

Medizin der himmlischen Lust - Heilung durch lebendige Sexualität

Heilung durch pure Lust und Liebe? Klingt verlockend und reizvoll – und ist umsetzbar. Die Daoist/innen des alten China verstanden es, die sexuelle Energie als heilendes Qi (Lebensenergie) einzusetzen, ohne die Lust dadurch zu vermindern. Liebespartner/innen sind füreinander Heiler/innen, beide Seiten tauschen bewusst ihre substantiellen Kräfte aus.

Das Dao von Yin und Yang ist eingebettet in unsere aktuelle Zeit, richtet sich an homo- und heterosexuelle Menschen und schließt die Selbstliebe mit ein. Das alte traditionelle Wissen steht im Mittelpunkt des Artikels, es sollen keine bestimmten sexuellen Orientierungen bewertet werden, sondern meine Absicht ist es, einen Einblick in die energetische Sichtweise der daoistischen Lehre zu geben und Zusammenhänge zwischen Sexualität und Krankheit zu verstehen. Die Leserin bitte ich, unvoreingenommen und mit dem Herzen zu lesen, um sich dann ihre eigene Meinung zu bilden.

Die daoistische Tradition kultiviert seit Jahrtausenden die sexuelle Vereinigung für körperliche und geistige Gesundheit, Langlebigkeit und Unsterblichkeit. In der Abgeschiedenheit des klösterlichen Lebens entwickelten Meister/innen des Dao Sexualmethoden mit dem Ziel, die Lebensenergie (Qi) zu vermehren und die Essenz zu schützen. Dabei zählt die Sexualpraxis als einer der acht Grundpfeiler des Daoismus. Diese bilden das Fundament der traditionellen chinesischen Medizin. Während der verschiedenen Epochen der chinesischen Geschichte legten die jeweils regierenden Kaiser/innen großen Wert auf die Pflege der Liebesmethoden. Ärzt/innen, Berater/innen und so genannte Bettbeobachter/innen schulten die Paare mit Hilfe von poetischer Sprache, kunstvollen Darstellungen und medizinischem Hintergrund.

Bekannteste Schrift ist das „*Sunüjing*“, ein Teil des ersten schriftlichen Werks der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM): „Des Gelben Kaisers Klassiker der Inneren Medizin“. Es zeichnet die Unterhaltung des Gelben Kaisers (*Huang Di*) mit dem so genannten Einfachen Mädchen (*Su Niü*) auf, die eine der fünf Hauptgefährtinnen des Kaisers und dessen Lehrerin war. Unter den zahlreichen anderen Texten zählt das „*Qianjinfang*“ („Rezepte, die tausend Stück Gold wert sind“) von *Sun Simiao* aus der Tang-Zeit zu den bedeutendsten Werken.

Beide Schriften wurden in von Männern dominierten Zeiten verfasst und wenden sich in erster Linie an Männer. Der Wichtigkeit der sexuellen Erregung und Befriedigung beider Geschlechter wird trotzdem eine herausragende Bedeutung gewidmet. Dabei ist die sexuelle Harmonie von Yin und Yang das Ziel und aus den Verhaltensempfehlungen können beide Geschlechter ihre Sexualpraxis herausfinden.

In den letzten hundert Jahren bis heute wurden und werden in China die Methoden weiterhin nur im Geheimen in Klöstern und Qigong-Kreisen praktiziert. Im Westen zählen *Felice Dunas*, *Mantak Chia*, *Jolang Chang*, *Ken Rose* und deren Schüler/innen zu den bekanntesten Lehrer/innen, die das Dao der Sexualität an die Öffentlichkeit brachten und bringen.

I. Grundlagen

a) Yin/Yang

Das Gegensatzpaar von zwei in einem Kreis vereinten Fischen symbolisiert die enge Beziehung zwischen Yin und Yang: das eine steigt auf, während das andere absinkt und umgekehrt. Die komplementären, d.h. sich ergänzenden Kräfte befinden sich in ständigem Wechselspiel und Wandel, was weder statische Zustände noch ständige Dominanz eines Teils zulässt.

Die erste Zuordnung entsprang der Beobachtung eines Berges zur Mittagszeit: die Sonnenseite eines Berges wurde als Yang bezeichnet, die Schattenseite als Yin. Diese Begriffe halfen alle natürlichen Phänomene zuzuordnen: Yang steht für Himmel, Feuer, Männlichkeit, Aktivität, Tag; Yin für: Erde, Wasser, Weiblichkeit Ruhe, Empfänglichkeit, Nacht.

Bezogen auf den menschlichen Körper kann von primären und sekundären Eigenschaften gesprochen werden. Östrogen entspricht dem Yin, Testosteron dem Yang. Somit wird der weibliche Körper als primäres Yin, der männliche als primäres Yang bezeichnet. Die Verteilung der Kräfte innerhalb eines Körpers ist individuell verschieden, sie kann sich innerhalb eines Lebens verändern und verschieben. Authentizität und Gesundheit ergeben sich aus der Entfaltung aller Anlagen, mit denen wir geboren wurden.

Yin-Part und Yang-Part in der sexuellen Begegnung

Unabhängig vom Geschlecht und sexueller Orientierung hat die/derjenige, die/der die aktive Rolle in der sexuellen Begegnung einnimmt, d.h. verführt, lockt und stimuliert, den Yang-Part inne. Die passive, sich hingebende Seite, nimmt den Yin-Part ein. Selbstverständlich werden die Rollen immer wieder getauscht, auch während einer Liebesbegegnung. Beide Seiten können gleichzeitig aktiv, gebend sein. Allerdings können nicht beide gleichzeitig passiv sein.

b) Sexuelles Qi (Lebensenergie), das mit den Funktionskreisen Niere und Leber in Beziehung steht, wird durch Berührung der erogenen Zonen und der Sexualorgane aktiviert und sammelt sich beim Liebesakt im Beckenraum. Genau genommen wird Qi aus allen Organen gebraucht.

Nieren-Qi entsteht aus dem Zusammenwirken von Nieren-Yang und Nieren-Yin. Das Yang der Nieren steht für Feuer, Lust, Trieb, Begierde, Fruchtbarkeit. Das Yin der Nieren sind die Körperflüssigkeiten, Vaginalsekret, Sperma. Das Yin ist verantwortlich für Befruchtung, Empfangen, Ausdauer und Konstanz der sexuellen Aktivitäten. Das Yang erhitzt im symbolischen Sinn das Yin, wodurch Dampf entsteht: das Nieren-Qi.

Die vererbte Konstitution manifestiert sich im Nieren-Jing (Essenz) und ist verantwortlich für sexuelle Entwicklung, Fortpflanzung, Empfängnis, Schwangerschaft, körperliches Wachstum, Vitalität und Intellekt. Sie steht in engem Bezug zu Nieren-Yin und -Yang. Mit dem Älterwerden reduziert sich die Quantität der Essenz und dieser Verlust ist so gut wie irreversibel. Die Geschwindigkeit der Dezimierung ist allerdings beeinflussbar durch Lebensstil, Ernährung, Qigong und Sexualpraktiken.

Aus Sicht des Daoismus verursachen Menstruation und Geburten den Essenz-Verlust der Frau, beim Mann führt die Ejakulation zum Verlust. Feuchte Orgasmen schwächen hingegen Frauen keinesfalls, sondern werden positiv bewertet und sind anzustreben.

c) Sieben Drüsen

Schon die Daoisten erkannten die Bedeutung des Hormonsystems für das innere Gleichgewicht und das Sexualleben. Bezeichnet wurde es als das System der sieben Drüsen, das zuständig ist für Energiefluss und die Balance zwischen den Organen.

1. Epiphyse – Haus des Geistes:
ermöglicht Kommunikation auf spiritueller Ebene; steht für Intuition und Bewusstsein
(Sitz: Scheitelpunkt)
2. Hypophyse – Haus der Intelligenz:
steuert Gedächtnis, Intelligenz, Weisheit und Denken
(Sitz: Drittes Auge)
3. Schilddrüse – Haus des Wachstums:
reguliert Metabolismus aller Körperzellen; steuert Wachstum; steht in Verbindung mit dem Atemsystem
4. Thymusdrüse – Haus des Herzens:
regiert Herz und Blutzirkulation
5. Bauchspeicheldrüse – Haus der Transzendenz:
kontrolliert Verdauung, Blutzucker und Körpertemperatur
6. Nebennieren – Haus des Wassers:
unterstützen Funktion der Nieren, Knochen, Knochenmark, Wirbelsäule
7. Sexualdrüsen – Haus der Essenz:
♀: Ovarien, Uterus, Vagina, Brüste
♂: Hoden, Prostata
verantwortlich für Sekretion von Hormonen, die Sexualenergie und Reaktion darauf, Fortpflanzung

d) Genitale Reflexzonen

Nach daoistischer Lehre gibt es an den Genitalien Reflexzonen, die die fünf Zang-Organen (Lunge, Herz, Milz, Leber Niere = Elemente Metall, Feuer, Erde, Holz, Wasser) repräsentieren. Die Anordnung ist bandförmig an Vagina und Penis von innen nach außen bzw. von der Spitze zur Basis.

♀ Herz und Lunge tief innen am Gebärmuttermund und oberen Teil der Vagina, dann nacheinander ringartig Milz, Leber, die Nieren sind der unteren Vagina und außen den Schamlippen und Vulva zugeordnet

♂ an der Eichel Lunge seitlich und Herz an der Spitze, dann banderolenartig Milz und Leber, Nieren an der Basis des Penis und Skrotum

II. **Das Potential der heilenden Sexualität**

Im daoistischen Sinn ergänzen sich die beiden Gegensätze Yin und Yang durch die körperliche Vereinigung und werden Eins. Beide Seiten profitieren von der Gegenseite. Der Qi-Austausch findet über die Tore Mund, Vagina, Penis konkret statt und ist auch mittels mentaler Vorstellung möglich. Natürlicherweise fließt Qi immer vom stärkeren zum schwächeren Körper, bei gleich starken Körpern verlieren beide etwas Qi beim Sex.

Die Frage, ob eine körperliche Begegnung positiv oder heilsam war, zeigt sich am Befinden nach dem Liebesakt. Fühlt man sich müder als davor, kann man davon ausgehen, dass etwas nicht in Balance war. Ist man hingegen erfrischt und vitalisiert, konnten sich die Energien potenzieren.

Der Liebesakt wird mit einem Energie erzeugenden Kraftwerk verglichen. Die physikalischen, thermischen und chemischen Prozesse, die zu einem Orgasmus führen, bedeuten ein Maximum an Energie. Dieses sexuelle Qi nicht verpuffen zu lassen, ist Ziel der Sexuallehre.

Weitere Prinzipien und Ziele der Lehre sind:

- bestehende Differenzen der Partner/innen harmonisieren
- physische und psychische Heilung erfahren
- höchste Stufe der Liebe und des Orgasmus erleben
- Regulierung der animalischen Triebe zur Luststeigerung und Verlängerung des Liebesaktes

- der Yang-Part befriedigt den Yin-Part vollkommen
- Optimierung der feinstofflichen Energie für den Fötus

III. Schwächende und krankmachende Faktoren

Folgende Faktoren zählen in der daoistischen Tradition als schwächend oder schädigend für eine/n oder beide Liebenden, ergänzt durch Themen der heutigen Zeit.

A) Allgemein

1. Ungünstige äußere Umstände / Situationen

a. ungeschützte Körper bei Kälte / Wind / Feuchtigkeit

→ Abwehr-Qi der Hautoberfläche zieht sich während Sex in die Körpertiefe, dadurch können die äußeren pathogenen Faktoren leichter eindringen

b. besondere Mondstellung

Vollmond: Energiezustand im Äußeren am Zenit, kann zu Überstimulierung der Liebenden führen (eine Art „Überdosis“)

Neumond: Energie im Äußeren ist sehr niedrig, kann sich schwächend auswirken

c. während des Sonnenuntergangs

→ Yang-Energie ist sehr schwach, Liebesakt kann tendenziell eher schwächend wirken

d. während Gewitter, Sturm, Erdbeben, Sonnenwende

→ Chaos im Äußeren wirkt irritierend auf sensiblen Akt der Liebe

e. direkt nach dem Essen

→ Qi wird für Verdauung gebraucht, mindestens 30 Minuten dafür Zeit lassen; ansonsten besteht die Gefahr Verdauungsstörungen oder Hiatushernien zu entwickeln

f. direkt nach einem heißen Bad

→ heißes Wasser stimuliert den Körper stark, kann zusammen mit Sex zu Ungleichgewicht und Überstimulation führen

g. tiefe Penetration während der letzten 3 Monate der Schwangerschaft

→ Stoßbewegungen können Embryo irritieren

f. Drogen jeder Art

→ führen zur weiteren Überstimulierung

g. während Krankheit / Erschöpfung

→ ist ein Körper zu geschwächt, kann kein Qi-Austausch stattfinden bzw. kann die/denjenige/n mehr schwächen

h. während Menstruation

→ Blut und Qi werden abgegeben, die Menstruation ist keine Phase des Aufnehmens (Ausnahme: Unterleibskrämpfe können durch Sex gelindert werden, möglichst ohne Ejakulation in Vagina)

2. Energetisch schlechtes Qi der/des Partner/in oder manifestiert durch ansteckende Krankheit

→ Partner/in bewusst auswählen, Offenheit bzw. Ehrlichkeit und safer Sex nötig, z.B. Kondome

3. ungewollter Geschlechtsverkehr

→ führt zu Leber-Qi-Stagnation, weil der Leber-Meridian durch Geschlechtsorgane zieht; falls es über längere Zeit anhält, kann es durch Ansammlung von Qi und Blut zur Massenbildung kommen (z.B. resultierend in Myomen, Ovarialzysten, Endometriose)

4. häufige sexuelle Begegnungen ohne Orgasmusempfinden

→ wird das sexuelle Qi durch einen Orgasmus nicht im Körper verteilt oder in den Energiekreis geleitet (siehe Übg.), staut es sich im Beckenbereich (Folge können Myome sein). Eine daraus eventuell resultierende Orgasmus-Fixierung ist nicht gewünscht.

5. Zu wenig gelebte Sexualität (auch zu wenig Masturbation)

→ werden die Sexualorgane nicht mit Leben gefüllt, entstehen Blockaden im Beckenraum und besonders im Leber-Meridian (folgende Symptome können daraus resultieren: Prämenstruelles Syndrom, Zysten in Ovarien, Mammae, Hypertrophie der Prostata; insgesamt gesteigertes Risiko der Karzinomentwicklung dieser Organe)

6. Übermäßig gelebte Sexualität ohne Kontrolle der Ejakulation des Mannes

→ Schwäche durch Verlust an Nieren-Essenz (entsprechende mögliche Symptome: Erektionsstörungen, frühzeitige Impotenz etc.)

7. Ejakulationskontrolle ohne Hochziehen des sexuellen Energie im Lenkergefäß

→ löst Qi-Stau in Genitalien aus (als Folge möglich: Verhärtung der Hoden bis hin zur Prostatavergrößerung)

8. Übermäßiger oder falscher Einsatz von Potenz steigernden chemischen Mitteln

→ falsches Qi wird erzeugt, dadurch werden die eigenen Ressourcen verausgabt; daraus ergibt sich eine echte Qi- und Essenz-Leere im höheren Alter

9. Telefon-/Internet-Sex

→ starkes Feuer der Lust wird über Distanz entfacht; die Energie verpufft mit Masturbation besonders beim Mann im leeren Raum, was einen größeren Qi- und Jing-Verlust bedeutet

B) Schwächende Faktoren bei Masturbation

Diese Faktoren erklären sich aus den Reflexzonen der Zang-Organen an Vagina bzw. Penis, zum Beispiel:

♀: bei ausschließlicher Stimulierung der Klitoris und der äußeren Vagina kann Überstimulierung der Nieren-Reflexzone und Unterstimulierung der anderen Zonen begünstigen → Nieren-Schwäche (z.B. Ödeme, häufige Miktion, LWS-Schmerzen etc.)

♂: durch ausschließliches Halten und Reiben der Penismitte kann Überstimulierung der Milz/Pankreas-Reflexzone und Unterstimulierung der anderen Zonen begünstigen → Milz/Pankreas-Schwäche (z.B. Adipositas, Verdauungsstörungen, Müdigkeit etc.)

C) Schwächende Faktoren bei bestimmten Sexualpraktiken

Unabhängig von der sexuellen Orientierung bzw. der Verteilung der Geschlechter / Rollen in einer Liebeskonstellation gibt es bestimmte Praktiken, die im Daoismus als nicht optimal für den Energiefluss angesehen werden:

- ausschließliche klitorale Stimulierung kann Nieren-Qi schwächen (s.o.)
- Analverkehr → Anus ist Ausscheidungsorgan, scheidet trübes, schlechtes Qi aus; ein Qi-Austausch ist deshalb nicht optimal

IV. Homosexualität

Homo- und Bisexualität wurde von daoistischen Anhänger/innen auch früher praktiziert. Grundsätzlich ist die Anwendung der Liebetechniken genauso möglich. Es wird empfohlen, gemeinsam zu klären, wer von beiden die eigene Yin- oder Yang-Qualität lebt.

Zeitlich ist das wandelbar, mit verschiedenen Lebensphasen verändert sich immer die Dominanz. Günstig ist es, vor einer körperlichen Begegnung abzusprechen, wer welche Rolle im Liebesspiel einnimmt. Wer der empfangende Yin-Teil ist, und wer der aktive, feuerzündende Yang-Teil. Das ermöglicht einen intensiveren Qi-Austausch.

Grundsätzlich sind für Frauen die Tore, die am besten für Qi-Austausch geeignet sind: die Vulvae (auch direkt miteinander), an zweiter Stelle die orale Stimulation der Klitoris, an dritter Stelle der Austausch über das Küssen.

V. Möglichkeiten der Heilung

Übung:

Kleiner himmlischer Kreislauf – Goldener Kreis

Den kleinen himmlischen Kreislauf empfehle ich allein zu praktizieren. Diese Übung dient der eigenen Gesundheit als auch zur Vorbereitung für die Liebe zu zweit.

Ausgangsstellung:

Sitz – ganzer oder halber Yogasitz oder Sitz auf Stuhl, auch in Rücken- oder Seitenlage ausführbar

1. Zungenspitze an den Gaumen legen direkt hinter den oberen Vorderzähnen. Arme liegen entspannt auf Oberschenkeln, Kopf wird aufrecht gehalten.
2. Sich den gesamten Beckenbereich wie eine große Schale vorstellen, die mit warmem, goldenen Honig gefüllt ist.
3. Dieser Honig wird nun mit der Vorstellungskraft wie durch ein Rohr die Wirbelsäule hinaufgezogen. Hilfreich ist es, das Hochziehen in Verbindung mit der Einatmung auszuführen. Anfänger/innen rate ich, den Honig vorerst nur bis zur Ebene des Herzens zu heben, ihn dort mit der Ausatmung zu belassen.
4. Mit der nächsten Einatmung den Honig wieder aus dem Becken die Wirbelsäule hinauf zur Herzebene und gleich bis zum Scheitel ziehen, dort belassen und ausatmen.
5. Die nächste Einatmung führt den Honig gleich hoch zum Scheitel und er fließt mit der Ausatmung auf der Mittellinie vorn bis zur Herzebene abwärts.
6. Dann sich den Kreis durchgängig visualisieren: Einatmen und den Honig hinten hinauf zum Scheitel leiten, Ausatmen und ihn vorn abwärts zurück ins Becken fließen lassen.

Also:

Lenkergefäß (Dumai = Yang) hinten hoch
als zentraler Meridian hinten mittig vom Steiß über den Scheitel zur Oberlippe
Konzeptionsgefäß (Renmai = Yin) vorn hinauf
(im Kreislauf wird allerdings die Yang-Energie im Yin-Gefäß abwärts geleitet)
als zentraler Meridian vorn mittig vom Damm zur Unterlippe
Verbindung ist oben die Zungenspitze mit dem Gaume und unten der Beckenboden.

7. Dann die Kreise beliebig oft durchführen.

Nach dem erfolgreichen Wahrnehmen des Fließens von imaginärem Honigs sind die Zwischenstufen auf der Herzebene nicht mehr nötig. Auch kann nach einiger Zeit darauf verzichtet werden, sich den Honig vorzustellen. Denn es geht um die Beeinflussung der Lebensenergie, die deutlich schneller als Honig fließt.

Die klare Absicht, die Energie ins Fließen zu bringen, ist ausreichend für die Initiierung des Energiekreislaufs und Grundlage jeder Qigong-Praxis.

Während der Ausführung des Energiekreises kann man selbst beobachten, ob sich der Energiefluss an allen Stellen gleich anfühlt, ob es Blockaden, Stufen oder leere Stellen gibt. Diese sollten nicht zu sehr beachtet werden, sondern das Fließen der Energie betont werden, so als würde man eine Brücke darüber schlagen.

1. Masturbation

Selbstliebe dient der Gesunderhaltung von Körper und Geist.

Für Männer ist es wichtig, dass sie nicht immer ejakulieren, sondern stattdessen die Ejakulationskontrolle mittels Energiekreislauf praktizieren. Anorgasmie kann durch das eigene Entdecken und Experimentieren mit dem Körper überwunden werden.

In einem geschützten, sinnlich gestalteten Raum können alle Körperteile liebevoll berührt werden: am besten beginnt frau/man weit entfernt der Geschlechtsorgane, z.B. beim Kopf oder bei den Füßen. Nicht selten sind die eigenen erogenen Zonen nicht genügend bekannt.

Durch zärtliche Berührung, auch mit Hautschmeichlern, kann große Lust und Spannung aufgebaut werden. Die kann sich mit einiger Zeit in einem Orgasmus entladen. Klitorale und vaginale Stimulation ist mit Fingern, Dildo, Vibrator oder anderen Spielzeugen möglich. Gleichzeitig können alle oder bestimmte Reflexzonen in die Stimulierung miteinbezogen werden.

Wurde ein Höhepunkt erlebt, kann ein nächster Schritt die Selbstbefriedigung im Zusammensein mit Partner/in sein. Dadurch kann die/der andere die eigenen Vorlieben kennen lernen. Um Erwartungsdruck zu vermeiden, bietet sich an, zunächst keinen Orgasmus anzustreben.

2. Sexuelles Qi zu erkrankten Organen / Gebieten leiten (während des Liebesaktes, auch allein mit sich)

Das eigene sexuelle Qi wird bis kurz vor dem Orgasmus mittels Vorstellungskraft zu erkrankten Stellen oder Organen geleitet. Es bedarf keiner allzu starken Konzentration: ein kurzer Gedanke an die betroffenen Stellen reicht aus, um die Verbindung zur Liebesenergie herzustellen.

3. Passiv die heilende Sexualenergie aufnehmen

Nach gegenseitiger Absprache bleibt die/der geschwächte/r oder erkrankte/r Partner/in passiv, empfängt das Qi im Beckenraum oder Mund und speichert es im unteren Dantian.

4. Blockierte Zentren auf/neben Lenker- und Konzeptionsgefäß lösen und stärken

Die/der Partner/in, die/der aktiv heilend wirkt, legt in umarmender Haltung die Hände auf die Zentren des Lenkergefäßes oder auf die Nieren. Vor oder nach einem Orgasmus gibt die aktive Person (Yang-Part) das sexuelle Qi über die Handflächen an die/den Behandelte/n (Yin-Part) ab. (siehe *Feuerwerk der Lust - Mantak & Maneewan Chia u.a.*)

5. Minimierung des Essenzverlustes

♀: Reduzierung des Menstruationsblutes: mittels einer Qigong-Übung oder der Hirsch-Übung (siehe *Literatur*) kann die Blutmenge reduziert bzw. die Blutung ganz gestoppt werden. Ich rate den Frauen dazu, die Übungen mit praktischer Anleitung einer erfahrenen Lehrerin einzuüben.

♂: Ejakulationskontrolle (siehe *Literatur*)

6. Aktivierung der Reflexzonen der Genitalien

Die schon beschriebenen Reflexzonen an den Genitalien sind so angeordnet, dass bei Penetration des Penis in die Vagina sich die gleichen Zonen berühren. Es werden dementsprechend Positionen empfohlen (7 Positionen für Frauen, 8 für Männer), bei denen bestimmte Zonen stärker stimuliert werden können. Die Wirkung ist vergleichbar mit der Reflexzonenbehandlung anderer Körperteile. Der/die Partner/in, der/die Heilung bedarf, empfängt in Hingabe die lustvolle Massage.

Nicht nur lesbische Paare können sich in diesem Sinne mit den Fingern Gutes tun, besonders mit dem Mittelfinger (Ende des Perikard-Meridians, der Herzbeutel steht auch für die Herzenergie).Außerdem können Dildo oder Vibrator eingesetzt werden.

Männern wird grundsätzlich empfohlen, den gesamten Penis mit Wurzel und Spitze zu stimulieren bzw. stimulieren zu lassen.

7. Energieaustausch durch gemeinsamen Energiekreislauf

Den goldenen Kreis (*siehe Übung*) flüssig allein ausführen zu können, ist Voraussetzung für die gemeinsame Praxis während des Liebesakts.

Bei der gemeinsamen Anwendung wird das eigene sexuelle Qi aus dem Becken über das Lenkergefäß (Dumai: Meridian hinten mittig vom Steiß über den Scheitel zur Oberlippe) entlang der Wirbelsäule nach oben zum Scheitel geleitet. Über Mund-Mund-Kontakt oder geistige Vorstellung dann zum/r PartnerIn geschickt und auf dessen/deren Konzeptionsgefäß (Renmai: Meridian vorn mittig vom Damm zur Unterlippe, die Mittellinie der Körpervorderseite, nach unten in den Bauchraum, dann zurück ins eigene Becken zum unteren Dantian (4 Fingerbreit unterhalb des Nabels).

Es sollte ein gleichmäßiger Energiefluss entstehen, günstig im gleichen Atemrhythmus mit der/dem anderen. Die Einatmung erleichtert die Aufwärtsbewegung, das Ausatmen die Abwärtsbewegung.

Zur optimalen Stimulierung und Verbindung ist Penetration empfehlenswert:

- Für heterosexuelle Paare vaginale Penetration.
- Für lesbische Paare bietet sich ein Dildo als Verbindung beider Frauen an. Er sollte nur so lang sein, dass sich die Schamlippen beider Frauen noch berühren und aneinander reiben können (damit alle Reflexzonen stimuliert werden).
- Für homosexuelle Männer ist dazu Oralverkehr am günstigsten.

Lenkergefäß (Dumai = Yang) und Konzeptionsgefäß (Renmai = Yin) sind die wichtigsten Meridiane für die daoistische Praxis. Durch den Kreis werden sie miteinander verbunden und harmonisiert. So werden alle Meridiane, Organe und Drüsen stimuliert. Die eigene Energie wird auf den/die andere/n übertragen, wodurch sich die Energien vermischen, sich gegenseitig stärken und potenzieren.

Die Übung verlängert und intensiviert das Liebespiel und den Orgasmus und dient der Ejakulationskontrolle des Mannes. Der Energiekreis ermöglicht die höchste Liebesform, Orgasmen können im Kopf empfunden werden, tiefste Glückseligkeit und Verbindung zum Göttlichen ist jenseits des Körperlichen erfahrbar. Somit ebnet diese Praxis den Zugang zu spiritueller Erfahrung, in alten Texten wird von Erleuchtung gesprochen.

Um das „Dao von Yin und Yang“ zu leben, empfehle ich genügend Eigenerfahrung, besonders auch regelmäßige Qigong-Übung.

Zum Schluss ein Zitat von Laozi: „Das Tor des Geheimnisvollen Weiblichen ist die Wurzel von Himmel und Erde.“ Im daoistischen Sinn bedeutet dies ein inneres Elixier zu erzeugen und es zu pflegen, um dem Ziel der Unsterblichkeit (gleichbedeutend mit Erleuchtung) näher zu kommen.

Literatur

DUNAS, FELICE / GOLDBERG, PHILIP: Chinesische Liebesgeheimnisse. Müller&Steinicke (2004)

YUHAN, ZHANG / ROSE, KEN: Den Drachen reiten. O.W.Barth (2001)

CHANG, STEPHEN T.: The Tao of Sexuality. Tao Publishing (1986)

CHIA, MANTAK & MANEEWAN u.a.: Feuerwerk der Lust. Goldmann (2003)

CHIA, MANTAK & MANEEWAN: Tao Yoga der heilenden Liebe - für Frauen. Ansata (1987)

Autorin:

Ulla Althans

Ruth-Marx-Str.5

72072 Tübingen

Tel. 07071/977547

ual@needles-and-qi.de

www.needles-and-qi.de

Jahrgang 62

Heilpraktikerin / Physiotherapeutin

eigene Praxis für TCM in Tübingen

7-jährige Ausbildung in VR China:

Spontanes Qigong (incl. daoistische Sexuallehre) bei *Dr. Lu Jinchuan* und *Dr. Zhang Zhengbin* / Chengdu und TCM an Universitäten Chengdu und Hangzhou, enge Schülerin von *Dr. Feng Ninghan*

Weiterbildungen bei *Felice Dunas* und *Ken Rose* (USA)
Seminarangebote:
Heilung durch lebendige Sexualität, Spontanes Qigong

Veröffentlicht: LACHESIS Ausgabe 36 Sexualität (II 2007)
