

Diese Atemtechniken wurden von einem berühmten taoistischen Meister, CHANG SAN-FENG, dem Gründungsvater von Tai-Chi Chuan, angewendet. Schnaubende Atemzüge kündigten jeden Morgen seine täglichen Übungen hoch oben im Gebirge an. Jeder Dorfbewohner innerhalb eines Umkreises von fünf Kilometern konnte seine vibrierenden Atemzüge spüren.

Phantasien

Viele Leute schlafen mit einem Partner und stellen sich dabei vor, sie seien mit jemand anderem zusammen. Dies ist nicht nur der Gesundheit des Phantasierenden abträglich, es gefährdet auch seine Beziehung. Da Körper und Seele des Betreffenden beim Liebesakt nicht vollständig anwesend sind, wird er oder sie eine gesplattene Persönlichkeit oder andere

geistige Störungen entwickeln. Solche sexuellen Phantasien entziehen auch dem Partner oder der Partnerin die verdiente Aufmerksamkeit und Energie, und im Laufe der Zeit werden die Liebenden sich entfremden, das Band der Liebe zwischen ihnen reißt. Der dadurch verursachte Schmerz ist vollkommen unnötig. Weshalb bei einem Partner bleiben, wenn man lieber mit einem anderen intim verkehren möchte?

Phantasien werden gewöhnlich dazu benutzt, um sich selbst zu erregen, die Erektion zu verlängern oder den Orgasmus hinauszuzögern. Die in diesem Buch vorgestellten Techniken erfüllen solche Ziele weitaus besser als jede Form von Phantasie. Eine Menge Schuldgefühle oder geheuchelte Leidenschaft wird dadurch ebenfalls überflüssig.

Fruchtbarkeit

Medizinisch-wissenschaftliche Berichte belegen, daß bei allen Männern die durchschnittliche Zahl befruchtungsfähiger Spermien in den letzten dreißig Jahren drastisch gesunken ist. Dies ist auf die erhöhte Temperatur zurückzuführen, die durch einschneidende Hosen, ständiges Sitzen und langes Fahren erzeugt wird. Die taoistische Lehre empfiehlt seit jeher, die Hoden bequem unterzubringen, was jetzt durch wissenschaftliche Ergebnisse bestätigt wird. Man warnt davor, die Hoden zu hohen oder zu niedrigen Temperaturen auszusetzen, da beide Extreme die Qualität und Menge des Samens verringern. Kürzlich haben chinesische Forscher bewiesen, daß Baumwollsaamenöl Unfruchtbarkeit hervorruft. Leider sind viele vorgefertigte Nahrungsmittel sowie Mahlzeiten im Restaurant mit Baumwollsaamenöl zubereitet. Gesättigte Fettsäuren tragen ebenfalls zur Unfruchtbarkeit bei. Hefepilz- und andere keimbedingte Infektionen führen zu Unfruchtbarkeit bei Frauen, da sie Eileiter und Gebärmutter angreifen. Und schließlich haben jüngste wissenschaftliche Studien gezeigt, daß Coca-Cola Spermien abtöten kann.

Um die Fruchtbarkeit nicht zu gefährden, sollten sowohl Männer als auch Frauen folgende Vorsichtsmaßnahmen einhalten: Keine beengende Kleidung tragen, die die Durchblutung

behindert: BHs, Jeans, engsitzende Unterhosen und dergleichen. Frauen sollten öfter Vaginalduschen vornehmen und eine Heilsalbe aus Kräutern auftragen. Frauen wie Männer sollten die Hirschübung durchführen, um ihre Fruchtbarkeit zu verbessern.

Die fünf Fähigkeiten

Unsere geistigen Fähigkeiten ruhen in den Organen unseres Körpers. Wenn das eine oder andere Organ in seiner Funktion beeinträchtigt ist, werden die jeweils mit ihm zusammenhängenden geistigen Fähigkeiten nachteilig beeinflusst.

Der Taoismus teilt den Denkvorgang in drei Phasen auf; bei jeder von ihnen sind jeweils andere Organe einbezogen.

Die erste Phase, die Entstehung des Gedankens, steht mit der Leber in Verbindung. Eine gesunde Leber unterstützt und fördert kreatives Denken. Wenn die Leber unzureichend funktioniert, verwirrt sich das Denken. Übermäßiger Alkohol- oder Drogenkonsum führt rasch zu Leberschäden; deshalb sind die Gedanken der Alkoholiker konfus und unklar. Ohne klare, schöpferische Ideen kommt nichts Produktives zustande. Gleich, welche Entscheidung man schließlich trifft oder welche Handlungen man ausführt - sie basieren auf unrichtigen oder unvollständigen Ideen und können so nicht wirklich brauchbar oder effektiv sein.

Die zweite Phase des Denkvorgangs ist das Überlegen. Zum Beispiel: Haben wir zuerst die Idee, ein Haus zu bauen, so müssen wir im nächsten Schritt darüber nachdenken, wie sie zu verwirklichen ist: Wo soll das Haus stehen, wie groß soll das Baugrundstück sein, welche Baustoffe werden gebraucht, wieviel Zeit und Geld können wir aufwenden und so weiter - alles Überlegungen zu der ursprünglichen Idee. Die Fähigkeit, alle Aspekte eines Urgedankens in Betracht zu ziehen und sämtliche Daten in eine logische Folge umzusetzen, hat es der Menschheit möglich gemacht, Städte und Königreiche zu errichten.

Für diesen Schritt spielen Logik und Vernunft eine entscheidende Rolle. Der Prozeß des logischen Denkens und des Abwägens findet zwischen der Formulierung eines Gedankens und dem Entschluß zum Handeln statt; dieser Prozeß ruht in der Milz und der Bauchspeicheldrüse. Schwächen in dieser Organeinheit beeinträchtigen das logische Denken.

Bei Diabetikern oder Hypoglykämikern sind Milz und Bauchspeicheldrüse krank. Viele dieser Patienten sind kaum fähig, einen Gedanken von Anfang bis Ende durchzudenken und sich zu entscheiden - was die dritte Stufe des Denkvorgangs wäre. Ein mir bekannter Diabetiker entwirft zum Beispiel gern komplizierte und kluge Pläne und begründet sie ausgiebig, doch er bleibt stets in der Überlegungsphase stecken; kein Plan wird jemals ausgeführt, weil sein Urheber sich nicht auf einen bestimmten Handlungsablauf festlegen kann.

Die dritte Phase des Denkvorgangs ist mit den Nieren verbunden, dem Sitz von Mut, Willenskraft und Entschlossenheit. Wie ausgeprägt diese Eigenschaften sind, hängt vom Zustand der Nieren ab. Ein Mensch mit schwachen Nieren verfügt über wenig oder keine Willenskraft und ist unschlüssig; es widerstrebt ihm, Entscheidungen zu treffen, sich festzulegen. Aber Entschlüsse sind nötig: Selbst wenn die Ausgangsideen und die Planung exzellent sind, geschieht nichts, solange nichts in Angriff genommen wird. Deshalb sagt man: Entschlossenheit ist Willensstärke.

Unsere Gefühle - Liebe, Eifersucht, romantische Vorstellungen und so weiter - ruhen in den Lungen. Menschen mit kränklichen Lungen reagieren überaus gefühlsbetont. Die Untersuchung der Werke von Schriftstellern oder Komponisten, die an Tuberkulose litten, bestätigt dies.

Unsere spirituellen Fähigkeiten und die Intuition gründen im Herzen.

Die Seele, das Bewußtsein, setzt sich aus diesen fünf Fähigkeiten zusammen. Das Gehirn dagegen ist etwas

anderes; es ist die Bibliothek und das Rechenzentrum des Körpers. Im Gegensatz zum Bewußtsein arbeitet das Gehirn unabhängig von sämtlichen inneren Organen; deshalb hat es mit dem Denkprozeß nichts zu tun. Statt dessen ist das Gehirn das Archiv unserer Erinnerungen. Es ordnet und speichert Informationen wie ein Computer und wirft sie aus, sobald sie abgerufen werden.

Im Taoismus ist eine psychiatrische Abteilung nicht vorgesehen. Falls jemand unter einem seelischen Problem leidet, wird das entsprechende Organ mit Akupunktur und Kräutern behandelt. Kräuter sind wirksamer, weil sie Energie, Nährstoffe und Heilkräfte enthalten. Die Akupunktur reguliert lediglich den Energiehaushalt.

Die fünf Tugenden des Penis

Nach der Lehre des Tao besitzt der Penis fünf Tugenden. Er symbolisiert ebenfalls Gott, weil er uneingeschränkt Yang und damit vollkommen auf Geben ausgerichtet ist. Die fünf Tugenden sind:

1. Freundlichkeit. Als Werkzeug, das die Frau befriedigt, gibt er unentwegt.
2. Rechtschaffenheit. Er ist nicht selbstbezogen. Er erfüllt seine Pflicht, dennoch ist er im Inneren leer und besitzt nichts Eigenes.
3. Höflichkeit. Er ist höflich. Im rechten Augenblick tut er sich hervor oder zieht sich zurück. Er ist rechtzeitig hart oder weich. Und er ist weder rechteckig noch spitz geformt. Er verletzt nicht, noch zeigt er einen Mangel an Disziplin.
4. Weisheit. Er weiß, wie man einer Frau Freude bereitet. Und er unternimmt alles, was in seiner Macht steht, um sie zufriedenzustellen.
5. Ehrlichkeit. Er setzt seine Tätigkeit so lange fort, bis seine Pflicht erfüllt ist. Kann er seine Pflicht nicht erfüllen, gibt er ganz auf. Er ist vollkommen ehrlich.

Viele Menschen, hingerissen von seiner Großartigkeit, verehren den Penis. In einer Gegend in Japan beispielsweise wird jedes Jahr ein Fest zu seinen Ehren abgehalten. Junge Männer marschieren in einer Parade und tragen riesige Phallussymbole aus Holz. Die jungen Frauen sprechen Segenssprüche über die Holzschnitzwerke und beten um Fruchtbarkeit. In einem Teil von China wurde ein Tempel zur Anbetung des Penis errichtet. Viele junge Männer kamen zu diesem Tempel, um dort Liebesschwüre zu tun.

Die fünf Zustände des Mastdarms

Manche verwenden ihren After zum Geschlechtsverkehr; er ist zu einem wichtigen Bestandteil der menschlichen Geschlechtsorgane geworden. Bevor der Mastdarm aber einbezogen werden kann, muß er fünf Bedingungen erfüllen:

1. Er muß geruchlos sein. Sehr sorgfältige Reinigung ist nötig, um üble Gerüche zu beseitigen.
2. Er muß straff und dicht sein.
3. Er muß sauber sein. Lose Kotreste dürfen nicht vorkommen. (Wer an Durchfall leidet, wird diese Bedingungen schwerlich erfüllen können.)
4. Er muß warm sein. Die Anwendung der Hirschübung regt die Durchblutung im Mastdarm an, was Wärme erzeugt.
5. Er muß elastisch sein, damit er eine weite, enge, kurze oder langgestreckte Form annehmen kann.

Falls eine der Voraussetzungen nicht erfüllt wird, kommt es zu Infektionen und Schmerzen. Die fünf Bedingungen sind aber leicht zu erfüllen, wenn man die Hirschübung durchführt, Einlaufe macht und hochwertige Kräutersalben verwendet. Die Volksmedizin empfiehlt, ein Stück mageres Rindfleisch in den Mastdarm einzuführen, um ihn zu trainieren, zu reinigen und vorhandene Risse zu heilen.

Vorspiel

Das Vorspiel ist wichtig und notwendig, um eine Frau zu befriedigen. Der aktive Partner bewirkt Wonnegefühle beim passiven Partner, der die Zärtlichkeiten empfängt.

In der ersten Hälfte des Vorspiels widmet der Mann sich der Augenpartie, später streichelt er entlang des Magenmeridians hin zur Leistengegend: Er umfaßt die Frau mit der linken Hand, und mit vier Fingern der rechten reibt und drückt er mit kleinen, kreisenden Bewegungen die Scheidenöffnung und die Klitoris. Gleichzeitig widmet er sich eine Zeitlang ihrer Augenpartie, bedeckt sie mit zarten Küssen, leckt und haucht. Er setzt diese Zärtlichkeiten fort und wendet sich nach und nach ihrer Wange, ihrem Mund, Ohr, Nacken, Schulterblatt und so weiter zu. Wenn er ihre Brust erreicht, küßt er sanft die Brustwarze und leckt in kreisförmigen Bewegungen die Brust. Von der Brust geht er zum Bauch über, bis er schließlich bei ihrem Schoß angelangt ist. Nachdem das Vorspiel auf einer Körperseite beendet ist, folgt er dem Magenmeridian auf der anderen Seite.

Die zweite Hälfte des Vorspiels fängt beim Fuß an, folgt dem Verlauf des Nierenmeridians und hört beim Geschlecht auf. Während der Mann die einzelnen Meridianpunkte küßt, leckt und beatmet, massiert und streichelt er diese Stellen gleichzeitig mit einer Hand. Seine freie Hand stimuliert die Genitalien der Frau.

Beide Teile des Vorspiels können je zehn bis zwanzig Minuten lang dauern. Wird das Vorspiel gut und liebevoll ausgeführt,

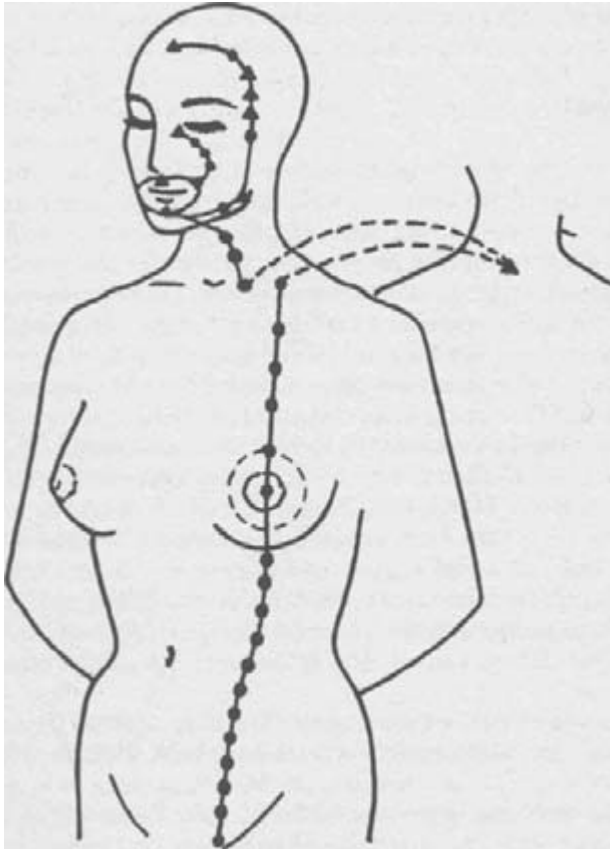


Abbildung 83: Magenmeridian



Abbildung 84: Nierenmeridian



Abbildung 85: Vorspiel

erreicht die Frau vielleicht schon die vierte Stufe der Befriedigung, und wenn der Geschlechtsverkehr dann an dieser Stelle einsetzt, kann die Frau mühelos die neunte Stufe der vollkommenen Befriedigung erreichen.

Natürlich kann auch die Frau diese Techniken beim Mann anwenden.

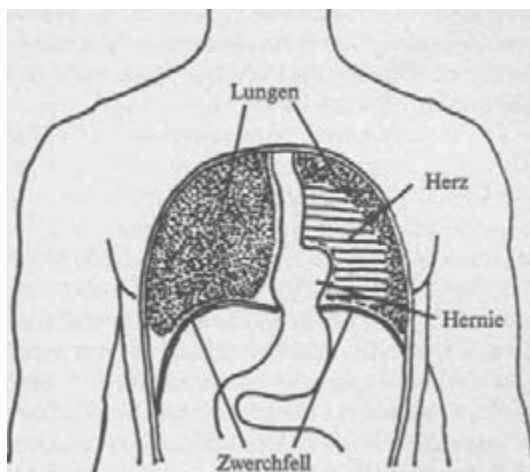
Herzbeschwerden

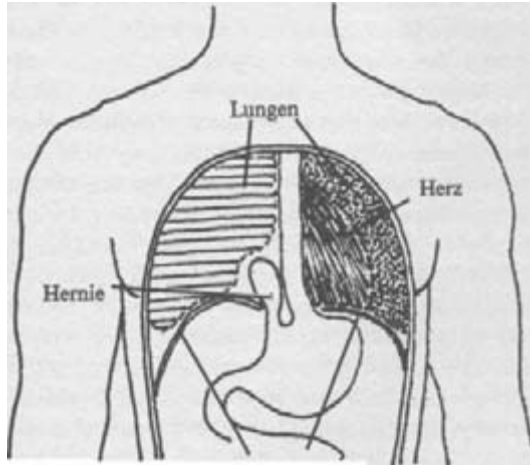
Wurde bei einem Mann eine Herzinsuffizienz diagnostiziert, ist ihm jede sexuelle Stellung mit dem Gesicht nach unten untersagt, denn dadurch nimmt der Druck auf Herz und Lungen

zu, was seinen Zustand freilich verschlimmert. Aus denselben Gründen sollte er den Liebesakt nicht auf der linken Seite liegend durchführen. Diese Regeln gelten gleichermaßen für Frauen.

Zwerchfellhernie

Eine Zwerchfellhernie kann durch Bevorzugung der Missionarsstellung verursacht werden: Sie übt Druck auf den Magen aus und preßt ihn in den Brustraum. Drückt der Magen auf die Lungen, werden die Lungen verletzt, und drückt er auf das Herz, kann es zu Herzbeschwerden kommen. Frauen im allgemeinen und Menschen mit großem Magen leiden am häufigsten unter Zwerchfellhernien, Frauen zu dreißig Prozent häufiger als Männer: dies deshalb, weil die Frau großem Druck ausgesetzt ist, wenn sie beim Geschlechtsverkehr unter dem Mann liegt. Der Mann hingegen hat Bewegungsfreiheit und muß weitaus weniger Druck aushalten. Wenn einer von beiden während des Liebesaktes im Bereich des Zwerchfells Druck spürt, sollten sie sofort ihre Position wechseln und am besten eine der in diesem Buch beschriebenen heilenden Stellungen einnehmen.





Zwerchfell Abbildung 86: Zwerchfellhernien behindern Herz und Lungen

Geschlechtsverkehr unmittelbar nach dem Essen kann ebenfalls Zwerchfellhernien verursachen, deshalb gehört diese Zeit zu den verbotenen. Werden diese wenigen Fakten berücksichtigt, kann man Zwerchfellbrüche vermeiden.

Homosexualität

Was die Hormone des Menschen betrifft, so gibt es kein reines Geschlecht: Im Körper des Mannes wie dem der Frau wirken sowohl männliche als auch weibliche Hormone (Yin und Yang). Kein Mann ist nur männlich und keine Frau nur weiblich, und so gibt es bei beiden Geschlechtern den Wunsch, Charakterzüge und Verhaltensweisen des jeweils anderen Geschlechts anzunehmen. Insofern wird Homosexualität vom Taoismus weder mißbilligt noch herabgesetzt.

Was die Lehre von den Reflexzonen betrifft, so bringt die Homosexualität freilich andere Ergebnisse zustande. Wie bereits erklärt, ergänzen die Reflexzonen von Penis und Vagina einander, wodurch das Geschlechtsorgan des jeweils anderen mit Energie versorgt wird. Homosexuelle Männer können diese Wirkung immerhin zu einem gewissen Grad erzielen, während lesbische Frauen dazu keinesfalls in der Lage sind.

Bei Frauen befinden sich die Reflexzonen im Inneren der Vagina. Die Reizung der Klitorisregion stimuliert die Nieren und vielleicht die Leber im Übermaß. Herz, Lungen, Milz und Bauchspeicheldrüse werden nicht angeregt, was zwangsläufig ein energetisches Ungleichgewicht innerhalb des weiblichen Körpers hervorruft. Die Nieren reagieren auf Überreizung labil und halten eine große Menge Wasser im Körper zurück. Wasseransammlungen, die besonders an den Oberschenkeln und der Gesäßpartie auftreten, sind ein verbreitetes Problem bei lesbischen Frauen.

Um eine umfassende Stimulierung zu gewährleisten, braucht es einen Mann. Ein Vibrator ist kein angemessener Ersatz, er ist leblos, ohne Energie. Ein lebendiger Penis ist ein »Zauberstab«, der den weiblichen Körper durch Massage der Reflexzonen in der Scheide mit Energie erfüllt. Obwohl auch von den Fingern Energie ausgeht, sind sie zu kurz und zu schmal, um alle Zonen innerhalb der Vagina erreichen zu können.

Dagegen kann ein Mann seinen gesamten Penis mühelos erregen, da er von allen Seiten zugänglich ist. Auch bei der aktiven analen Penetration werden alle Penisreflexzonen angesprochen, wird der Penis rundum massiert, und bei der passiven Penetration kommen immerhin die Prostata und der Mastdarm in den Genuß einer Massage. (Auch im Darm laufen zahlreiche Nervenenden zusammen.) Im Mastdarm wird auch ein Sekret mit keimtötender Wirkung erzeugt. Da dieser Ausfluß Herpesviren zu vernichten oder zu hemmen vermag, sind homosexuelle Männer, die die »aggressive« Rolle beim Analverkehr übernehmen, anscheinend in geringerem Maße herpesgefährdet. Die »passiven« Partner könnten sich aber eine Herpesinfektion zuziehen, falls sie stets auf der Empfängerseite sind. Aus gesundheitlichen Erwägungen sollten männliche Homosexuelle sich sowohl aggressiv als auch passiv verhalten.

Hinsichtlich der Balance der Yin- und Yang-Kräfte entsteht bei Homosexualität ein Ungleichgewicht, das Auslöser für viele Krankheiten sein kann. Frauen empfangen; sie sind meist Yin.

Ihre Energiefrequenz ist halb so hoch wie die der Männer. Männer geben; sie sind meist Yang. Ihre Energie entleert sich in den weiblichen Körper. Wenn ein Mann und eine Frau einander lieben, sind sie imstande, ihre Lust zu befriedigen und zu neutralisieren. (Nach dem Sexakt schwindet ihr sexuelles Interesse.) Verkehren andererseits zwei Männer miteinander, laden ihre Energien sich gegenseitig auf und steigern das sexuelle Verlangen. Verstärkter Geschlechtsdrang veranlaßt zu vermehrten Intimkontakten. Vermehrte sexuelle Begegnungen ziehen häufigeren Intimverkehr nach sich. Am Ende bricht das Immunsystem der homosexuellen Männer zusammen, was sie anfällig für eine Krankheitslawine macht, Aids eingeschlossen. Ihr Immunsystem versagt, weil sie zu häufig gewöhnliche Orgasmen erleben. Gewöhnliche Orgasmen laugen das Immunsystem aus.

Anmerkung: Alle Techniken und Regeln, die im vorliegenden Buch beschrieben werden, sind auch in homosexuellen Beziehungen anwendbar.

Hormone

Die männlichen und weiblichen Hormone im Körper sollen im Gleichgewicht sein. Männliche Hormone sind im wesentlichen verantwortlich für die Körperbehaarung, besonders im Gesicht und auf der Brust. Sind im Körper mehr männliche als weibliche Hormone vorhanden, treten bei Männern und Frauen gewisse Veränderungen auf. Bei Männern zeigt sich dies möglicherweise durch Glatzenbildung. Bei Frauen kann dies durch übermäßigen Haarwuchs im Gesicht und am Körper sichtbar werden. Überwiegen die weiblichen Hormone die männlichen, verändert sich der Körper ebenfalls: Die Körperbehaarung geht zurück, Fettgewebe und andere weibliche Merkmale entstehen. Zurückhaltung und Verzicht auf die Ejakulation hilft altersbedingten Haarausfall bei Männern vermeiden. Da viele Ejakulationen die Anzahl der Spermien in den Hoden verringern, müssen die Hoden verstärkt neue produzieren. Die Spermierzeugung erhöht den männlichen Hormonspiegel im Körper und bewirkt ein

Energieungleichgewicht. Diese Unausgewogenheit äußert sich unter anderem in Haarausfall und Glatzenbildung.

Intelligenz

Die in den Geschlechtsorganen erzeugte Energie unterstützt und kräftigt viele Drüsen, unter anderem auch die Hypophyse und die Zirbeldrüse (Epiphyse). Wer über eine sehr gut entwickelte Zirbeldrüse verfügt, ist intelligent, gebildet und klug. Die Zirbeldrüse ist das geistige Zentrum des menschlichen Körpers, eine gut funktionierende Zirbeldrüse ist ein Zeichen für fortgeschrittene geistige Entwicklung. Das Tao der Sexualität fördert die Entwicklung aller Drüsen, auch der Zirbeldrüse.

Das männliche Nachspiel

Mit dem Samenerguß lassen auch Lust und Energie nach. Der Penis zieht sich schnell zurück und bleibt schlaff und weich. Der kraftlose Zustand hält sehr viel länger an als der erigierte, denn die Kraft, die den Rückzug bewirkt, ist stärker als die der Erektion. Mit zunehmendem Alter entwickelt der Penis eine Neigung zur Schlaffheit, wodurch eine Erektion erschwert wird.

Daher sollte der Mann sich dauerhafte, günstige Bedingungen schaffen, um sich den erigierten Zustand zu erhalten: Die Bewahrung der Erektion ist ein altes taoistisches Geheimnis, männliches Nachspiel genannt. Damit hat der Mann möglicherweise nie in seinem Leben unter den Folgen eines impotenten Glieds zu leiden.

Die Wirksamkeit des männlichen Nachspiels ist durch zwei Faktoren bedingt: die physiologische Reaktion und das psychologische Feedback. Als Gegenmaßnahme zum physiologischen Rückzug nach vollzogenem Verkehr kann der Mann den schrumpfenden Penis mit der Hand bearbeiten und »melken«. Das Ziehen und Manipulieren lockert das Gewebe und erleichtert das Anschwellen. Ein trainierter Penis kann problemlos größere Blutmengen aufnehmen, so daß Erektionen mühelos zustande kommen. Jeder Anschwellvorgang erleichtert den nächstfolgenden. Um dem psychologischen

Rückzug entgegenzuwirken, darf der Mann sich nicht einreden, nach dem Samenerguß sei alles beendet. Tritt gleichzeitig mit dieser Suggestion eine körperliche Erschöpfung auf, wird die negative Einstellung allmählich das natürliche Vermögen des Mannes außer Kraft setzen und zu Impotenz führen. Positive Denkübungen können dem Mann helfen, sämtliche Mangelfunktionen zu überwinden und auszuschließen. Möglicherweise wird er sogar nach drei oder vier vorausgegangenen Samenergüssen noch einmal ejakulieren (aus Gesundheitsgründen ist davon freilich abzuraten!).

Oraler Sex

Ein Menschenbiß kann gefährlicher sein als ein Hundebiß: Der menschliche Mund beherbergt unter Umständen mehr Bakterien als das Tiermaul, und durch Küssen oder oralen Koitus können tödliche Krankheiten übertragen werden. Vor allem bei einem geschwächten Immunsystem hat ein Kuß vielleicht tödliche Folgen.

Pilzinfektionen werden meistens durch oralen Sex übertragen. Durch oralen Sex nach dem Genuß hefehaltiger Nahrung ohne vorheriges Zähneputzen können Hefepilze in die Scheide gelangen, und eine Hefepilzinfektion ist außerordentlich hartnäckig.

Sadomasochismus

Das Tao der Sexualität kennt keine Rechtfertigung für Schmerz oder Verletzungen an sich selbst oder am Partner. Sex sollte praktiziert werden, um Gott oder Gottesliebe zu erleben, nicht um Schmerz zu erfahren.

Sieben Samen

Wir kennen sieben Samen - Siltinum, Cuscuta, Lycium, Rubus, Plantago, Elettaria und Scaizandra -, deren Heilkräfte schon im Altertum gerühmt wurden. Sie stärken und nähren die sieben Drüsen, das Immunsystem. Im Jahre 1965 haben Dr. TAKUCHI SHOTAI und ich die Auswirkungen dieser Samen untersucht.

An dieser Studie nahmen fünfzig Paare im Alter von fünfundsechzig bis achtzig Jahren teil. Sie waren körperlich gesund, doch alle hatten die Lust am Sex verloren. Sie hatten schon jahrelang keinen Geschlechtsverkehr mehr praktiziert. Zwei Wochen nach der Einnahme der Samenextrakte hatten 15 Prozent der Paare Geschlechtsverkehr, sechs Wochen später 47 Prozent, innerhalb von sechs Monaten 85 Prozent. Die Titelseiten der Zeitungen berichteten über unsere Forschungsergebnisse, und die japanische Öffentlichkeit war schockiert.

Der Löffel

Diese Übung hilft einem Paar, sich vor dem Liebesakt in einen völlig entspannten und meditativen Zustand zu versetzen. In der ersten Hälfte der Übung sollten beide Partner wie zwei Löffel im Besteckkasten seitlich nebeneinanderliegen, der eine an den Rücken des anderen geschmiegt. Der oder die hinten Liegende atmet mit ruhigen Zügen in den Nacken ihres oder seines Partners. Beide Partner sollten vorzugsweise synchron atmen. Nach einer Weile werden die beiden Partner so still, daß jeder den Herzschlag des anderen hören kann. Nach fünf bis zehn Minuten wechselt das Paar die Stellung und wiederholt die Übung. Die zweite Hälfte der Löffelübung soll eine Aura der Ruhe schaffen, die das Paar umhüllt. Gedämpftes Licht oder entspannende Musik kann dabei hilfreich sein. Die dritte Stufe bringt innere Stille, alle Sorgen, Probleme und Gedanken bleiben außerhalb des Schlafzimmers. Der Löffel ist eine Einstimmung auf den Liebesakt, auch auf das Morgen- und Abendgebet.

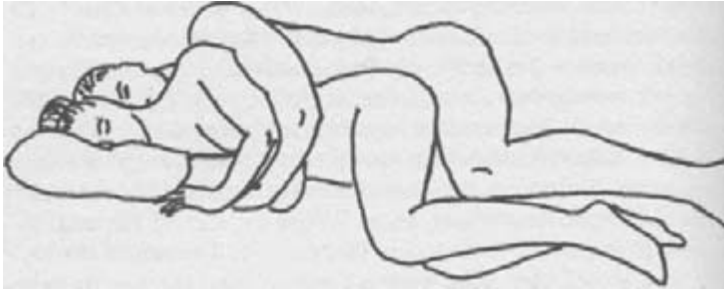


Abbildung 87: Der Löffel

Statistische Untersuchungen

Im Verlauf von zehn Jahren (1974 bis 1984) haben sich 2372 männliche Studenten im Alter von 19 bis 64 Jahren als Volontäre bei der Erstellung eines Gutachtens zur Verfügung gestellt. Nachfolgend möchte ich über einige Forschungsergebnisse berichten, die den Leser interessieren dürften.

Jen-Mo-Punkt

1. 73 Prozent der Personen, die den Jen-Mo-Punkt benutzen, waren in den Dreißigern.
2. 85,4 Prozent aller Personen, die den Jen-Mo-Punkt benutzen, fühlten sich ausgezeichnet, sobald er gedrückt wurde. 12,6 Prozent spürten keinen nennenswerten Unterschied. 1,96 Prozent empfanden zeitweise Unbehagen. Ein Mann berichtete, er habe beim Druck auf den Jen-Mo-Punkt Schmerzen verspürt. Dieser Mann hatte 1972 nicht am ganzen Seminar über das Tao der Sexualität teilgenommen, sondern lediglich eine Unterrichtsstunde besucht (die Warnung hörte er nicht). Zudem hatte sein Arzt eine ernstzunehmende Prostatitis bei ihm diagnostiziert. Als er sich beklagte, daß der Druck auf den Jen-Mo-Punkt seine Beschwerden verschlimmerte, riet man ihm, die Übung sofort einzustellen, zuerst seine Prostatitis zu kurieren und erst dann den Punkt wieder zu drücken. Nachdem seine Entzündung abgeklungen war, drückte er den Punkt und erzielte ausgezeichnete Resultate.

Die sorgfältige Suche nach möglichen Ursachen der unangenehmen Empfindungen, von denen manche Teilnehmer an der Studie gesprochen hatten, ergab, daß diese Gefühle psychischer Natur waren. Unablässiges Üben löste örtliche Spannungen, Ängste und Nervosität, und das Unbehagen verschwand.

Männliche Hirschübung (insbesondere Zurückhaltung)

1. Dieselben 2372 Personen nahmen an dieser Umfrage teil.
2. 78,6 Prozent der Personen, die sich zurückzuhalten vermochten, waren über 35 Jahre alt.
3. 91 Prozent fanden die Technik der Zurückhaltung sinnvoll, 8,2 Prozent waren mit dem Resultat recht zufrieden. Knapp ein Prozent hatte Angst, die Technik anzuwenden.

Im gleichen Zeitraum wurde ein weiteres Gutachten erstellt. 756 weibliche Freiwillige im Alter von 21 bis 45 Jahren beteiligten sich daran.

Weibliche Hirschübung

1. Keine spezielle Altersgruppe manifestierte eine besondere Vorliebe für die Hirschübung.
2. 2,95 Prozent fühlten sich nach Durchführung der Übung besser. Fünf Prozent spürten keine Veränderung. Keine Frau fühlte sich schlechter.
3. Nur 221 Frauen versuchten, ihren Menstruationszyklus zu unterbrechen. Von diesen stellten fast 40 Prozent ihre Periode vollständig ein, ungefähr 40 Prozent erlebten eine beachtliche Verminderung der Blutungen (teilweise wurden gelbliche oder bräunliche Restausflüsse ausgeschieden). Ungefähr 20 Prozent waren außerstande, die Menstruation aufzuhalten.
4. Ungefähr 39 Prozent der Frauen, die ihren Menstruationszyklus vollständig einstellten, brauchten dazu drei Monate. Etwa 60 Prozent benötigten dazu bis zu sechs Monate und ein Prozent ein Jahr oder länger.

Geschlechtskrankheiten

Aids ist die Folge eines nicht mehr funktionierenden Immunsystems. Bitte lesen Sie dazu die Theorie über die sieben Drüsen. Wenn das Immunsystem zusammenbricht, kann jeder beliebige Erreger eine Erkrankung auslösen, und zwar in besonders schwerer Form. Wird das Tao der Sexualität korrekt und gewissenhaft befolgt, so ist die natürliche Körperabwehr unangreifbar. Falls ein Medikament entwickelt wird, das giftig genug ist, um das Aidsvirus auszurotten, wird es auch stark genug sein, um das Aidsopfer zu töten. Glücklicherweise bietet der Taoismus ein vollständiges System zur Verhütung aller Geschlechtskrankheiten.

Chronische Scheideninfektion: In der sexuellen Erregung neigt der Mann dazu, so tief wie möglich in die Scheide einzudringen. Falls sein Penis für die Frau zu lang ist, kann dies zu ernststen Beschwerden führen: Der Penis dehnt den Gebärmutterhals, dringt in den Uterus ein, verbiegt ihn, schabt an den Gebärmutterwänden und erleichtert es den Bazillen, sich in der wunden Region einzunisten, wo sie sich festsetzen, vermehren und Infektionen, üblen Geruch und Ausfluß verursachen.

Vaginale Infektionen und Ausfluß, die durch unvereinbare Form der Geschlechtsorgane, Hefepilze, Bakterien, Viren und so weiter verursacht wurden, sind schwer auszuheilen. Obwohl einige Medikamente die Heilung unterstützen, können ohne weiteres erneute Infektionen auftreten, weil der Partner nicht aufgeklärt oder nachlässig ist (Frauen gewöhnen sich an Schmerzen und Ausfluß und ignorieren sie.) Wenn Infektionen nicht ausgeheilt werden, können Krebs, Schädigungen des Uterus, der Eileiter und der Eierstöcke, Gebärmutter Schleimhautentzündung sowie Nieren- und Blasenkrankheiten die Folge sein, und Dauerschäden an der Gebärmutter, den Eileitern und den Eierstöcken führen zu Unfruchtbarkeit.

Pilzbefall: Pilze können durch Körperkontakt übertragen werden. Ist man erst einmal angesteckt, gelangen die Pilze in den Blutkreislauf und lassen sich in sämtlichen anfälligen

Körperpartien nieder: in Lungen, Gehirn, Darm, Arterien, Herz und so weiter. An diesen Stellen geben sie ihre toxischen Sekrete ab. Der Blutstrom schwemmt die Giftstoffe ins Gehirn und ins Nervensystem, wo sie Visionen, halluzinierte Gespräche mit Gott oder Geistern, religiösen Fanatismus und so weiter auslösen. Pilze werden von Generation zu Generation weitergegeben.

Tripper (Gonorrhö): Trippererreger sind nicht wie die Syphiliskeime im Blutstrom zu finden. Sie gelangen in den Harnleiter, setzen sich dort fest und verursachen großen Schaden. Sie können aber auch die Augen befallen und zu Blindheit führen. Die von den Trippererregern verursachte Schädigung kann unwiderruflich sein. Wer mit einem derartigen Organschaden Nachkommen zeugt, wird die Veranlagung zur Organschwäche auf die eigenen Kinder übertragen.

Hepatitis und Ruhr: Küssen allein genügt, um Hepatitis und Ruhr von einem Menschen auf den anderen zu übertragen, Geschlechtsverkehr ist eine weitere Ansteckungsmöglichkeit. Leberentzündungserreger und Ruhramöben kann man sich auch durch verdorbenes Essen, unreine Teller und Besteck aus dem Restaurant zuziehen. Schwitzen und verunreinigtes Trinkwasser sind weitere Ursachen. Die Krankheitserreger können nach Abklingen der Entzündung bei Blutuntersuchungen nicht festgestellt werden. Sie verbleiben im Körper und können auf andere Wirte übertragen werden.

Herpes: Das Herpesvirus reagiert und verursacht Schmerzen, sobald die Nerven gereizt werden. Falls Viren im Bereich der Geschlechtsorgane latent vorhanden sind, werden sie während des Geschlechtsakts aufgerüttelt und lassen den Infekt ausbrechen.

Bakterien im Mastdarm: Kolibakterien sind keine Trippererreger, sie stammen aus dem Dickdarm, und sie wandern aufgrund der Darmbewegungen mit dem Stuhl. Wenn nach dem Stuhlgang wegen unzureichender Reinigung Stuhlreste im Afterbereich zurückbleiben, treten Probleme auf. Da After und Scheidenöffnung ziemlich nahe beieinanderliegen, genügt ein wenig Schweiß in dieser Region, damit sich Keime vom Anus

auf die Vagina übertragen. Dort lösen sie Ausfluß, Entzündungen und Blaseninfektionen aus. Auch sind Mastdarmbakterien sowie Trippererreger eine sehr verbreitete Ursache für Blaseninfektionen und Entzündungen.

Analverkehr kann dieselben Erkrankungen auslösen. Wenn der Mann von der Scheide zum Darm wechselt und dann erneut in die Scheide eindringt, wird er sämtliche Keime aus dem Rektum mitführen. Auch kann der Mann sich selbst Bakterien aus dem Darm oder der Scheide seiner Partnerin zuziehen, wenn sie bereits befallen ist.

Ein Kondom schützt vor Ansteckung. Aber viele Männer klagen darüber, daß sie bei Benutzung eines Kondoms ihre Sensibilität einbüßen. Außerdem kann die Frau nicht den vollen Nutzen der intensiven Energie empfangen, die vom Penis ausgeht, sofern das Kondom aus synthetischem Material ist. Die beste Präventivmaßnahme gegen Infektionen ist Hygiene.

Syphilis: Nach der Lehre des Tao wird Syphilis durch Medikamente niemals vollständig ausgeheilt. Einige Menschen mögen oberflächlich durch Antibiotika »kuriert« worden sein, aber die Syphiliserreger bleiben latent im Körper. Antibiotika sind nicht in der Lage, die mutierten Formen des Erregers auszurotten, die sich in Körperzellen versteckt halten. Dort verharren sie in veränderter Gestalt, bis das Immunsystem zusammenbricht. Dann nehmen sie wieder ihre ursprüngliche Form an und stiften erneut Unheil im Zellstoffwechsel. Zahllose körperliche Fehlfunktionen können sich einstellen: Syphilis zerstört die Geschlechtsorgane, das Gehirn und andere Organe. Auch Blutvergiftung kann die Folge sein. Verunreinigtes Blut bleibt bis in die nachfolgende Generation hinein erhalten: Manche Organe des Kindes eines syphilisbefallenen Elternteils weisen vererbungsbedingte Unterfunktionen auf. Selbst wenn bei Mutter oder Vater der Bluttest negativ ist, geben sie den Syphiliserreger trotzdem an ihre Nachkommen weiter. (Tuberkulose, Gonorrhö und Syphilis sind Blutgifte, die von Generation zu Generation übertragen werden.) Gewisse taoistische Maßnahmen sind imstande, Blutgifte vollständig auszuwaschen.

Warzenvirus: Sexuell übertragbare Warzen treten gewöhnlich an Scheidenöffnung oder Aftermündung auf, mitunter auch auf dem Penis. Sehr häufig sind sie in der Anusregion zu finden, da das umgebende Gewebe hier äußerst empfindlich auf Risse und Schnitte reagiert. Bei jedem Riß können Viren oder Bakterien in die Wunde gelangen und den Körper veranlassen, eine bestimmte Verteidigungsart gegen die Eindringlinge zu entwickeln. Ein kleiner Zellenberg, eine Warze, weist auf die Reaktion des Körpers gegen das Warzenvirus hin. Die Warze, die bei Berührung bluten kann, löst heftige Schmerzen und Juckreiz aus. Ich habe viele Fälle von Warzenbefall gesehen, bei denen der Anus durch Hunderte von Warzen bereits stark angeschwollen war, der Betroffene litt Qualen. Wenn er sich von einem Dermatologen behandeln ließ, mußte er das Veröden jeder einzelnen Warze über sich ergehen lassen. Nach dieser Prozedur blutete das Aftergewebe tagelang ohne Unterbrechung. War das Gewebe schließlich eine Woche später verheilt, kehrten die Warzen nach einer gewissen Zeit wieder. Ich habe freilich auch beobachtet, wie innerhalb von ganz kurzer Zeit Warzen erstaunlich gut heilten, nachdem eine hochwertige Kräutersalbe aufgetragen wurde.

Hefepilzinfektionen: Siehe unter Oraler Sex.

Andere Krankheiten

Zahlreiche neue seltsame Geschlechtskrankheiten werden in Zukunft auftreten, solange wir weiterhin vielfache sexuelle Beziehungen unterhalten oder nicht angemessen damit umgehen. Beispiele für derlei Krankheiten sind der Candidapilz (eine in jüngster Zeit festgestellte Infektion, die vorzugsweise die weiblichen Geschlechtsteile befällt) oder Bejel (eine Abart von Syphilis, unter der mehr als zwanzig Prozent der Bevölkerung im Mittleren Osten leiden). Aufgrund fehlender Aufklärung und Unwissenheit begehen Menschen Fehler, die Krankheiten zur Folge haben. Eine Heilungsmethode für eine bestehende Krankheit zu finden, ist außergewöhnlich teuer, ineffizient, unwirksam und lebensgefährlich. Aus taoistischer Sicht braucht niemand unter Geschlechtskrankheiten zu leiden, der sich an das Tao der Sexualität hält.

Schlußbetrachtung

Sex ist ein Teil des Lebens. Da Sex unserem Leben Schönheit und Genuß verleiht, ist er viel zu kostbar, um mißbraucht zu werden. Die Natur verfährt nach einem strengen Kontroll- und Ausgleichssystem, das sexuellen Mißbrauch mit furchtbaren Krankheiten straft. Krankheit an sich ist auf lange Sicht ein Segen, denn sie ist eine Maßnahme der Natur, einige wenige unfähig zu machen, um viele zu schützen. Der Taoismus betrachtet Krankheit weder als Sünde noch als Werk des Teufels. Er ermutigt die Menschen, ihre Intelligenz auf befriedigendere Weise einzusetzen. Er gibt ihnen den Schlüssel zu einer höheren Ebene der Sexualität und weist den Weg aus dem Labyrinth der Schmerzen, aus Mißverständnissen und Fehlern. Alle, die das Einpartnerprinzip und die anderen taoistischen Lebensregeln befolgen, werden für immer die Freuden der Sexualität genießen.

Literaturhinweise

Dr. ALFRED J. BIERACH: Alarmsignale der Seele. Krankheit als Lebenshilfe. Ariston Verlag, Genf/München 1992.

ELSYE BIRKINSHAW: Denken Sie sich jung! - So bleiben Sie jung. Ariston Verlag, Genf/München 1988.

ELSYE BIRKINSHAW: Denken Sie sich schlank! - Diätfrei abnehmen in 21 Tagen. Ariston Verlag, Genf/München 1989.

Dr. med. STEPHEN T. CHANG: Das Handbuch ganzheitlicher Selbstheilung - Handgriffe des medizinischen Tao-Systems. Ariston Verlag, Genf/München 1991.

INDRA DEVI: Yoga für Sie. Neue Energie für Körper und Geist durch Entspannung und rhythmisches Atmen. Ariston Verlag, Genf/München 1991.

WOLF C. EBNER: Akupressur wirkt sofort! - Schmerzlinderung ohne Medikamente. Ariston Verlag, Genf/München 1989.

CHRISTIAN H. GODEFROY: Topfit an Körper, Geist und Seele - Das Handbuch ganzheitlichen Wohlbefindens. Ariston Verlag, Genf/München 1992.

Dr. med. LEONHARD HOCHENEGG, ANITA HÖHNE: Die Kunst, nicht krank zu werden - So stärken Sie die Immunabwehr Ihres Körpers. Ariston Verlag, Genf/München 1988.

ANTIA HÖHNE: Heiltees, die Wunder wirken - Die Geheimrezepte des Tiroler Arztes Dr. med. Leonhard Hochenegg. Ariston Verlag, Genf/München 1986.

Prof. Dr. Dr. med. JOHANNES HUBER: Die Hormontherapie - Gesundheit, Jugendlichkeit, blühendes Aussehen. Ariston Verlag, Genf/München 1990.

GERHARD H. JANTZEN: Biorhythmus - Wer klug ist, lebt danach. Ariston Paperback, Ariston Verlag, Genf/München 1986.

HOWARD KENT: Yoga leichtgemacht - Übungen für geschwächte, kranke und ältere Menschen. Ariston Verlag, Genf/München

1988.

KEVIN und BARBARA KUNZ: Das große Buch der Reflexzonenmassage - Selbstbehandlung an Hand und Fuß. Ariston Verlag, Genf/München 1987.

ERIC MEYER (Hrsg.): Das große Handbuch der Homöopathie - Ein Ratgeber für die ganze Familie. Ariston Verlag, Genf/München 1989.

CHARLES und CAROLINE MUIR: Tantra - Die Kunst bewußten Liebens. Ariston Verlag, Genf/München 1990. Prof. Dr. med. LILA NACHTIGALL, JOAN R. HEILMAN: Östrogen -Was heutige sichere Therapie zu bewirken vermag. Ariston Verlag, Genf/München 1987.

DONALD NORFOLK: Nie mehr müde und erschöpft - Frisch und vital in 28 Schritten. Ariston Verlag, Genf/München 1987.

SUSAN PERRY, JIM DAWSON: Chronobiologie - die innere Uhr Ihres Körpers - Entdecken und nutzen Sie den eigenen Rhythmus! Ariston Verlag, Genf/München 1990.

Dr. med. MARGARETE RAID: Überlisten Sie die Zahl Ihrer Jahre! - Jugend aus der Apotheke und anderen Quellen der Gesundheit. Ariston Verlag, Genf/München 1989.

Dr. med. MARGARETE RAID: Kursbuch der Vitamine - Tests, die Ihnen zu Gesundheit nach Maß verhelfen. Ariston Verlag, Genf/ München 1988.

GERTI SENGER, Prof. Dr. Dr. med. JOHANNES HUBER: Hormone -Was sie sind und was sie bewirken. Ariston Verlag, Genf/München

1989.

Dr. med. MICHAEL WIEDEMANN: Der Gesundheit auf der Spur - Die Mikro-Nährstoffe der Orthomolekularmedizin. Ariston Verlag, Genf/München 1989.