

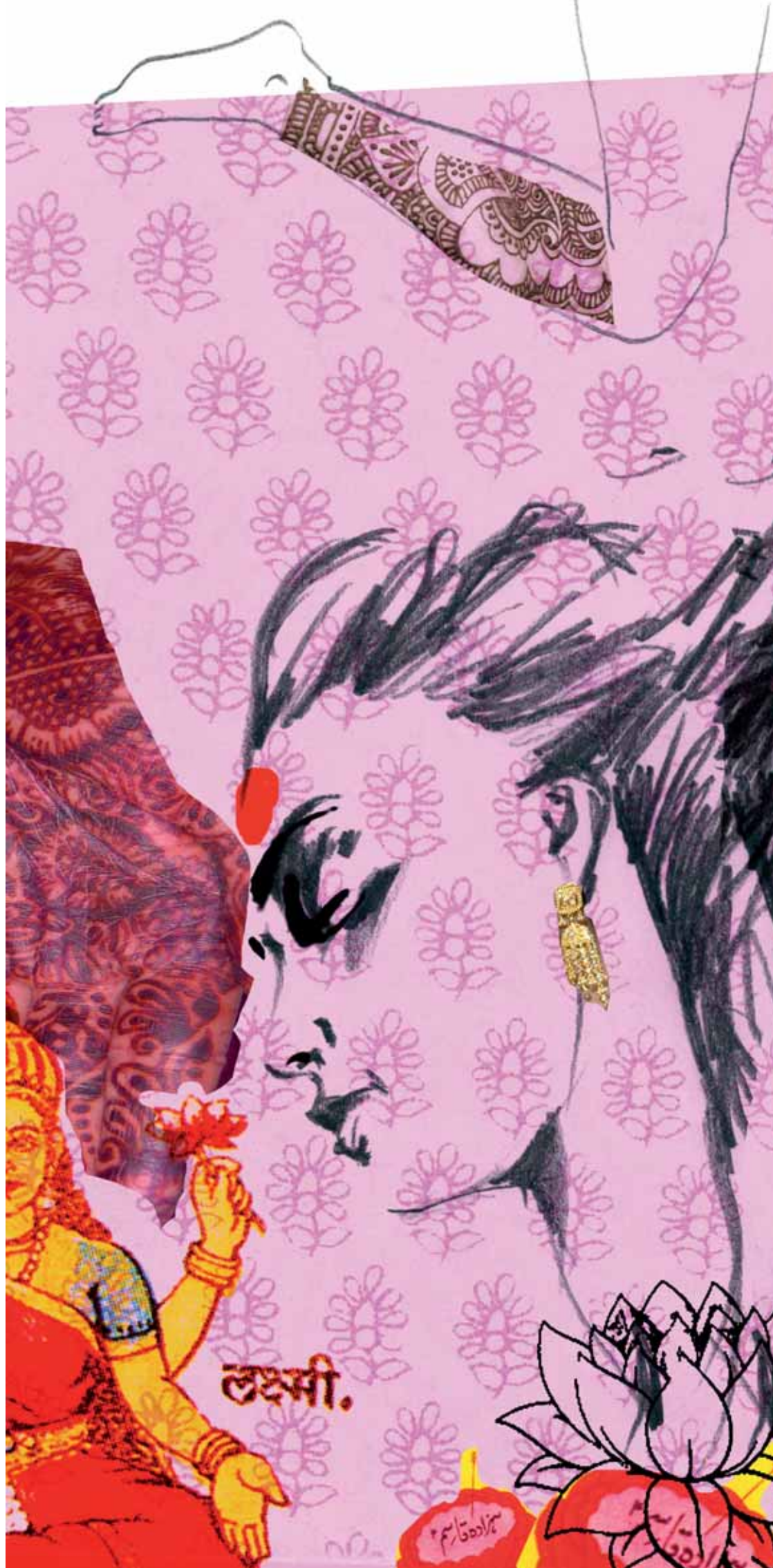
Zuerst scharf gemacht werden, bis Sie fast den Verstand verlieren, dann ein Feuerwerk an Lust und Orgasmen und zum Drüberstreuen jede Menge Küsse, Streicheleinheiten und Zärtlichkeiten. Wenn auch Sie Lust auf dieses erotische Menü haben, dann sollten Sie Ihren Bettgenossen, wenn sich dessen horizontales Repertoire auf die Vier-R-Nummer (Rauf-rein-raus-runter) beschränkt, schleunigst in einen Taoisten verwandeln.

Nein, das ist weder ein schlampig ausgesprochener Attentäter noch eine Dildo-Marke, sondern ein Anhänger einer Denkschule im vorchristlichen China, die nicht nur philosophisch, sondern auch betttechnisch Dinge draufhatte, von denen wir vermeintlich aufgeklärten modernen Europäer uns eine ganze Menge abschneiden können. Innerhalb von zehn Minuten zu erklären, wie taoistischer Sex funktioniert, ist zwar ebenso unmöglich wie in derselben Zeitspanne zum Haubenkoch zu werden, aber einen kleinen Vorgeschmack auf lustvolle Köstlichkeiten gewinnen Sie allemal. Und was am Herd gilt, gilt sicher auch im Bett: Übung macht die Meisterin!

DIE KÜNSTE DES SCHLAFGEMACHS

Oberstes Ziel der Taoisten war das Erreichen der Unsterblichkeit, und wenn das schon nicht gelang, zumindest ein gesundes und erfülltes Leben zu führen. Zu diesem Zweck beobachteten sie die Natur und leiteten Verhaltensempfehlungen ab, die ein langes Leben garantieren sollten. Unter anderem entwickelten sie erotische Praktiken, denn sie betrachteten die Sexualkraft als das Fundament für Gesundheit, Kreativität und Spiritualität.

Wer seine sexuelle Energie bewusst steuern kann und mit der Kraft der Liebe verbindet, kann sie sich als Kraftquelle und ►



LEBEN
**Taoistische
Liebeskunst**

von Felicitas Freise

Taoistische Liebeskünste schaffen erotisches Vergnügen der Extraklasse – und stärken Gesundheit und Partnerschaft.



Illustration von Blagovesta Bakardjeva



MIT TAO IN DEN SEX-TEN HIMMEL



Die Kunst des Liebens besteht darin, die weiblichen und männlichen Gegensätze harmonisch zu vereinen.

Lebensenergie zunutze machen. Zugleich verbessert das Gefühl des Einsseins die Partnerschaft und führt zu einer stärkeren Verbindung mit dem Leben an sich.

Wie viele andere lebensverlängernde Praktiken (etwa Tai Ji oder Qi Gong) waren die »Künste des Schlafgemachs« ursprünglich nur den Kaisern vorbehalten, doch im Laufe der Jahrhunderte drang das Wissen durch die Schlafzimmertüren auch an die Ohren des einfachen Volkes.

Um die taoistischen Prinzipien zu verstehen, nach denen ein Mensch lange und gesund leben kann, ist es nötig, einen Blick auf das Denkmodell der Taoisten zu werfen.

LIEBEN MIT YIN UND YANG

Gemäß ihrer Weltansicht sind Yin und Yang das alles bestimmende Grundprinzip. Diese beiden Elemente sind in allen Dingen zu finden, sie stellen Gegensätze dar und ergänzen einander zugleich. Sie verkörpern das »Weibliche« und das »Männliche«, das Empfangende und das Gebende, das Ruhende und das Aktive. Jeder Mensch trägt beide Energien in sich, doch sind sie unterschiedlich stark ausgeprägt. So kann sich etwa eine Frau, die von ihrer Natur her grundsätzlich Yin ist, durch ihren Yang-Anteil erfolgreich im Job behaupten, wofür eine gewisse Portion (»männlicher«) Aggression notwendig ist.

Die Kunst des Liebens besteht nun darin, diese Gegensätze harmonisch zu vereinen und sich ihre Qualitäten zunutze zu machen. Yang ist schnell und aktiv, Yin dagegen eher langsam und passiv. Kein Wunder also, dass (im Allgemeinen) der Mann die Initiative ergreift und rasch auf Touren kommt, wäh-

rend die Frau ein ausgedehntes Vorspiel braucht, damit ihre Lust entfacht wird. Doch schon bei der Verführung kann man die Kräfte von Yin und Yang beobachten. So ist Yang (das männliche Prinzip) geordnet und zielgerichtet. Hat ein Mann einmal eine Verführungsmethode gefunden, die ihn an sein Ziel bringt, so bleibt er ihr treu. Anders gesagt: Einmal Picknick, immer Picknick. Will Herr Pong Frau Ping rumkriegen, muss er die Yin-Komponente in ihr ansprechen. Und diese Kraft bewegt sich, gemäß ihrer Natur, von oben nach unten, auf der körperlichen Ebene gesehen vom Kopf abwärts zu den Genitalien. Ganze Generationen von (auch westlichen) Liebhabern haben schon auf dieses Prinzip gesetzt und flüsterten Liebesworte, um ihre Angebetete zu betören. Heutzutage ist das nicht anders, denn laut einer Studie des Gewis-Instituts schwören unverändert 41 Prozent der Männer auf Komplimente zu Verführungszwecken. Möchte dagegen Frau Ping ihren Auserwählten ins Bett bekommen, muss sie nur den umgekehrten Weg gehen. Denn Yang bewegt sich von unten nach oben. Ein liebestechnischer Frontalangriff à la »Ich bin scharf auf dich« ist daher eher von Erfolg gekrönt. Gemäß der Yang-Natur kann sie dafür mit liebevollen Worten rechnen, nachdem er zum Höhepunkt gekommen ist. (Seine Energie ist nun im Herz und nicht mehr in der Hose.) Um mal wieder ein paar verbale Zärtlichkeiten zu bekommen, empfiehlt es sich folglich, dem schweigsamen Lover eine Runde Matratzensport zu schenken, statt ihm Sprachperlen zu verabreichen.

Nicht weniger wichtig für den gelungenen Nahkampf der Geschlechter ist die Lebenskraft »Qi«, die den Körper durchströmt und ihm seine Vitalität verleiht. Neben Formen wie Verdauungs-Qi oder Wachstums-Qi gibt es natürlich auch sexuelles Qi, das die Stärke unserer Leidenschaft und die Qualität unseres Liebeslebens bestimmt. Ist unser allge-

meines Energieniveau hoch, steht auch genügend Liebesenergie zur Verfügung. Oder anders: wer sich durch eine anstrengende Lebensweise (mit zu viel Stress oder Sorgen) erschöpft, hat auch kein Verlangen nach bzw. Kraft für Sex. Umgekehrt kann Liebesenergie in Lebensenergie transformiert werden. Dies geschieht unter anderem durch den Austausch von weiblicher Yin- und männlicher Yang-Energie.

VORSPIEL MIT ALLEN SINNEN

Was die Frauenbewegung den Männern des 20. Jahrhunderts mühsam begreiflich machte, wussten die Taoisten bereits vor Tausenden von Jahren – das Vorspiel ist kein notwendiges Übel auf dem Weg zum Orgasmus, sondern vertieft das lustvolle Erlebnis, macht es reicher und vielfältiger. Was ein gelungenes Vorspiel ist, darüber gehen hierzulande die Meinungen auseinander. Für die Erfinder der chinesischen Liebeskunst war jedoch klar: eines, das alle Sinne mit einbezieht. Denn durch die Anregung aller Sinne werden zugleich alle Organe des Körpers angeregt, da diese über die Sinnesorgane Energie-Impulse erhalten. Auf diese Weise kann auch das Qi frei fließen, wodurch Blockaden und damit Krankheiten vermieden werden. Regen Sie Ihre Augen an, indem Sie Ihren Partner liebevoll beim Entkleiden betrachten, nehmen Sie aufmerksam den Klang seiner Stimme wahr, schmecken und riechen Sie seinen individuellen Geruch, und spüren Sie neugierig, wie sich seine Haut an verschiedenen Stellen seines Körpers anfühlt. Wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken, dorthin fließt auch unsere Energie. Und: Je umfassender Sie Ihren Geliebten wahrnehmen, desto mehr Ihrer eigenen Sinne werden angeregt.

Um das Qi und damit auch Ihre Energien bewusst in Einklang zu bringen, empfehlen die chinesischen Liebesmeister folgende Übung: Legen Sie sich mit ihrem Partner hin –

entweder einander zugewandt oder in der Löffelchenstellung. Schließen Sie die Augen, und konzentrieren Sie sich etwa eine Minute lang auf Ihren eigenen Atem. Spüren Sie aufmerksam, wie sich beim Einatmen Ihr Brustkorb weitet und wie sich beim Ausatmen Ihre Bauchdecke senkt. Nehmen Sie dann bewusst den Atemrhythmus Ihres Partners wahr, und beginnen Sie fließend, Ihren Atemrhythmus mit seinem zu koordinieren. Finden Sie einen gemeinsamen, natürlichen Rhythmus, und genießen Sie es, mit dem anderen im selben Fluss zu sein. Durch diese scheinbar simple Übung werden Sie mit der Zeit sensibler füreinander, und Ihre Beziehung wird mit Sicherheit tiefer.

IM GOLDENEN KREISLAUF DER LUST

Eine besonders starke Form dieses schönen Austauschs und ein ebenso intensives Gefühl des Verbundenseins bringt die »Übung des goldenen Kreises.« Nehmen Sie dafür bei Ihrem Liebesspiel eine Stellung ein, bei der sie einander in die Augen sehen können. Am besten geht dies, wenn Sie auf dem Schoß Ihres Partners sitzen. Er sollte bei dieser Übung zwar in Sie eindringen, aber nicht zum Höhepunkt kommen. Nun stellen Sie sich vor, wie Ihre Energie beim Einatmen vom Becken aus Ihre Wirbelsäule hinauf bis zum Scheitel emporsteigt und beim Ausatmen an der Vorderseite Ihres Körpers wieder hinabfließt. Sie können die Wirkung zusätzlich verstärken, indem Sie sich mit Ihrem Partner an der Stirn oder den Lippen berühren. Wenn Sie spüren, im Gleichklang mit ihm zu sein, stellen Sie sich vor, die Liebesenergie Ihres Partners aus seinen Genitalien in Ihr Becken zu ziehen, zum Scheitel wandern zu lassen und Ihre Energie durch die Lippen oder die Berührung der Stirn Ihrem Partner zu geben und durch seinen Körper in sein Becken fließen zu lassen. Beim nächsten Atemzug wiederholen Sie diesen Kreislauf, und genießen Sie das ►

REFLEXZONEN-MASSAGE EINMAL ANDERS – JE NACH POSITION WERDEN DIE REFLEXZONEN VON PENIS UND VAGINA STIMULIERT UND DADURCH HEILIMPULSE GEGEBEN.



DIE TANZENDE TIGERIN

Sie liegt auf der rechten Seite und winkelt ihr rechtes Bein ab, das linke, oben liegende ist ausgestreckt. Er liegt auf der linken Seite und dringt von schräg oben oder vorne ein. Eine Stellung, die **anregend bei Durchblutungsstörungen**, zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck wirkt.

DER RUHENDE DRACHE

Bei dieser Stellung hält sie die Beine relativ eng geschlossen, er liegt auf ihr und dringt so tief wie möglich ein. Sie bewegt ihr Becken in alle Richtungen und steuert dadurch den Liebesakt. **Wirkt positiv bei allgemeiner Energielosigkeit** (nicht nur bei ihm!) und Atembeschwerden.

Was die Männer des 20. Jahrhunderts erst mühsam lernten, wussten die Taoisten bereits vor Tausenden Jahren – das Vorspiel ist kein notwendiges Übel auf dem Weg zum Orgasmus.

Gefühl, besonders intensiv miteinander verbunden zu sein. Zu Beginn ist es einfacher, sich die Energie als einen goldenen Strom vorzustellen, mit einiger Übung werden Sie jedoch das feine Fließen spüren können.

KOMMEN, OHNE ZU GEHEN

Die Ejakulation ist für die Taoisten – anders als im westlichen Verständnis – nicht der Höhepunkt des Liebesaktes, sondern ein absolutes Tabu (es sei denn, man liebt sich, um Kinder zu zeugen), weil bei jedem einzelnen Samenerguss auch ein bisschen Lebenskraft verloren geht, was laut Taoismus zum (frühzeitigen) Altern führt. Die Kunst ist also, einen Orgasmus zu bekommen und dabei nicht zu ejakulieren. Und ein Mann, der sie beherrscht, ist ohne Weiteres fähig, im Laufe eines Liebesaktes auch mehrfach zum Höhepunkt zu kommen. Multiple Orgasmen sind nämlich keine den Frauen vorbehaltenen Goodies, wie die Taoisten herausfanden. Auch ist der männliche Orgasmus nicht mit

der Ejakulation gekoppelt, sondern kann völlig davon losgelöst genossen werden. Um die Ejakulation hinauszuzögern, empfehlen die chinesischen Liebesmeister ebenfalls zahlreiche Techniken. Als eine der wirkungsvollsten gilt der Einsatz des Ein-Millionen-Punktes. (Angeblich war es eine Million Goldstücke wert, wenn einem ein Tao-Meister die genaue Lage dieses Punktes verriet!) An der Unterseite des Penis, genauer gesagt zwischen Hodensack und After, ist eine kleine Einbuchtung am Damm, in der ein Akupunkturpunkt liegt, der die Ejakulation unterbindet. Spürt Ihr Partner, dass er an den »Point-of-no-return« gelangt, genügt es, diesen Punkt ein paar Sekunden lang zu drücken, um die Ejakulation zu verhindern und auf diese Art das Liebespiel zu verlängern. Haben Sie diese Praktik erst einmal im wahrsten Sinne des Wortes im Griff, winkt ausgedehntes, multiorgasmisches Bettvergnügen. Und ein langes, gesundes Leben als Zugabe. ■

BUCHTIPPS

- **Chinesische Liebesgeheimnisse**
Felice Dunas, Phillip Goldberg
Verlag Müller & Steinicke 2004
Bietet viel interessantes Hintergrundwissen sowie praktische Anleitungen. Sehr liebevoll geschrieben.
- **Feuerwerk der Lust**
Mantak & Maneewan Chia, Douglas & Rachel Abrams, Mosaik 2003
Der Titel täuscht, neben gut beschriebenen und illustrierten praktischen Tipps finden sich auch schöne Ideen, um das Prickeln in einer Partnerschaft lebenslang zu bewahren.
- **Das Tao der Liebe**
Jolan Chang, Rowohlt 2007
Sehr poetisch geschrieben und mit historischen erotischen Darstellungen illustriert. Besser als Kopfkissen- denn als Handbuch.
- **Taoistische Schlafzimmergeheimnisse**
Chian Zettner, Windpferd 2000
Altchinesische Grundlagenmedizin für Gesundheit und Langlebigkeit; verbindet taoistische Liebeskunst mit Übungen zur Stärkung des Qi.
- **Das Tao der Sexualität**
Stephen Chang, Ullstein Verlag 2004
Eher medizinisches als lustvolles Handbuch mit zum Teil seltsam anmutenden Übungen und Theorien.

LEBEN

Taoistische Liebeskunst



DER GOLDENE KREIS

Bei dieser Stellung geht es vor allem darum, die Intimität zu vertiefen, weshalb man dabei nicht unbedingt zum Orgasmus kommen sollte. Sie sitzt auf seinem Schoß und küsst ihn oder legt ihre Stirn an seine. Nun stellt sich jeder vor, wie die **Liebesenergie des Partners aus dessen Genitalien in das eigene Becken fließt**, die Wirbelsäule hinauf zum Scheitel steigt und über die Lippen oder die Berührung der Stirn wieder zum Partner und in dessen Becken fließt. Zu Beginn ist es einfacher, sich die Energie als einen goldenen Strom vorzustellen, mit einiger Übung kann man jedoch das feine Fließen spüren.



DIE SEEROSENSCHAUKEL

Hierbei liegt sie auf dem Rücken und schlingt ihre Beine um seine Schenkel (nicht um seine Hüften oder Rücken!), er stützt sich auf Hände und Knie und dringt nur flach in sie ein. Sie lässt ihr Becken in alle Richtungen kreisen. Wirkt gut bei **Beschwerden von Leber oder Bauchspeicheldrüse** und schwachen Gelenken.