

Der Liebes-Modus: Das Tao der Hingabe

Wie wir lernen, wahrhaftig zu lieben

Ein praktischer Wegweiser zu sexueller Harmonie, Vitalität
und innerem Frieden.

Erich Bodo Wilbert

Telefon: +49 155 10701044

E-Mail: bodowilbert@gmail.com

80 Seite(n)

0 Wörter

0 Zeichen

Inhaltsverzeichnis

I. Einleitung & Grundlagen

1. **Vorwort:** Das Erbe der Stille – Eine Entdeckung auf Fuerteventura
2. **Die Drei Säulen:** Ernährung, Bewegung und die Kunst der Atmung
3. **Die Ordnung der Welt:** Astrologie und die Entfaltung des Bewusstseins

II. Die Philosophie des Herzens

4. **Der Liebes-Modus:** Warum das Bewusstsein den Unterschied macht
5. **Stolz vs. Hingabe:** Den inneren Schweinehund besiegen
6. **Liebe ist kein Onanieren zu zweit:** Die Überwindung des Egos
7. **Die Magie der Liebe:** Den Partner mit den Augen Krishnas sehen

III. Das Tao der Frau

8. **Die Jadeporte:** Warum das Tao eine Sache der Frauen ist
9. **Die Frau als Mentorin:** Die Weisheit der Reife und die Rolle der älteren Frau
10. **Sich geliebt fühlen:** Der Unterschied zwischen Begehren und Geborgenheit

IV. Die Kunst der Praxis

11. **Vier Grundpfeiler & 26 Variationen:** Die Geometrie der Ekstase
12. **Die Mann-oben-Stellung:** Ein Kosmos an Möglichkeiten
13. **Die Liturgie der Sinne:** Die Bedeutung von Berührung und Zärtlichkeit

14. **Das Tao bei Impotenz:** Die heilende Kraft des weichen Eindringens

V. Die Meisterschaft der Energie

15. **Eintausend liebende Stöße:** Wie man elektrische Energie erzeugt
16. **Jenseits von Maß und Form:** Warum Größe und Form des Phallus keine Rolle spielen
17. **Die Zeichen der Sättigung:** Wie man die Erregung der Frau liest
18. **Langlebigkeit:** Das Tao als Jungbrunnen für Körper und Seele

VI. Schlusswort

19. **Ein leidenschaftlicher Appell:** Warum ihr dieses himmlische Gericht probieren müsst
20. **Nachwort:** Ein Segen für euren Weg

Vorwort

Ich schreibe dieses Buch, um ein kostbares, uraltes Wissen vor dem Vergessen zu bewahren. Vor allem aber folge ich dem Wunsch vieler Frauen nach einer verständlichen Einführung in diese Lehre. Das „Tao der Liebe“ berührt Frauen tief; sie spüren instinktiv, welche Bereicherung diese Art zu lieben für sie selbst und auch für die Männer bereithält.

Frauen verstehen diese Weisheit oft auf Anhieb. Für Männer hingegen bleibt der Zugang eine Herausforderung. Allzu oft steht das männliche Ego im Weg – der Glaube, bereits alles zu wissen. Sobald dieser Stolz in eine „Hahnenkampf-Mentalität“ umschlägt, verschließt er die Tür zu einer tieferen Erfahrung. Es ist tragisch, denn diese Männer ahnen nicht, was sie versäumen: die wohl schönste Erfahrung, die man als Mann machen kann, und das kostbarste Geschenk, das man einer Frau bereiten kann.

Eine Entdeckung in der Stille

Schon mit 27 Jahren hatte ich das Glück, dem Tao zu begegnen. Es war eines der größten Geschenke meines Lebens. Damals lebte ich in der Einsamkeit Fuerteventuras, auf einer Finca ohne Strom oder Wasser. Die Technik steckte noch in den Kinderschuhen; ein einfacher Windgenerator speiste Autobatterien. Das Licht der Lampen flackerte, doch es reichte für einen kleinen Kassettenrekorder – für alles andere gab es Kerzen. Wenn der Dieselgenerator für die Bewässerung verstummte, kehrte eine himmlische Ruhe ein. Man hörte nur noch den Wind in den Palmenwedeln und das ferne Rauschen des Atlantiks. In dieser Stille, inmitten der Vollkommenheit der Natur, fiel mir ein Buch über das Tao der Liebe in die Hände.

Schon damals ahnte ich: Da fehlt noch etwas. Gott erschuf die Welt mit einer unvergleichlichen Perfektion – man muss nur einen Ameisenhaufen oder den menschlichen Körper betrachten. Sollte er ausgerechnet bei der Sexualität versagt haben? Es musste ein Wissen existieren, das uns die Verantwortung über unser Leben und unsere Fruchtbarkeit zurückgab.

Die Verantwortung des Mannes

Für mich war von Anfang an klar: Keine Frau an meiner Seite sollte ihre Gesundheit durch die Pille gefährden müssen, nur damit der Sex für mich bequem blieb. Bei einem solchen Gedanken wäre ich mir

schäbig vorgekommen. Ich begann, den Zyklus meiner Frau so genau zu beobachten, dass ich bald an ihrem Duft feststellte, wann sie fruchtbar war. Freunde spotteten damals und fragten, ob ich mit dem Rechenschieber ins Bett ginge. Doch in Wahrheit genossen wir unsere Intimität viel tiefer. Bewusste Sexualität ist kein Verlust an Leidenschaft, sondern ein enormer Gewinn an Genuss.

Heute, 35 Jahre nach dieser ersten Begegnung, spüre ich noch immer dieses tiefe Glück. Mein Herz klopft schneller, während ich diese Zeilen schreibe. Doch ich frage mich oft, warum so wenige Männer diesen Weg wirklich gehen. Im Internet finden sich viele Plattformen über das Tao, doch meist sprechen sie nur über Energiekontrolle, Potenzsteigerung oder Macht. Es geht ihnen um das Ego. Ein Hahn denkt nicht an Liebe. Doch genau die Liebe ist der alles entscheidende Faktor.

Einladung zum schönsten Training der Welt

Zwei Menschen können exakt das Gleiche tun, doch das Ergebnis ist völlig verschieden, wenn das Bewusstsein dahinter ein anderes ist. Deshalb führe ich euch in diesem Buch zuerst durch das spirituelle Grundwissen und die Astrologie, bevor wir im letzten Teil detailliert auf die Praxis und die Techniken des Tao eingehen.

Ich hoffe sehr, dass ihr euch die Zeit nehmt, die es braucht. Drei Wochen Training – das schönste Training der Welt – für ein Leben voller Glück. Ich verspreche euch: Wenn ihr das Tao einmal wahrhaft kennengelernt habt, werdet ihr nie mehr etwas anderes praktizieren wollen.

Nie mehr.

Mosaiksteine des Wissens

Einleitung

In den folgenden Kapiteln werde ich Zitate aus den Veden anführen, jenen ältesten Schriften der Menschheit. Diese Weisheiten stehen nicht unbedingt in einem streng logischen, aufeinanderfolgenden Kontext. Vielmehr gleichen sie einzelnen **Mosaiksteinen**, die – erst zu einem Gesamtbild zusammengesetzt – eine umfassende Darstellung des Wissens offenbaren.

Auch unser eigenes Leben besteht aus den verschiedensten Elementen, die rein logisch betrachtet kaum etwas miteinander zu tun haben: Wir können Pilot sein, verheiratet oder ledig, wir können Kinder haben oder kinderlos an einem fernen Ort leben. Jedes dieser Puzzleteile ist für sich genommen einzigartig, doch erst in ihrer Gesamtheit ergeben sie das Bild unserer Existenz. Betrachten Sie jedes Zitat als einen kostbaren Stein. Erst wenn Sie diese Steine in sich sammeln und zusammenfügen, wird das große Panorama der spirituellen Wahrheit vor Ihnen sichtbar.

Der Reisende im Wagen des Körpers

Das Individuum ist der Reisende im
Wagen des materiellen Körpers,
und die Intelligenz ist der Fahrer

-



Der Reisende im Wagen des Körpers

Ein zentrales Zitat aus den vedischen Schriften verdeutlicht unser Dasein auf sehr anschauliche Weise:

„Das Individuum ist der Reisende im Wagen des materiellen Körpers, und die Intelligenz ist der Fahrer.“

Das bedeutet: Wir als Seele nutzen unseren Körper lediglich als Fahrzeug, um durch dieses Leben zu reisen. Wenn die Reise eines Tages endet und wir unser altes „Auto“ zur Schrottpresse bringen müssen, leben wir als Fahrer dennoch weiter. Wir geben unsere Identität nicht an der Schrottpresse ab. Für die nächste Etappe unserer Reise wird uns dann einfach ein neuer Wagen – ein neuer Körper – zur Verfügung gestellt.

Wir wissen natürlich alle, dass sich manche Männer so stark mit ihrem Auto identifizieren, dass man fast glauben könnte, ihre Identität hänge am Blech. Aber so wie der Fahrer niemals das Auto ist, so ist die Seele niemals der Körper.

Der Geist als Zügel und die Sinne als Pferde

Um das Bild der Reise zu vervollständigen, sagen die Veden weiter:

„Der Geist ist der Zügel, und die Sinne sind die Pferde.“

Der Geist ist ständig in Bewegung. Er ist das Verbindungsstück, das die Impulse aufnimmt und an die Sinne weitergibt. Auf die Sexualität bezogen bedeutet das: Wenn ein Mann eine begehrenswerte Frau sieht, wird der Geist – also der Zügel – unruhig. Er überträgt diese Unruhe unmittelbar auf die Sinne, unsere „Pferde“. In einem solchen Moment können die Pferde ziemlich wild werden. Wenn der Fahrer (die Intelligenz) nicht wachsam ist, gehen sie mit dem Wagen durch.

Wenn der Geist die Intelligenz überwältigt

Eigentlich sollte die Intelligenz dem Geist Anweisungen geben. Doch im Alltag erleben wir das Gegenteil: Der Geist ist so stark, dass er die Intelligenz oft überwältigt. Wenn wir in der Sexualität den Geist und die Sinne nicht beherrschen, hinterlässt dies tiefe Wunden beim Partner. Damit meine ich nicht nur die offensichtlichen Extremfälle von Gewalt. Auch unkontrollierter, egomanischer Sex verletzt die Seele des geliebten Menschen. Hier liegt einer der Hauptgründe für die hohen Scheidungsraten unserer Zeit.

Das Paradoxon des „guten Liebhabers“

Selbst ein vermeintlich „guter Liebhaber“ hinterlässt diese Wunden. Er kümmert sich aufmerksam um das Wohlergehen der Frau, zögert das Spiel hinaus und macht daraus ein wahres Liebesfest. Und dennoch bleibt am Ende eine Verletzung zurück. Warum? Weil auch sein Ego das Fest mit einem „Feuerwerk“ beenden will. In diesem Moment konzentriert er sich nur noch auf sich selbst. Er stößt zu, bis er innerlich explodiert. Beide Körper genießen diesen Moment der Ekstase – und doch bleibt eine feine Verletzung zurück. Akt für Akt legt sich eine neue Wunde darüber, bis die Frau eine unbewusste Angst vor dieser Intimität entwickelt.

Wahre Liebe vs. Egotrip

Wahre Liebe bedeutet, an den anderen zu denken. Das materielle Ego hingegen interessiert sich nur für sich selbst. Wenn das Ego sagt „Ich liebe dich“, meint es eigentlich: „Ich will von dir geliebt werden.“ Wahre Liebe ist wie die einer Mutter, die lieber verhungert, als ihr Kind ohne Brot zu lassen. Unsere Seele können wir nicht belügen. Sie spürt genau, ob wir beim Liebesakt beim Partner sind oder bei unserem lüsternen Ego.

Die Kontrolle zurückgewinnen

Wenn wir verhindern wollen, dass wir uns gegenseitig verletzen, müssen wir die Kontrolle über uns selbst zurückerlangen. Bei den meisten Menschen verhält es sich derzeit umgekehrt: Die Sexualität kontrolliert sie.

In unserer Gesellschaft lächeln wir oft über Menschen, die versuchen, ihre Sexualität zu beherrschen. Doch das ist ein Trugschluss unseres Egos. Wir können unsere Intelligenz einsetzen, um wieder zum „Chef“ im eigenen Haus zu werden. Vergleichen wir es mit einer Sucht: Nur durch den Einsatz der Intelligenz kann der Geist gezähmt und die Sucht überwunden werden. Man wird nicht mehr fremdgesteuert; man handelt wieder aus freiem Willen.

Merke: Mit deiner Intelligenz triffst du die Entscheidung. Mit dieser Entscheidung kontrollierst du den Geist und führst die Sinne.

Das Fundament vertiefen: Zwei Seelen im Herzen

Bevor wir uns der Praxis widmen, müssen wir unsere spirituelle Ebene verstehen. Die Veden lehren:

„Die individuelle Seele (Jiva) bewohnt den Körper. Die Überseele (Paramatma), eine vollständige Repräsentation Gottes, weilt ebenfalls im Herzen.“

Die Überseele ist das, was wir oft als unser **Gewissen** bezeichnen. Hier liegt der Ursprung für unser Gespür von Richtig und Falsch. Tief in uns wissen wir, was rechtens ist. Das falsche Ego jedoch besitzt kein Gewissen; es ist blind für Moral. Dadurch entsteht eine ständige Spannung zwischen unserem Herzen und unserem Körper. In jedem Moment stehen wir vor der Wahl, welchem Weg wir folgen wollen.

Die Seelenwanderung: Kleiderwechsel der Seele

„Wie ein Mensch neue Kleider anlegt und die alten ablegt, so nimmt die Seele neue materielle Körper an...“

Unsere Seele ist unsterblich. Das nimmt dem Tod seinen Schrecken. Doch dieser Prozess ist kein Zufall. Welchen Körper wir im nächsten Leben annehmen, hängt maßgeblich davon ab, wie wir in diesem Leben gelernt haben zu lieben. Wenn wir unseren Partner nur benutzen, säen wir eine Saat aus, die dazu führen kann, dass wir im nächsten Leben selbst nur benutzt werden.

Die Schichten unserer Existenz

Der Körper besteht aus zwei Bereichen:

- 1. Grobstofflich:** Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther.
- 2. Feinstofflich:** Geist, Intelligenz und Ego.

Unsere Seele steht darüber. Weil Geist, Intelligenz und Ego materiell sind, können sie durch Impulse wie Sexualität verwirrt werden. Das Ego behauptet beharrlich: „Ich bin dieser Körper“ und „Dies gehört MIR“. Diese Anmaßung führt uns immer wieder vom Weg der wahren Liebe weg.

Die vier Säulen der Gesellschaft

Damit eine Gesellschaft harmonisch funktionieren kann, benötigt sie vier Gruppen:

- **Brahmanas (Die Weisen):** Geben Orientierung durch Reinheit und Weisheit.
- **Ksatriyas (Die Verwalter):** Sorgen für Schutz, Ordnung und volle Kühlschränke.
- **Vaisyas (Die Kaufleute):** Verantwortlich für die gerechte Verteilung der Güter.
- **Sudras (Die Arbeiter):** Das praktische Fundament, ohne das kein Brot gebacken wird.

Barmherzigkeit statt Gerechtigkeit

In unserer modernen Welt versuchen wir krampfhaft, „Gerechtigkeit“ herzustellen, was unmöglich ist, da wir alle mit unterschiedlichen Voraussetzungen geboren werden. Die Vielfalt einer Gesellschaft darf man nicht bekämpfen – man kann sie nur lieben. Deshalb muss **Barmherzigkeit** die Basis unseres Handelns sein.

Wertschätzung statt Klassendenken

In der westlichen Welt wird Wert oft mit Geld gleichgesetzt. Doch in der natürlichen Ordnung verdient jeder Mensch den gleichen Respekt. Die Arbeit des Generaldirektors ist wertlos, wenn der Straßenfeger seine Arbeit nicht tut und der Dreck die Kunden vertreibt.

Die Liebe muss außerhalb des Bettes beginnen, damit sie im Bett Bestand hat. Liebe ist in erster Linie eine Handlung, kein Gefühl. Wahre Liebe empfinden wir erst dann, wenn wir selbst lieben: wenn wir dem anderen unsere Zeit schenken und etwas tun, das ihm aufrichtig guttut.

Der Rhythmus des Lebens: Die vier spirituellen Stufen

Die Veden beschreiben vier Lebensphasen (*Asramas*):

1. **Brahmacārī (Schüler):** Ausbildung von Geist und Seele (heute oft vernachlässigt).
2. **Gṛhastha (Haushälter):** Aufbau einer Familie in Liebe (heute oft im Hamsterrad gefangen).
3. **Vānaprastha (Rückzug):** Vorbereitung auf die spirituelle Reise im Alter.
4. **Sannyāsī (Entsagung):** Vollständige Hingabe an Gott.

Unsere moderne Gesellschaft definiert „Gesundheit“ über die Arbeitsfähigkeit. Doch wahres Wohlbefinden bedeutet, **glücklich** zu sein.

Die drei Aspekte der Wahrheit

Gott offenbart sich wie die Sonne:

- **Brahman:** Der Sonnenschein (das alldurchdringende Licht).
- **Paramātmā:** Die Sonnenoberfläche (Gott im Herzen).
- **Bhagavān:** Der Sonnenplanet (der Ursprung selbst).

Wir als Menschen sind „marginale Energie“ – eine Mischung aus Materie und Geist. Liebe ist nicht dafür geschaffen, den Körper zu befriedigen, sondern damit zwei Seelen ineinander verschmelzen können.

Die Kettenreaktion der Lust

Wenn wir die Kontrolle verlieren, beginnt eine Abwärtsspirale:
Anhaftung → Lust → Zorn → Täuschung → Verlust der Intelligenz → Fall in den Sumpf.

Unsere Liebe wird zu Lust, so wie Milch durch Tamarinde zu Joghurt wird. Unkontrollierte Lust führt zu Sucht, Krankheit und Zerstörung. Wahre Freiheit und echter Genuss entstehen erst durch die Kontrolle. Wenn du als Seele deine Intelligenz nutzt, wirst du wieder Herr deines Lebens.

Wahre Schönheit und die vier Feinde der Weisheit

Schönheit ist eine Frage des Charakters. Ein Kuckuck ist schön durch seinen Gesang, eine Frau durch ihre Treue, ein Weiser durch seine Vergebung. Liebe bedeutet, genau hinzusehen und das Herz des anderen zu erkennen.

Doch auf dem Weg zur Weisheit lauern laut Don Juan vier Feinde:

1. **Angst** (verhindert den Start).
2. **Klarheit** (macht uns blind für Details).
3. **Macht** (verführt zum Missbrauch).
4. **Alter** (will uns zum Aufgeben bewegen).

Ein Weiser nutzt seine Erfahrung bis zum letzten Atemzug – für die Liebe.

Maya: Die Verführung der Natur

Maya ist die Energie der Täuschung. Sie lockt uns wie den wilden Elefanten mit einer Elefantenkuh in die Grube. Wir folgen unseren Trieben und landen in der Gefangenschaft. Beherrschte Sexualität bedeutet Freiheit. Wenn wir lernen, unsere Impulse mit Intelligenz zu steuern, hören wir auf, mit einer blutigen Nase herumzulaufen, und beginnen, unser Leben selbst zu gestalten.

Der innere Schweinehund

Maya: Die Verführung der Natur

In der *Bhagavad-Gita* finden wir die radikale Aufforderung: „*Lass all diesen Unsinn und ergib dich Mir.*“

Doch wir zögern. Wir denken an unsere Verantwortungen und Verpflichtungen. Während wir zögern, flüstert uns **Maya** – die materielle Energie der Täuschung – zu: „Tu es nicht, sonst entwischst du mir. Bleib in meinen Fängen.“ Und solange wir in ihren Fängen bleiben, werden wir von ihr „getreten“.

Die Lektionen der Natur

Die Natur erteilt uns diese Lehren oft sehr unsanft. Denken wir an den Esel, der unbedingt die Nähe der Eselin sucht und dafür einen Tritt mitten ins Gesicht kassiert. Oder die Katzen, die während ihrer Paarungszeit kämpfen und fauchen. Maya führt uns buchstäblich hinters Licht, indem sie Schmerz als Vergnügen tarnt.

Ein noch eindringlicheres Bild ist das Einfangen eines wilden Elefanten: Man benutzt eine abgerichtete Elefantenkuh, um den Bullen in eine Grube zu locken. Er folgt seinem Trieb – und fällt in die Gefangenschaft.

Die eiserne Kette der Sexualität

In diesem Sinne ist die Sexualität die stärkste Fessel Mayas. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir im aktuellen Leben als Mann oder Frau

geboren wurden – das sind nur die äußeren Gewänder. Im Kern sind wir alle spirituelle Wesen. Doch durch die uneingeschränkte Sexualität werden wir an „eiserne Ketten“ geschmiedet. Wir glauben, die Natur zu beherrschen, doch in Wahrheit zeigt sie uns ständig unsere Grenzen auf.

Maya ist hinterhältig. Sie motiviert unseren „inneren Schweinehund“ (unser falsches Ego), der niemals schläft. Er ist ein Fass ohne Boden, ständig voller Wünsche und gierig nach Befriedigung. Wenn es um Sex geht, nimmt er sogar die „blutige Nase“ in Kauf, nur um einen Moment der Lust zu erleben.

Der Weg zur Souveränität

Wir müssen lernen, die Kontrolle über unsere Sexualität zurückzugewinnen. Nicht, um lustfeindlich zu werden, sondern um nicht länger wie der Elefant in die Grube zu stürzen oder wie der Esel mit Tritten im Gesicht durchs Leben zu gehen.

Beherrschte Sexualität bedeutet Freiheit. Es bedeutet, nicht mehr der Sklave eines Triebes zu sein, der uns letztlich nur in die Irre führt. Wenn wir lernen, unsere Impulse mit Intelligenz zu steuern, hören wir auf, mit einer blutigen Nase herumzulaufen, und beginnen, unser Leben selbst zu gestalten.

Die Gottesliebe: Das Spiegelbild wahrer Nähe

In den vedischen Schriften finden wir Verse, welche die Sehnsucht der Seele nach Gott (Krishna) in einer Weise beschreiben, die uns zunächst befremdlich erscheinen mag. Radha, die Gefährtin Krishnas, sagt über ihre Liebe zu ihm:

„Mein eigenes Leid macht Mir nichts aus. Ich wünsche Mir nur das Glück Krishnas, denn Sein Glück ist das Ziel Meines Lebens. Wenn es Ihm also Freude macht, Mir weh zu tun, dann ist dieser Schmerz Mein größtes Glück.“

Radha beschreibt hier eine Liebe, die jenseits des Egos steht. Da Gott (Krishna) allmächtig ist, kann er gleichzeitig Vater, Sohn und Liebhaber jeder Seele sein. Er liebt alle seine Kinder. Wenn er sich also anderen zuwendet, verspürt Radha Schmerz durch seine Abwesenheit. Doch sie

akzeptiert diesen Schmerz, weil sein Glück – das Besuchen all seiner Kinder – für sie wichtiger ist als ihr eigener Komfort.

Die Sehnsucht als Maßstab

In der Sehnsucht erkennen wir die wahre Stärke der Liebe. Je größer die Sehnsucht, desto tiefer die Verbindung. Wir kennen das aus unserem eigenen Leben: Ein Mann, der seine Frau wahrhaft liebt, möchte sie kaum verlassen. Während der Arbeit wandern seine Gedanken ständig zu ihr. Auf dem Heimweg wird er immer schneller, sein Herz schlägt heftiger, je näher er seinem Zuhause kommt. Wenn sich beide schließlich in die Arme laufen und dabei stolpern würden, spielten die Schmerzen keine Rolle – die Umarmung heilt alles.

Dieser tägliche Rhythmus aus Distanz, Sehnsucht, Nähe und Umarmung ist ein Spiegelbild unserer spirituellen Reise. Wenn wir uns Gott nähern, wächst diese Sehnsucht nach seiner Umarmung ins Unermessliche.

Die Seele ist kostbar wie Porzellan

Wie Papst Benedikt XVI. in seiner Enzyklika schrieb: „*Deus caritas est*“ – Gott ist Liebe. Sich auf Gott zuzubewegen bedeutet, zur Liebe zurückzukehren.

Die Liebe zu unseren Partnern, Kindern und Freunden ist das Übungsfeld für diese göttliche Liebe. Wenn wir Gott lieben lernen, verändert das die Art, wie wir unsere Mitmenschen behandeln. Auf die Sexualität bezogen bedeutet das eine radikale Kehrtwende:

Ein Mann sollte nur in Liebe auf eine Frau zugehen. Er muss sich bewusst sein, dass ihre Seele gebrechlicher ist als ein rohes Ei oder edelstes Porzellan. Wer liebt, schützt diese Zerbrechlichkeit. Er geht nicht darauf zu, um etwas zu „nehmen“ oder zu „brechen“, sondern um nach Hause zu kommen. Nur in dieser Haltung des Gebens und der Achtsamkeit finden wir echtes, dauerhaftes Glück.

Die vier Zeitalter: Der kosmische Kreislauf

Um unsere aktuelle Situation im Universum zu verstehen, müssen wir einen Blick auf die vedische Zeitrechnung werfen. Das Universum durchläuft zyklisch vier Zeitalter, die sogenannten *Yugas*:

Zeitalter	Dauer (Menschenjahre)	Charakteristik
Satya-Yuga	1.728.000 Jahre	Tugend, Weisheit, Reinheit
Tretā-Yuga	1.296.000 Jahre	Erste Laster treten auf
Dvāpara-Yuga	864.000 Jahre	Tugend nimmt ab, Laster nehmen zu
Kali-Yuga	432.000 Jahre	Streit, Unwissenheit, Gottlosigkeit

Ein kompletter Zyklus dieser vier Yugas wiederholt sich tausendmal in einem einzigen Tag von Brahma (einem *Kalpa*). Wir befinden uns derzeit im **Kali-Yuga**, dem Zeitalter des Streits, das vor etwa 5.000 Jahren begann. In dieser Epoche ist wahre Tugend kaum noch vorhanden. Am Ende dieses Zeitalters wird der Herr als *Kalki-Avatara* erscheinen, um die Dunkelheit zu beenden und ein neues goldenes Zeitalter (Satya-Yuga) einzuläuten.

Der Ausbruch aus der Spirale

Dieser ewige Kreislauf bedeutet für die bedingte Seele vor allem eines: Leid. Wir wandern nicht nur von Körper zu Körper, sondern werden immer wieder durch diese gigantischen Zeitspiralen getrieben.

Doch es gibt einen Ausweg. Wir können uns von dieser materiellen Dynamik distanzieren, indem wir die richtige Haltung einnehmen: **Die Haltung der wahren Liebe**. Wenn wir uns entscheiden, in diesem Leben wirklich zu lieben, fangen wir an, das Rad zu verlangsamen.

Sex im Zeitalter des Kali

In einem rein spirituellen Sinne wäre es ideal, die Sexualität ganz zu transzendieren. Doch für die meisten Menschen in unserer

heutigen Zeit ist das unrealistisch. Es steht oft erst am Ende eines sehr langen Weges.

Aber wir können diesen Weg beginnen, indem wir den „**Faktor Liebe**“ in alles einbauen, was wir tun. Das gilt ganz besonders für den Sex. Wenn wir Intimität nicht als bloße Triebabfuhr des Kali-Yugas nutzen, sondern als eine Handlung des Herzens, verwandeln wir eine materielle Bindung in eine spirituelle Übung.

Es lohnt sich, diesen Weg einzuschlagen. Wer alles mit Liebe versieht, beginnt, sich aus dem Griff der Zeit zu lösen und findet zu einer Klarheit, die über die Jahrtausende hinausreicht.

Wahre Emanzipation: Wenn Interessen verschmelzen

Ein Zitat aus den Veden offenbart die tiefste Form der Gleichstellung:

„Die Gleichheit der Gopis ist ein Zustand vollkommener Ekstase, in der alle Auffassungen von Unterschiedlichkeit völlig ausgelöscht werden. Mit anderen Worten: Die Interessen des Liebenden und der Geliebten werden völlig identisch.“

Ich liebe diese Worte. Sie drücken die wahre Gleichstellung der Frau besser aus, als es jedes Gesetzbuch könnte. Die moderne Emanzipationsbewegung entstand aus einem berechtigten inneren Bedürfnis nach Wertschätzung. Doch ihr Fehler war es oft, Gleichheit mit bloßer **Gleichberechtigung** zu verwechseln und sie auf Faktoren wie Gerechtigkeit, Lohn und Besitz zu reduzieren.

Gerechtigkeit vs. Liebe

Materielle Gerechtigkeit ist auf dieser Welt kaum zu erreichen, weil wir alle mit unterschiedlichen Voraussetzungen geboren werden. Der eine läuft schnell, der andere sitzt im Rollstuhl. Wahre Gleichheit liegt viel tiefer.

Denken wir an eine Mutter: Sie liebt ihre schwächliche Tochter genauso wie ihren starken Sohn. Der Sohn ist nicht neidig auf den teuren Rollstuhl seiner Schwester – im Gegenteil: Wenn er sie liebt, freut er sich „wie ein Schneekönig“ darüber, dass sie dieses Hilfsmittel bekommt. Seine Interessen sind identisch mit den ihren geworden. In diesem Moment der Selbstlosigkeit erfährt er die **Ekstase der Liebe**. Er

verzichtet vielleicht auf sein neues Fahrrad, aber das Glück seiner Schwester erfüllt ihn mehr als jeder materielle Besitz.

Die Würde und die Ekstase

Im deutschen Grundgesetz heißt es: „*Die Würde des Menschen ist unantastbar.*“ Doch wir sollten ergänzen: Diese Würde gilt völlig unabhängig von Stärke oder Schwäche.

Wenn wir diese spirituelle Gleichheit auf die Beziehung zwischen Mann und Frau übertragen, geschieht Magie. Wenn die Auffassungen von „Mein“ und „Dein“, von „Mein Vorteil“ und „Dein Nachteil“ ausgelöscht werden, treten wir in einen Zustand der Ekstase ein.

Die Basis für das Tao der Liebe

Wenn die Interessen des Mannes vollkommen identisch mit den Bedürfnissen der Frau werden, ist die Frau wahrhaft emanzipiert. Und nicht nur das: Diese Haltung ist der Treibstoff für eine Lust, die weit über das körperliche Maß hinausgeht.

Wenn ein Mann nicht mehr nur an seinen eigenen Orgasmus denkt, sondern das Wohlbefinden und die Erfüllung der Frau als sein eigenes Interesse begreift, wird der Sex zu einer spirituellen Erfahrung. Die Liebe bringt uns in Ekstase – nicht die Gier oder der Neid.

Fleisch: Die Nahrung der Liebe

Ein Zitat aus den vedischen Schriften erinnert uns daran, dass Liebe ein universelles Prinzip ist: Nur wenn wir alle Menschen lieben, können wir auch einen Partner wahrhaftig lieben.

Unsere Emotionen lassen sich nicht an der Schlafzimmertür abgeben. Wenn wir uns mit dem Nachbarn streiten und kurz darauf mit dem Partner ins Bett gehen, nehmen wir die Spannungen des Konflikts mit unter die Decke. Es entsteht eine aggressive Energie, die den Sex dominiert. Liebe hingegen braucht für ihre volle Entfaltung einen Zustand der inneren Reinheit. Je reiner unser Bewusstsein, desto hochwertiger und schöner ist die Qualität unserer Liebe.

Das Mitgefühl für alle Lebewesen

Dieser liebevolle Umgang darf nicht bei unseren Mitmenschen aufhören. Er schließt alle Lebewesen ein – auch die Tiere. Wenn wir Mitgefühl für Tiere kultivieren, verfeinern wir unseren eigenen energetischen Zustand. Das wirkt sich unmittelbar positiv auf unsere Liebesbeziehung aus.

Jede Handlung der Gewalt, sei es ein Tritt gegen einen Hund oder das Schlachten eines Schweins, verändert unser Gemüt. Wir können uns nicht von der Gewalt distanzieren, die wir indirekt unterstützen. Ein Blick in die vedischen Schriften verdeutlicht die spirituelle Verantwortung:

„Wenn Tiere in einem Schlachthof getötet werden, sind sechs Menschen für diesen Akt verantwortlich: derjenige, der die Erlaubnis gibt; derjenige, der tötet; derjenige, der hilft; derjenige, der das Fleisch kauft; derjenige, der es kocht, und derjenige, der es isst. Sie alle werden in dieses Töten verwickelt.“

Wir besitzen die Freiheit, unseren Weg selbst zu wählen. Doch Wissen hilft uns dabei, Entscheidungen zu treffen, die unserem Wohl dienen.

Körperliches und seelisches Wohlbefinden

Auf Fleisch zu verzichten, ist ein Geschenk an uns selbst. Es fördert die körperliche Gesundheit, aber vor allem heilt es unser seelisches Wohlbefinden. Beides ist die Grundlage für ein erfülltes Liebesleben.

Wenn wir uns innerlich schwer oder belastet fühlen, schwindet die Lust auf Intimität.

Interessanterweise ist der Verzicht auf Fleisch wesentlich einfacher, als viele glauben – oft sogar leichter, als mit dem Rauchen aufzuhören oder die Sucht nach Zucker zu besiegen. Während Rückfälle bei Nikotin oder Drogen häufig sind, entwickeln die meisten Menschen nach kurzer Zeit ohne Fleisch einen natürlichen Ekel davor. Die „Rückfälligkeitrate“ ist verschwindend gering.

Die Verfeinerung der Sinne

Wer auf Fleisch verzichtet, fühlt sich nicht nur leichter, auch die Sinne werden intensiver. Ein Punkt, der besonders für Männer spannend ist: Der Eigengeschmack des Körpers verändert sich. Frauen schmecken buchstäblich besser, wenn sie sich rein ernähren – und umgekehrt.

Letztlich geht es um die Entscheidung zwischen Leben und Tod: Es bereitet weit mehr Freude, die lebendige Präsenz einer Frau zu küssen, als in ein Stück totes Fleisch zu beißen.

Probiert es aus. Schon nach kurzer Zeit werdet ihr eine Veränderung auf allen Ebenen spüren – in eurem Körper, in eurer Seele und in eurer sexuellen Energie.

Mensch sein: Die Kunst des Sehens

Wie wir bereits gesehen haben, sind die Zitate aus den vedischen Schriften wie kleine Mosaiksteine. Jeder für sich trägt einen Funken Wahrheit in sich; zusammengefügt ergeben sie ein großes Bild der Wirklichkeit. Doch dieses Bild ist kein starres Gemälde oder eine unbewegliche Fotografie. Es ist lebendig.

Manchmal schiebt sich der Nebel unseres eigenen Egos oder die Wolken des Alltagsstresses vor diese Sicht, und wir verlieren die Klarheit. An anderen Tagen ist unsere Sicht messerscharf, und die Wahrheit liegt offen vor uns.

Die Perspektive des Betrachters

Das Bild der Schöpfung ist so gewaltig, dass wir als Menschen niemals das Ganze auf einmal erfassen können. Unsere Wahrnehmung ist von Natur aus begrenzt. Um wirklich zu verstehen, müssen wir wie bei einem riesigen Kunstwerk vorgehen:

1. **Die Detailaufnahme:** Wir gehen nah heran und betrachten einen winzigen Teil – einen Mosaikstein – ganz intensiv.
2. **Der Distanzwechsel:** Dann gehen wir ein paar Schritte zurück, um das Detail im Kontext des Großen und Ganzen zu sehen.

Dieses Bild verändert sich ständig. Nicht nur, weil das Universum in ewiger Bewegung ist, sondern vor allem, weil sich unsere eigene Sichtweise durch spirituelles Wachstum verändert. Je mehr wir lernen und erfahren, desto tiefer blicken wir in die Leinwand des Lebens.

Die Kernfrage unserer Existenz

Inmitten dieser ständigen Bewegung und der Fülle an Wissen sollte eine Frage für uns immer im Zentrum stehen: **„Was bedeutet es eigentlich, ein Mensch zu sein?“**

Es geht nicht nur darum, zu funktionieren oder biologische Bedürfnisse zu befriedigen. Menschsein bedeutet, die Brücke zwischen der materiellen Welt und der spirituellen Ebene zu schlagen. Es bedeutet, die Mosaiksteine des Wissens nicht nur zu sammeln, sondern sie im Herzen zu bewegen. Wissen ist die Lampe, die uns hilft, im Dunkeln nicht zu stolpern. Aber erst die Anwendung dieses Wissens – in unserer Liebe, in unserem Alltag und in unserer Sexualität – macht uns wahrhaft menschlich.

Die wahre Intelligenz des Herzens

Wenn wir über Sexualität und Liebe sprechen, müssen wir zuerst verstehen, wer wir eigentlich sind. Die Veden geben uns hierzu eine klare und fast schon provokante Antwort: Menschsein beginnt dort, wo das reine Instinktverhalten endet.

In der Natur folgt alles einem festen Muster. Tiere nutzen ihre Intelligenz ausschließlich für die vier Grundpfeiler des Überlebens: Essen, Schlafen, Verteidigung und Paarung. Ein Hund oder ein Tiger verbringt sein ganzes Leben damit, diese Bedürfnisse zu optimieren. Wenn wir uns als Menschen jedoch nur darauf konzentrieren, wie wir besser essen oder erfolgreicher Geschlechtsverkehr haben, nutzen wir nur einen Bruchteil unseres Potenzials.

Die Fragen, die uns befreien

Wirkliche menschliche Intelligenz zeigt sich nicht im Anhäufen von materiellem Wissen, sondern in der Fähigkeit, existenzielle Fragen zu stellen. Ein weiser Text aus den Veden fasst dies so zusammen:

„In der menschlichen Lebensform sollte man intelligent genug sein, sich zu fragen: Wer bin ich? Warum bin ich in diese Welt gekommen? Was ist meine eigentliche Pflicht? Wer ist der höchste Ursache aller Dinge und was unterscheidet tote Materie von einem lebendigen Wesen? Jemand, der nur an seinen Körper denkt, ist nicht besser als ein Tier, auch wenn er in einem menschlichen Körper lebt.“

Diese Worte laden uns ein, tief zu graben. Wenn wir nur an unseren Körper denken, bleibt auch unsere Sexualität rein körperlich – ein bloßer biologischer Austausch, ähnlich wie bei den Tieren. Doch wir sind zu weit mehr fähig.

Vom Körper zur spirituellen Identität

Der Unterschied zwischen „toter Materie“ und dem „Lebewesen“ ist die Seele, die spirituelle Funke. Wenn wir beginnen, nach unserer spirituellen Identität zu fragen, verändert das alles:

- **Die Liebe** ist dann nicht mehr nur ein hormoneller Prozess, sondern eine Begegnung zweier Seelen.

- **Die Sexualität** ist nicht mehr nur das Stillen eines Triebes, sondern ein heiliger Akt, bei dem wir unsere spirituelle Herkunft spüren können.

Wer die Welt nur durch die Brille des Körpers betrachtet, bleibt in den Sorgen der Verteidigung und der Gier gefangen. Doch wer nach der „höchsten Ursache“ fragt, findet einen inneren Frieden, der die Grundlage für eine völlig neue Art der Intimität bildet.

Fazit: Mehr als ein biologisches Wesen

Wir haben die Freiheit, uns für die menschliche Intelligenz zu entscheiden. Wir können den Weg der reinen Instinkte verlassen und den Weg der Erkenntnis wählen. Erst wenn wir begreifen, dass wir mehr sind als Fleisch und Knochen, kann unsere Liebe die Dimension erreichen, die wir als „göttlich“ oder „ekstatisch“ bezeichnen.

Teil 2: Die Veränderung des Bewusstseins

Das Bewusstsein als Filter der Realität

Wir Menschen sind ständig aktiv. Wir arbeiten, wir essen, wir sorgen für ein Dach über dem Kopf. Doch während wir im Außen oft die gleichen Handlungen vollziehen, unterscheidet sich unsere innere Erfahrung fundamental. Ob wir uns bei einer Tätigkeit erfüllt oder ausgelaugt fühlen, hängt allein von der Qualität unseres Bewusstseins ab.

Um dies zu verdeutlichen, können wir unser Handeln in vier Ebenen unterteilen:

Ebene	Einstellung	Die innere Haltung
4. Ebene	Ich darf	Hingabe und Glück
3. Ebene	Ich kann	Stolz und Kompetenz
2. Ebene	Ich will	Entscheidung und Zielstrebigkeit
1. Ebene	Ich muss	Zwang und Widerstand

Das Beispiel vom Graben eines Loches

Stellen wir uns vor, wir graben ein Loch im Garten. Die körperliche Arbeit ist für jeden die gleiche, doch die Gefühlswelt unterscheidet sich je nach Ebene dramatisch:

- **Ebene 1: „Ich muss.“** Wir sind verärgert. Vielleicht hat uns der Chef dazu gezwungen oder wir fühlen uns vom Schicksal bestraft. Wir fluchen innerlich, sind müde und möchten am liebsten weglaufen. Die Stimmung ist tief negativ.
- **Ebene 2: „Ich will.“** Wir haben uns selbst entschieden, das Loch zu graben, etwa um einen Baum zu pflanzen. Es macht zwar keinen großen Spaß und wir wollen schnell fertig werden, aber der äußere Zwang ist weg. Die Stimmung ist neutraler, aber noch nicht freudvoll.

- **Ebene 3: „Ich kann.“** Hier wird die Stimmung positiv. Wir sind stolz auf unsere Kraft oder unsere Technik. Wir graben das Loch mit einer gewissen Meisterschaft und genießen das Gefühl unserer eigenen Wirksamkeit.
- **Ebene 4: „Ich darf.“** Dies ist die höchste Stufe. Wir empfinden tiefes Glück bei der Arbeit – vielleicht, weil wir wissen, dass dieser Baum Generationen nach uns Schatten spenden wird, oder weil wir die Tätigkeit als Dienst an etwas Höherem sehen.

Obwohl alle das gleiche Loch graben, fühlt sich der Arbeiter auf Ebene 1 in der Welt verstrickt, während der Mensch auf Ebene 4 sich frei und fast losgelöst fühlt.

Die Übertragung auf Liebe und Sexualität

Was für die Arbeit im Garten gilt, lässt sich eins zu eins auf die Liebe und die Sexualität übertragen. Es macht einen gewaltigen Unterschied für die Seele, mit welcher Einstellung wir dem Partner begegnen.

Stellen wir uns die vier Ebenen im Schlafzimmer vor: Wie fühlt es sich an, wenn einer der Partner denkt: **„Ich muss Sex haben“** (vielleicht aus Pflichtgefühl oder Angst vor Ablehnung)? Und wie vollkommen anders ist die energetische Qualität, wenn beide fühlen: **„Ich darf diese Vereinigung jetzt erleben“**?

Alle Paare vollziehen vielleicht den gleichen körperlichen Akt, aber ihre Gefühlswelten liegen Lichtjahre voneinander entfernt. Auf der Ebene des „Dürfens“ wird Sexualität zu einem Geschenk, zu einer heiligen Handlung.

Die Aufgabe des Lebens

Oft können wir die äußeren Lebensumstände nicht direkt ändern. Wir geraten in Situationen, in denen wir Pflichten erfüllen müssen. Gottgläubige Menschen sehen diese alltäglichen Pflichten als Aufgaben, die uns von einer höheren Instanz gestellt werden.

Wir haben jedoch immer die Freiheit, unser Bewusstsein zu wählen. Es liegt an uns, ob wir eine Aufgabe mit Widerstand oder mit Dankbarkeit erfüllen. Um von der Ebene des „Müssens“ zur Ebene des „Dürfens“ zu gelangen, müssen wir unsere Intelligenz gebrauchen. Wir müssen uns – wie im ersten Kapitel beschrieben – fragen, wer wir wirklich sind und welchen Wert unsere Handlungen für unsere spirituelle Entwicklung haben.

Die Entwicklung des Bewusstseins im Spiegel der Sterne

Um noch tiefer zu verstehen, was eine Bewusstseinsveränderung für uns persönlich bedeutet, hilft ein Blick auf die Astrologie. Sie zeigt uns, dass unsere Anlagen nicht statisch sind, sondern sich auf unterschiedlichen Stufen ausdrücken können.

Nicolaus Klein hat dies in seinem Werk „*Glück und Selbstverwirklichung im Horoskop*“ brillant dargelegt. Anhand seiner achtstufigen Tabellen lässt sich erkennen, wie sich das Bewusstsein eines Menschen innerhalb seines Sternzeichens entwickeln kann. Denn: Ein Schütze ist nicht gleich ein Schütze.

Die Leiter der Reife

Jedes Sternzeichen trägt sowohl das Potenzial für höchste Weisheit als auch für tiefste Unwissenheit in sich. Es gibt Schützen, die völlig unreflektiert und „dumm“ handeln, und solche, die durch Lebenserfahrung und spirituelle Arbeit zu wahren Weisen geworden sind. Beide teilen das gleiche Tierkreiszeichen, aber sie bewohnen völlig unterschiedliche Stockwerke des Bewusstseins.

Unser Handeln und die daraus resultierende Lebensqualität verändern sich radikal, je nachdem, welche Haltung wir einnehmen:

- Sind wir **ungeduldig und aggressiv**, ernten wir Widerstand und Konflikte.
- Sind wir **geduldig und ruhig**, schaffen wir Raum für harmonische Ergebnisse.

Es ist wie bei der Aussaat auf einem Feld: Wenn wir klug und bewusst handeln, wird unsere Ernte reichhaltig sein. Handeln wir unüberlegt oder aus niedrigen Instinkten heraus, wird das Ergebnis uns kaum erfüllen.

Bewusste Haltung in der Liebe

Natürlich gilt dieses Gesetz der Resonanz ganz besonders für die Liebe. Ob eine Partnerschaft harmonisch verläuft oder von Krisen geschüttelt wird, ist selten Zufall oder das „Verdienst“ des anderen. Es hängt primär von unserem eigenen Bewusstsein ab.

Wenn wir uns auf den unteren Stufen unseres Zeichens bewegen – vielleicht fordernd, eifersüchtig oder egozentrisch –, wird die Liebe

schwer und mühsam. Steigen wir jedoch die Stufen empor zu einer Haltung der Großzügigkeit und des Mitgefühls, verändert sich die gesamte Dynamik der Beziehung.

Wir sind nicht Gefangene unseres Sternzeichens, sondern dessen Gestalter. Unsere Intelligenz erlaubt es uns, die „höhere Oktave“ unseres Wesens zu wählen und so die Liebe auf eine Ebene zu heben, die weit über das Gewöhnliche hinausgeht.

Die Landkarte der Seele: Die 12 Wege der Entwicklung

Um zu verstehen, wo wir auf unserer Reise stehen, können wir die 12 Sternzeichen als unterschiedliche „Entwicklungswege“ betrachten. In Anlehnung an Nicolaus Klein sehen wir hier, wie sich jedes Zeichen von einer zwanghaften Basisebene (Ebene 1: „Ich muss“) bis hin zur spirituellen Befreiung (Ebene 4: „Ich darf“) entfalten kann.

Diese Tabellen dienen dir als Spiegel. Sie zeigen nicht nur, wer du bist, sondern wer du sein *kannst*, wenn du dein Bewusstsein veränderst.

Widder: Der Weg der Tat

Haltung	Ebene (Klein)	Eigenschaften
4: Ich darf	8 / 7	Gleichmut, Absichtsloses Tun
3: Ich kann	6 / 5	Spontanität, Kampfkunst, Ehrlichkeit, Ritterlichkeit, Leistungskraft
2: Ich will	4 / 3	Mut, Zivilcourage, Entschlossenheit, Tatendrang, Direktheit, Antriebskraft
1: Ich muss	2 / 1	Ungeduld, Hektik, Kompromisslosigkeit, Wut, Zorn, Aggression, Zerstörungslust

Stier: Der Weg der Sinnlichkeit

Haltung	Ebene (Klein)	Eigenschaften
4: Ich darf	8 / 7	Innere Ruhe, Natürlichkeit, Zufriedenheit
3: Ich kann	6 / 5	Sinnlichkeit, Formensinn, Geschmack, Gastfreundschaft, Gemütlichkeit, Treue
2: Ich will	4 / 3	Beharrungsvermögen, Gutmütigkeit, Gruppensinn, Bauernschläue, Zuverlässigkeit
1: Ich muss	2 / 1	Unbeweglichkeit, Plumpheit, Existenzangst, Besitzstreben, Gier, Neid, Sturheit

Zwillinge: Der Weg der Vermittlung

Haltung	Ebene (Klein)	Eigenschaften
4: Ich darf	8 / 7	Offenheit, Vorurteilsfreiheit
3: Ich kann	6 / 5	Heiterkeit, Beweglichkeit, Neutralität, Intelligenz, rasche Auffassungsgabe
2: Ich will	4 / 3	Vermittlungsgabe, Kontaktfreudigkeit, Vielseitigkeit, Neugier, Schläue
1: Ich muss	2 / 1	Halbwissen, Ungläubigkeit, Zweifel, Flatterhaftigkeit, Geschwätzigkeit, Betrug

Krebs: Der Weg partizipierender Hingabe

Haltung	Ebene (Klein)	Eigenschaften
4: Ich darf	8 / 7	Reflektorisches Bewusstsein, Mitgefühl, „Mutter sein“
3: Ich kann	6 / 5	Augenblicksnähe, Selbstaufopferung, Hingabefähigkeit, Naturnähe, Kindlichkeit
2: Ich will	4 / 3	Gefühlsreichtum, Aufnahmefähigkeit, Anteilnahme, Erwartungshaltung
1: Ich muss	2 / 1	Unselbständigkeit, Rückgratlosigkeit, Sentimentalität, Phlegma, Spießigkeit

Löwe: Der Weg spielerisch kreativen Seins

Haltung	Ebene (Klein)	Eigenschaften
4: Ich darf	8 / 7	„Ich bin, der ich bin“, Wahre Autorität, „Vater sein“
3: Ich kann	6 / 5	Wärme, Charisma, sich verschenken, Lebenskraft, Zentriertheit, Potenz
2: Ich will	4 / 3	Selbstbewusstsein, Ausstrahlung, Führungsqualitäten, Organisationsfähigkeit
1: Ich muss	2 / 1	Überheblichkeit, Dominanzgehab, Paschatum, Prahlucht, Selbstgefälligkeit

Jungfrau: Der Weg der Achtsamkeit

Haltung	Ebene (Klein)	Eigenschaften
4: Ich darf	8 / 7	Meditative Achtsamkeit, Geduld, Dienst am anderen
3: Ich kann	6 / 5	Sorgfalt, Präzision, Gehorsam, Rücksichtnahme, Bescheidenheit, Klugheit
2: Ich will	4 / 3	Dienstbarkeit, Anpassungsfähigkeit, Genauigkeit, Liebe zum Detail, Beobachtungsgabe
1: Ich muss	2 / 1	Lehrmeisterei, Ängstlichkeit, Opportunismus, Pedanterie, Zynismus, Besserwisserei

Waage: Der Weg der Ausgeglichenheit

Haltung	Ebene (Klein)	Eigenschaften
4: Ich darf	8 / 7	Gleichmut, innerer Friede, Balance, Kraft aus Harmonie
3: Ich kann	6 / 5	Ausgewogenheit, Schönheitssinn, Friedfertigkeit, Geistigkeit
2: Ich will	4 / 3	Kunstsinn, Geschmack, Höflichkeit, Diplomatie, Ästhetizismus
1: Ich muss	2 / 1	Unentschlossenheit, Schmeichelei, Dekadenz, Feigheit, Entscheidungslosigkeit

Skorpion: Der Weg der Selbstüberwindung

Haltung	Ebene (Klein)	Eigenschaften
4: Ich darf	8 / 7	Ergebenheit, Lösung, Wandlungsfähigkeit, Forschergeist
3: Ich kann	6 / 5	Selbstüberwindung, Idealismus, Ritual, Opferbereitschaft, Regeneration
2: Ich will	4 / 3	Suggestive Beeinflussung, Zwang, Vampirismus, Sex & Crime, Zerstörungslust
1: Ich muss	2 / 1	Fanatismus, Misstrauen, Hörigkeit, Machtmissbrauch, Sadismus, Eifersucht, Hass

Schütze: Der Weg des Vertrauens

Haltung	Ebene (Klein)	Eigenschaften
4: Ich darf	8 / 7	Weisheit, Vertrauen, Toleranz, Weitblick, Humor
3: Ich kann	6 / 5	Gönnertum, Großzügigkeit, Religiosität, Überzeugungskraft, Begeisterung, Freude
2: Ich will	4 / 3	Missionsdrang, Selbstüberschätzung, Pathetik, Großspurigkeit, Genussucht
1: Ich muss	2 / 1	Arroganz, Bequemlichkeit, Unbescheidenheit, Großmäuligkeit, Unmäßigkeit

Steinbock: Der Weg der Klarheit

Haltung	Ebene (Klein)	Eigenschaften
4: Ich darf	8 / 7	Klarheit, Stille, Reinheit, Bescheidenheit, Aufrichtigkeit
3: Ich kann	6 / 5	Konsequenz, Ernsthaftigkeit, Disziplin, Rückgrat, Arbeitsfreude
2: Ich will	4 / 3	Strenge, Formalismus, Angst, Widerstand, Zeitdruck, emotionale Kälte, Härte
1: Ich muss	2 / 1	Lebensverneinung, Strebertum, Neid, Rechthaberei, Geiz, Rücksichtslosigkeit

Wassermann: Der Weg der Freiheit

Haltung	Ebene (Klein)	Eigenschaften
4: Ich darf	8 / 7	Wahre Freiheit, Genialität, visionärer Intellekt
3: Ich kann	6 / 5	Erfindungsgabe, Freundschaftlichkeit, Einfallsreichtum, Kreativität, Sozialempfinden
2: Ich will	4 / 3	Veränderungsdrang, Nonkonformismus, Witz, Sprunghaftigkeit, Exzentrizität
1: Ich muss	2 / 1	Überheblichkeit, Arroganz, Unzuverlässigkeit, Wahnsinn, Zerrissenheit, Panik

Fische: Der Weg der Selbstlosigkeit

Haltung	Ebene (Klein)	Eigenschaften
4: Ich darf	8 / 7	All-Eins-Sein, Allliebe, Selbstlosigkeit, Weisheit
3: Ich kann	6 / 5	Nächstenliebe, Medialität, Hingabe, Mitgefühl, Phantasie, Intuition
2: Ich will	4 / 3	Ausgesetztheit, Einsamkeit, Phlegma, Verlorenheit, Hilflosigkeit, Schwäche
1: Ich muss	2 / 1	Selbstmitleid, Resignation, Wahn, Täuschung, Betrug, Illusion, Verlogenheit

Die Wahl zwischen Kopf und Herz

An diesen Tabellen kann jeder von uns ablesen, welche Eigenschaften in seinem Leben derzeit am ausgeprägtesten sind. Etwas überspitzt formuliert: Wir erkennen daran, ob wir in unserem täglichen Handeln eher unseren Kopf (oft gesteuert von Angst und Zwang) oder unser Herz benutzen.

Das Schöne daran ist die Erkenntnis: **Wir sind unseren negativen Eigenschaften nicht ausgeliefert.** Das Handeln folgt dem Bewusstsein. Wenn wir uns entscheiden, die Ebene zu wechseln, verändert sich unser gesamtes Wesen.

Die Liebe als Kompass

Dabei spielt die Liebe die ausschlaggebende Rolle. Das macht die spirituelle Entwicklung wiederum sehr einfach:

Immer, wenn wir mit dem Herzen handeln, befinden wir uns automatisch auf dem richtigen Weg nach oben.

Wenn wir aus dem „Ich muss“ (Angst, Gier, Zwang) in das „Ich darf“ (Dankbarkeit, Hingabe, Liebe) finden, bewegen wir uns auf den Stufen 7 und 8 – dem Bereich, den wir als Weisheit, All-Liebe oder inneren Frieden bezeichnen. In der Sexualität bedeutet dieser Aufstieg den Wechsel von der reinen Triebhaftigkeit (Stufe 1) zur heiligen Ekstase und Verschmelzung (Stufe 8).

Wohin dieser Weg führen kann, haben uns die Tabellen gezeigt. Es ist der Weg von der Schwere der Materie hin zur Leichtigkeit des Geistes.

Das Bewusstsein: Der Ausweg aus dem Kreislauf

Wir haben an den Beispielen der letzten Kapitel gesehen, wie ausschlaggebend unsere innere Haltung – unser Bewusstsein – für die Qualität unseres Handelns ist. Doch gerade dort, wo es am wichtigsten wäre, fehlt uns oft die Orientierung: in der Liebe.

In Herzensangelegenheiten sind wir meist verwirrt. Wir laufen wie aufgeschreckte Hühner durch die Gegend, lassen uns blind von der Leidenschaft treiben und wundern uns, wenn wir am Ende in einer Katastrophe landen. Wir fühlen uns machtlos gegenüber unseren Trieben und Emotionen, obwohl gerade die Liebe das Erfüllendste in unserem Leben sein sollte.

Der Preis der Unwissenheit

Die Konsequenzen einer unkontrollierten Leidenschaft sind oft unverhältnismäßig hoch. Für ein paar Minuten rauschhafter Nähe zahlen viele einen Preis, der Jahre oder sogar Jahrzehnte an Leid nach sich zieht:

- **Erschöpfung:** Männer rackern sich im Berufsleben ab und lassen sich ausbeuten, nur um am Abend ein wenig sexuelle Bestätigung zu finden – und treffen oft auf Partnerinnen, die vor lauter Überforderung keine Kraft mehr für Intimität haben.
- **Überforderung:** Alleinerziehende Mütter laufen „auf dem Zahnfleisch“, weil sie die Last ungeplanter Kinder allein tragen müssen – oft die Folge einer flüchtigen Leidenschaft oder des Vertrauens in den falschen Partner.
- **Verletzungen:** Viele Frauen tragen so tiefe seelische Wunden davon, weil sie sich benutzt fühlen, dass sie unfähig werden, jemals wieder echtes Vertrauen zu fassen. Dabei ist Vertrauen das einzige Fundament, auf dem eine harmonische Beziehung wachsen kann.

Die Normalität des Scheiterns

Wir alle träumen davon, auf einer „Wolke der Liebe“ zu schweben, doch die Realität sieht anders aus. Gescheiterte Beziehungen sind zur Normalität geworden. Wir sprechen heute distanziert vom „Lebensabschnittsgefährten“, weil wir tief im Inneren bereits davon ausgehen, dass Liebe nicht ewig halten kann.

Viele Frauen haben die Hoffnung auf eine echte Partnerschaft bereits aufgegeben. Sie suchen sich nur noch einen „Erzeuger“, um wenigstens ein Kind zu haben, das sie lieben können – in der vagen Hoffnung, dass der Vater vielleicht doch mehr sein könnte als nur ein Samenspender.

Der goldene Käfig der Ahnungslosigkeit

All dies geschieht aus einem einzigen Grund: **Unwissenheit**. Diese Unkenntnis hat sich wie ein dichter Nebel über unsere Gesellschaft gelegt und lässt uns die wahre Liebe nicht mehr erkennen. Auch die Medien bieten keine echten Lösungen an; sie verwalten lediglich die kollektive Ahnungslosigkeit.

Wir befinden uns in einem ewigen Kreislauf des Leids. Der einzige Unterschied zu früher ist, dass unser „Hühnerhof“ heute komfortabler ausgestattet ist. Wir sitzen in einem Käfig mit Internet, Bad und Kabelanschluss; unsere Stange ist ein bequemes Sofa. Doch der Käfig bleibt ein Käfig, solange wir den Ausgang nicht finden.

Die Veränderung ist möglich

Dieser Kreislauf ist kein Schicksal. Wir können das Leid verhindern, wenn wir bereit sind, unser Bewusstsein grundlegend zu ändern. Wir müssen lernen, die Liebe nicht mehr als einen blinden Drang, sondern als eine bewusste Entscheidung der Seele zu verstehen.

Mit welchem Bewusstsein wir lieben und Sexualität leben sollten, um keine Wunden zu hinterlassen, sondern Heilung und Ekstase zu finden, erkläre ich im nächsten Kapitel.

Teil 3: Das Tao der Liebe

Die Stille als Lehrmeister

Ich empfinde tiefe Dankbarkeit für die Fügung – vielleicht war es ein Geschenk Gottes –, durch die ich das Wissen um das „Tao der Liebe“ kennenlernen durfte. Zu dieser Zeit lebte ich an einem Ort von außergewöhnlicher Schönheit, einem Ort der Besinnung und Meditation. Es war eine Umgebung, die einen allein durch ihre Präsenz in die Stille führte und dazu einlud, über das Wesen des Lebens nachzudenken.

Wenn man keine Angst vor der Klarheit hat, bieten solche Momente die Chance, sich selbst wahrhaftig kennenzulernen. Viele Menschen flohen von diesem Ort, weil ihnen die ungeschminkte Klarheit nicht behagte. Sie fürchteten die Notwendigkeit, ein neues Leben zu beginnen, denn das bedeutet unweigerlich, Altes aufzugeben. Die meisten kleben an den Dingen, die ihre Identität ausmachen: Job, Haus, Status oder Besitztümer. Sie merken oft nicht, dass genau diese Dinge sie unfrei machen.

Das Abenteuer der Freiheit

Gott sei Dank kannte ich diese Ängste nicht. Ich war bereit, mich auf das Abenteuer einzulassen – die Liebe zum Menschen, zur Natur und zur Weiblichkeit. Für ein wahrhaft aufregendes Leben habe ich schon immer gerne auf Statussymbole oder ein dickes Bankkonto verzichtet.

Inmitten einer kraftvollen Natur durfte ich Mitgefühl und Mitmenschlichkeit entwickeln. Ich bin nicht zurück in den vermeintlich „sicheren Hafen“ der Heimat gelaufen, sondern habe dieses göttliche Geschenk mit Freude und Enthusiasmus angenommen. Und genau dort begegnete mir das **Tao der Liebe**.

Der Turbo des Glücks

Das Tao der Liebe wirkte wie ein Turbo auf mein Glücksempfinden. Es war weit mehr als nur ein Sahnehäubchen auf dem Leben – es war die Erkenntnis, dass Liebe die Essenz allen Seins ist.

Wer sich mit einem schnellen Auto zufriedengibt, versäumt den wahren „Kick“ des Daseins. Den ganzen Tag für einen Sportwagen schufteten oder für einen kurzen künstlichen Rausch leiden – das sind rein

körperliche, vergängliche Erfahrungen. Ob man mit 300 km/h über die Autobahn rast oder einen Orgasmus erlebt, der nur wenige Sekunden dauert: Am nächsten Tag wartet wieder die Tretmühle des Alltags.

Schon als junger Mann spürte ich, dass dies nicht mein Weg war. Man hielt mich für verrückt, wenn ich lukrative Angebote ausschlug. Eine innere Stimme leitete mich auf einen Pfad, dessen Ende ich nicht sehen konnte, von dem ich aber wusste, dass er der Richtige war.

Der Kampf gegen die Illusion (Maya)

Natürlich ist dieser Weg nicht immer bequem. Man begegnet dem Unschönen, das uns ablenken will. Die Meister des Bhakti-Yoga nennen diese täuschende Kraft *Maya*. Maya setzt alles daran, uns vom Weg der Liebe abzubringen. Sie will nicht, dass wir das Tao der Liebe praktizieren.

Doch ich verspreche euch: Diese Hindernisse sind leicht zu überwinden. Lasst euch nicht abschrecken! Geht dieses Abenteuer ein. Ihr werdet tausendfach belohnt werden. Ihr lernt nicht nur eine Sexualität kennen, die alles Vorstellbare übertrifft, sondern ihr lernt, die Liebe als Instrument in jeder Lebenslage einzusetzen.

Mein Herzenswunsch

Ich bitte euch inständig: Schlagt diesen Weg des Tao ein. Mein größter Wunsch ist es, auch nur einem von euch in die glänzenden Augen schauen zu können und zu sehen, dass er oder sie die transformative Kraft des Tao der Liebe am eigenen Leib erfahren hat.

Bitte, geht diesen Schritt.

Was ist Tao? Die Rückkehr zur Urkraft

Um das Tao der Liebe wirklich zu verstehen, benötigen wir ein wenig Grundwissen. Der Taoismus ist keine Religion, sondern eine Lebensphilosophie. Die alten taoistischen Meister beobachteten die Welt, die Natur und den Menschen mit einem einzigen Ziel: das vollkommene Gleichgewicht und die Harmonie zwischen allen Kräften zu finden.

Ein altes Sprichwort sagt: *„Wenn der Konfuzianismus das äußere Gewand des Chinesen ist, so ist der Taoismus seine Seele.“*

Das Tao ist die unendliche Urkraft der Natur. Wer im Einklang mit dem Tao leben will, muss unverkrampft und natürlich sein. Aus dieser naturverbundenen Philosophie der klugen Zurückhaltung und der Anpassungsfähigkeit hat sich das **Tao der Liebe** entwickelt. Wahrscheinlich lebten auch die ersten Meister in einer Umgebung, die sie lehrte, die Lebensenergie zu bewahren, anstatt sie sinnlos zu verschwenden.

Die Kunst der klugen Zurückhaltung

Erinnert euch an das Kapitel über die Veränderung des Bewusstseins. Wenn ihr mit dem Tao beginnt, ist „kluge Zurückhaltung“ euer wichtigster Begleiter.

- **Vergesst eure Triebe:** Verabschiedet euch von der Gier nach schneller, heftiger Befriedigung.
- **Bewahrt eure Kraft:** Ein zentraler Aspekt für den Mann ist es, sein Sperma dort zu bewahren, wo es ist, anstatt es in Sekunden zu vergeuden.
- **Übt Anpassungsfähigkeit:** Werdet eins mit dem Rhythmus eurer Partnerin.

Der Festtagsschmaus der Sinne

Das Tao der Liebe lehrt uns, sich selbst zu vergessen und ganz in das Erleben der Partnerin einzutauchen. Wenn ihr eure eigene Gier loslasst, werdet ihr merken, wie sich eure Sinne von Moment zu Moment schärfen. Die Begegnung wird zu einem Festtagsschmaus, der niemals enden soll:

- **Schmecken & Riechen:** Ihr Eigengeschmack wird immer intensiver, ihr Duft reizvoller als jedes Parfüm. Es ist eine Nahrung für eure Seele, von der ihr nicht genug bekommen könnt.
- **Tasten & Fühlen:** Ihre Haut fühlt sich an wie edle Seide. Ihr beginnt, jeden Millimeter ihres Körpers mit euren Fingerspitzen zu erforschen. Knetet ihren Körper wie den schmackhaftesten Teig eines himmlischen Kuchens.
- **Hören & Schwingen:** Der Klang ihrer Stimme bringt euren ganzen Körper in eine zarte, intensive Schwingung – so wie ein Bogen die Saiten einer Violine zum Singen bringt.

In diesem Zustand der absoluten Hingabe geschieht ein Wunder: Ihr betrachtet eure Partnerin und seht, wie sie immer schöner wird. Wie sie sich vor euren Augen in eine Prinzessin verwandelt.

Den inneren Schweinehund zähmen

Dies alles ist jedoch nur möglich, wenn ihr euer Ego und eure Ungeduld bändigt. Wenn sich euer innerer Schweinehund meldet und nach der schnellen Befriedigung verlangt, schickt ihn konsequent auf seine Decke. Sagt streng: „**Platz!**“

Und seid wachsam gegenüber den Verlockungen der Maya. Sie wird versuchen, euch mit Belanglosigkeiten abzulenken. Maya flüstert: „*Deine Frau ist morgen auch noch da. Du wirst doch nicht wegen ihr auf eine Spritztour im Porsche verzichten?*“ Doch morgen wird Maya sich etwas Neues einfallen lassen, um euch vom Weg abzubringen.

Mein Rat: Stellt das Handy ab. Verkauft euren Fernseher, wenn nötig. Schafft euch den Raum, den dieses Abenteuer verdient. Lasst euch auf diesen Festtagsschmaus ein – er ist das Kostbarste, was das Leben zu bieten hat.

Der Taoist: Ein Hüter des Lebens

Ein Taoist empfindet eine grenzenlose Liebe zum Universum und zu allem, was darin lebt. Jede Form von Vergeudung und Zerstörung ist in seinen Augen ein Übel, das es zu verhüten gilt. Aus dieser Haltung heraus suchten die taoistischen Weisen schon früh nach den Ursachen für die allgegenwärtige Gewalt und die Selbstzerstörungslust des Menschen.

Warum richten sich so viele Menschen, die nach außen hin erfolgreich erscheinen, willentlich zugrunde? Warum zerstören sich unzählige Männer und Frauen durch Drogen, Alkohol und eine lebensfeindliche Ernährungsweise? Und warum ist die Geschichte der Menschheit eine endlose Kette von Kriegen, getrieben von Ehrgeiz, Habgier und dem Drang nach Macht?

Den meisten Mächtigen fehlt die nötige Empathie, um den Wahnsinn des Krieges zu stoppen. Doch der Taoismus lehrt uns: Das Übel hat eine tiefere Wurzel.

Die universelle Empathie

Wieder einmal geht es um die innere Haltung. Ein Taoist handelt mit dem Herzen. Es ist unmöglich, eine Frau innig zu lieben und im nächsten Moment dem Hund einen Tritt zu versetzen. Man kann kein wahrer taoistischer Liebhaber sein, wenn man im ständigen Unfrieden mit seinen Mitmenschen lebt. Ein Taoist achtet alle Lebewesen als Geschöpfe Gottes.

Hier begegnen wir dem Prinzip von „Henne und Ei“:

- Wer Tiere schützt, wird fast zwangsläufig zum Vegetarier.
- Wer sich jedoch aus gesundheitlichen Gründen für fleischlose Kost entscheidet, entwickelt mit der Zeit oft eine tiefere Liebe zu den Tieren.

Diese herzliche Einstellung zur Natur ist der Treibstoff für das Tao der Liebe. Wer das Tao praktiziert, verändert sein Wesen. Man beginnt, die Frau nicht mehr als Sexobjekt zu betrachten, sondern als ein beseeltes Wesen – wie eine zarte Pflanze, die man behutsam pflegen muss, damit sie ihre volle Pracht entfalten kann.

Der Hunger nach Liebe als Ursache des Leids

Wenn wir die Welt verbessern wollen, müssen wir bei unserer Einstellung zur Sexualität beginnen. Hass, Gier und Zerstörungswut haben fast immer eine einzige Ursache: den ungestillten Hunger nach Liebe. Wenn diese göttliche Anlage zu lieben durch Unwissenheit getrübt wird, schlägt sie in dunkle Kanäle um. Manche Menschen gehen buchstäblich über Leichen, nur um diesen inneren Hunger zu betäuben.

Schon vor über zweitausend Jahren erkannten die taoistischen Ärzte Chinas, dass ein erfülltes Liebesleben essenziell für die körperliche und geistige Gesundheit ist. In ihren Schriften maßen sie der Liebeskunst eine enorme Bedeutung bei. Es war eine Kultur, in der die Fähigkeit eines Mannes zu langem, erfüllendem Geschlechtsverkehr höher geschätzt wurde als Jugend oder bloßes Aussehen.

Fazit: Mehr als eine Technik

Das Tao der Liebe ist weit mehr als eine Sammlung alter chinesischer Techniken. Es ist ein Pfad, der unser Bewusstsein für die gesamte Schöpfung transformiert. Es zeigt uns den Weg aus dem Hunger und der Zerstörung hin zu einem Leben in Liebe und Glück. Wenn wir im Schlafzimmer Frieden und tiefe Verbindung finden, tragen wir diesen Frieden unweigerlich hinaus in die Welt.

Die drei Säulen des Tao der Liebe

Um das Tao der Liebe in die Tat umzusetzen, müssen wir drei Grundprinzipien verinnerlichen. Diese Gedanken unterscheiden den Taoismus radikal von dem, was uns im Westen meist über Sexualität vermittelt wurde. Man muss sie zuerst im Geist verstehen, bevor man sie im Körper meistern kann.

Die drei Säulen sind:

- 1. Die Steuerung der Ejakulation.**
- 2. Die Erkenntnis, dass Orgasmus und Ejakulation nicht dasselbe sind.**
- 3. Die absolute Priorität der weiblichen Befriedigung.**

1. Die Meisterschaft über den Samen

Der Mann muss lernen, seine Ejakulation aktiv zu steuern. Ziel ist es nicht, den Akt schnell zu beenden, sondern ihn so lange fortzuführen (oder nach Pausen wieder aufzunehmen), bis die Partnerin vollkommen erfüllt ist. Diese Kontrolle raubt dem Mann nicht die Lust, sondern sie schenkt ihm Kraft und macht ihn jederzeit liebesfähig.

2. Die Befreiung vom „Diktat des Ergusses“

Dies ist eine wahre Revolution unseres Sexualitätsbegriffs. Im Westen glauben wir meist, die Ejakulation sei der einzige und höchste Höhepunkt für den Mann. Die alten Chinesen wussten es besser: Die unkontrollierte Ejakulation beendet und zerstört den energetischen Austausch oft abrupt. Wenn ein Mann versteht, dass es jenseits des Ergusses viel herrlichere, länger anhaltende Freuden im Liebesakt gibt, wird es ihm leichtfallen, den Samen zu beherrschen.

3. Das Glück der Partnerin als Maßstab

Der Befriedigung der Frau kommt die allergrößte Bedeutung zu. Wahre Liebe bedeutet, zuerst an das Glück des anderen zu denken und nicht an das eigene Ego. Deine Seele lässt sich nicht belügen; sie spürt genau, ob du nur dein eigenes Verlangen stillen willst oder ob du dich wahrhaft verschenkst. Erst wenn sie aufblüht, erreichst auch du die höchste Stufe der Ekstase.

Es ist einfacher, als du denkst

Vielleicht klingt das im ersten Moment kompliziert, aber es ist im Grunde ganz einfach. Jeder Mann kann es lernen. Erinnerung dich an das Fahrradfahren: Als du das erste Mal auf dem Sattel saßt, dachtest du vielleicht, du würdest das Gleichgewicht nie halten können. Doch nach ein paar Tagen Übung wurde es zur Routine, und heute genießt du das beschwingte Rollen über die Straße.

Beim Tao der Liebe ist es ganz ähnlich. Nach ein paar Wochen der bewussten Übung wirst du feststellen, dass du stundenlang „über den Wolken schweben“ kannst. Du wirst merken, dass sich jede Minute der Mühe gelohnt hat, weil sich eine völlig neue Welt des Empfindens vor dir ausbreitet.

Der Weg zur Meisterschaft: Bewusstsein statt Routine

Das Tao der Liebe zu erlernen, ist im Grunde nicht schwer – vorausgesetzt, man ist bereit für eine fundamentale Veränderung des Bewusstseins. Es gilt, den gewohnten „Egotrip“ zu verlassen und sich von festgefahrenen Meinungen zu distanzieren.

Es ist oft schwierig, Unbekanntes mit bloßen Worten zu erklären – ähnlich wie beim Radfahren oder dem Entschluss, mit dem Rauchen aufzuhören. Die Zweifel verflüchtigen sich erst in dem Moment, in dem die eigene Erfahrung den „entscheidenden Groschen“ fallen lässt.

Lass dich nicht von theoretischen Erklärungen abschrecken. Theorie kann die Sicht auf die Wahrheit manchmal eher verschleiern. Hab keine Angst davor, durch die Wolken der Ungewissheit zu fliegen: Über den Wolken scheint immer die Sonne, und die Aussicht von dort oben wird dich für jede Mühe entschädigen. Wer einmal die Klarheit des Gipfels erlebt hat, möchte nie wieder zurück in den Nebel des Unwissens.

Die Sehnsucht der Frauen und die Falle der Routine

Auch für Frauen ist der Weg des Tao oft Neuland. Doch nach vielen Enttäuschungen und Verletzungen in seelenlosen Partnerschaften ist die Sehnsucht nach einem tieferen, wahrhaftigen Weg der Liebe groß.

Routine ohne Wärme reduziert den Liebesakt zu einem mechanischen Vorgang, der bei der Frau das Gefühl hinterlässt, benutzt zu werden, und den Mann frustriert zurücklässt. Die taoistischen Meister betonten zwar die Wichtigkeit der Zärtlichkeit, aber sie sprachen gleichermaßen von **Geschicklichkeit**. Wer etwas gut machen will, muss die Fähigkeit dazu erwerben.

Technik als Akt der Achtsamkeit

„Technik“ bedeutet im Taoismus nicht Mechanik, sondern **Präsenz**. Wenn wir ein köstliches Essen achtlos herunterschlingen, wissen wir danach nicht mehr, wie es geschmeckt hat. Genauso verhält es sich mit seelenloser Sexualität: Man kann sich danach kaum an den Duft, die Wärme oder die Augenfarbe des Partners erinnern.

Honore de Balzac sagte treffend, dass ein ungeschickter Liebhaber wie ein Affe sei, der versucht, Violine zu spielen. Ein Mann ohne Geschicklichkeit läuft Gefahr, die Frau lediglich als „Behälter“ für seinen Samenerguss zu betrachten. Das geschieht leider in unzähligen Schlafzimmern – ganz gleich, ob die Laken aus Seide sind, der Wein teuer war oder ein Sportwagen vor der Tür steht. Ohne Seele bleibt der Akt schmutzig. Wahre Liebe in einer Höhle ist wertvoller als kalter Sex in einem Palast.

Die Rückkehr zur Würde

Ich verurteile niemanden für diese Unwissenheit. Wie sollen wir es richtig machen, wenn es uns niemand erklärt? Unsere Schulen lehren uns Produktivität für die Wirtschaft, aber sie schweigen über das Wesen von Mann und Frau. Lehrer, die es selbst nicht wissen, verweisen hilflos auf die Apotheke oder den Automaten auf der öffentlichen Toilette.

Dabei könnte alles so einfach sein:

- **Selbstbestimmung:** Wer das Tao praktiziert, entscheidet selbst über die Zeugung. Diese Souveränität verleiht dem Mann eine Stärke und ein Selbstbewusstsein, das Frauen oft schmerzlich vermissen.

- **Geborgenheit:** Eine Frau kann sich einem „Tao-Mann“ endlich wieder angstfrei öffnen. Sie erfährt Vertrauen ohne Chemie und mechanischen Druck.
- **Harmonie von Yin und Yang:** „Technik“ im Tao bedeutet die Entfaltung aller Sinne. Es ist die Meisterschaft, das Instrument der Liebe so zu spielen, dass beide Liebenden in einer metaphysischen Ruhe ankommen.

Ein Pianist mag eine perfekte Fingertechnik besitzen, doch er bleibt ein bloßer Techniker, solange er sein Herz nicht einfließen lässt. Erst durch das Gefühl wird er zum Künstler. Genauso ist es mit der ekstatischen Liebe: Sie ist die Kunst, die Seele durch den Körper zum Singen zu bringen.

Das Bewusstsein der Liebe: Den Schatten bändigen

Wahre Liebe bedeutet, an den anderen zu denken und nicht an sich selbst. Eigentlich weiß das jeder von uns. Wir spüren es in unserem Herzen, denn dort wohnt die Seele, die untrennbar mit der Wahrheit verbunden ist. Wir wissen, dass Liebe Schenken bedeutet, dem anderen Gutes zu tun – und doch vergessen wir es im Getümmel des Alltags immer wieder.

Das Vergessen allein wäre nicht das Schlimmste. Unerträglich wird es dort, wo wir beginnen, unsere eigenen Unzulänglichkeiten zu rechtfertigen. Oft suggerieren uns die Medien ein falsches Verständnis für menschliches Versagen: „Wir sind halt nur Menschen, das ist alles nicht so tragisch.“ Sicherlich sollten wir uns nicht in Schuldgefühlen zerfleischen und anderen mit Barmherzigkeit begegnen. Doch wer seine Fehler rechtfertigt, sagt im Grunde: „Nur weiter so, es macht ja so viel Spaß!“

Die Falle der Rechtfertigung

Aber ist „Spaß“ ein Maßstab für die Wahrheit? Ein Mensch, der anderen Leid zufügt, mag dabei einen perversen „Spaß“ empfinden, doch das wird niemals eine Rechtfertigung sein.

Immer wenn wir versuchen, unser Fehlverhalten schönzureden, tritt unser innerer Schweinehund auf den Plan. Dieses falsche Ego sucht unaufhörlich nach seiner eigenen Befriedigung – völlig ungeachtet der sexuellen Orientierung und ohne Rücksicht darauf, ob der andere dabei

verletzt wird. Unserem Schweinehund ist das Wohl des Partners egal. Unserem Gewissen und unserem Herzen aber darf es niemals egal sein.

Der Sieg über den „Inneren Köter“

Wenn wir uns auf das Abenteuer des Tao einlassen, müssen wir eine klare Entscheidung treffen. Für den Mann bedeutet das: Während des Liebesaktes steht die Erfüllung der Frau an erster Stelle.

Bitte vertraut mir: Es lohnt sich tausendfach! Lasst euch nicht von eurem inneren Schweinehund abhalten. Schickt diesen „Köter“ immer wieder konsequent in seine Ecke auf die Decke. Wenn er aufmuckt, weist ihn symbolisch in seine Schranken. Er strebt nie nach etwas Gutem.

Der Kampf mit dem Schweinehund ist vor allem am Anfang intensiv. Doch sobald ihr die erste klare Sicht gewonnen habt, kommt ihr schnell voran. Dann hat das Ego keine Chance mehr. Von diesem Moment an wird die Ejakulationskontrolle zum Kinderspiel – so natürlich, als hättet ihr nie etwas anderes getan. Gebt niemals auf. Der Lohn ist eine Liebe, die frei von Gier und voll tiefer, wahrhaftiger Ekstase ist.

Die Kunst der Beobachtung: Die Frau als Wegweiserin

Es mag den Anschein haben, als spiele im Tao der Liebe allein der Mann den aktiven Part. Doch das Gegenteil ist der Fall. In den klassischen Texten ist es oft die Frau – wie das junge Mädchen Su-Nü –, die dem Kaiser Huang-Ti die Geheimnisse des Tao erklärt. Die Frau ist die Lehrerin der Energie; der Mann ist der Schüler der Achtsamkeit.

Ich hatte das Glück, diesen Weg durch meinen Wissensdrang allein zu finden. Doch viele Männer scheitern am Anfang, weil sie sich vom inneren Schweinehund überlisten lassen. Oft wissen auch die Frauen nicht, wie sie sich verhalten sollen, und verführen den Partner ungewollt dazu, den Akt durch eine schnelle Ejakulation zu beenden. Wenn zwei „Schweinehunde“ aufeinandertreffen, ist es schwer, die Kontrolle zu behalten.

Doch ich wiederhole es: **Es ist ganz einfach. Lasst euch nicht abschrecken. Es ist wunderschön!**

Der Dialog von Yin und Yang

Um Yin und Yang in Einklang zu bringen, muss der Mann lernen, die Zeichen der Frau zu lesen. In den Dialogen zwischen Huang-Ti und seiner Beraterin Su-Nü werden die Reaktionen der Frau detailliert geschildert. Für den Mann ist dies kein technisches Protokoll, sondern ein **Festmahl der Sinne**. Wenn du beginnst, die Frau in jedem Detail zu beobachten, wird ihr Vergnügen zu deinem eigenen. Die Ejakulation wird uninteressant, denn sie würde diesen magischen Zustand nur beenden.

Hier sind die klassischen Wegweiser des Tao:

Die fünf Zeichen der Erregung

1. **Das Erröten:** Ihr Gesicht ist gerötet, die Ohren werden heiß. Sie ist bereit für das Spiel. Beginne ganz sanft und spielerisch.
2. **Die Perlen des Verlangens:** Ihre Nase ist mit Schweißtröpfchen bedeckt, die Brustknospen werden fest. Die Begierde steigt. Dringe nun behutsam ein, aber bleibe in der „Talmittle“ (ca. 10 cm), ohne zu tief zu gehen.
3. **Die Stimme der Ekstase:** Ihre Stimme wird tief und rau, die Augen schließen sich, der Atem geht laut. Jetzt ist der Moment gekommen, in dem die Bewegung frei und fließend werden kann.
4. **Die Flut des Yin:** Sie ist über und über benetzt. Das Feuer nähert sich dem Höhepunkt. Die Bewegungen können nun variieren – langsam, schnell, links, rechts.
5. **Die Umarmung der Seele:** Ihre Beine schlingen sich um deine Hüften, sie hält dich fest. Jetzt ist die Zeit für die tiefsten Stöße („das Tal der tiefen Kammer“), die sie in eine Ekstase des ganzen Körpers führen.

Die fünf Wünsche (Die Sprache des Körpers)

- Wenn ihr Atem sich verändert, verlangt es sie nach dir.
- Wenn sich ihre Nasenflügel weiten und der Mund sich öffnet, wünscht sie dein Eindringen.
- Wenn sie zittert und sich an dich klammert, ruft sie nach der „Flut des Yin“.

- Wenn sie stark schwitzt, sehnt sie sich nach vollkommener Befriedigung.
- Wenn sie danach ausgestreckt und still daliegt, ist sie in tiefer Ruhe angekommen.

Die zehn Hinweise der Hingabe

Diese Zeichen zeigen dir genau, was sie im Moment genießt: Vom Festhalten mit den Armen über das Vorwölben des Unterbauchs bis hin zum „Einhaken“ mit den Füßen, um dich tiefer zu ziehen. Jede Bewegung ist ein Code für ihre Lust. Wenn am Ende ihre Scheide pulsiert und das Nass strömt, weißt du, dass die Flut des Yin gekommen ist. Sie ist glücklich – und du bist es mit ihr.

Der Zauber der Verwandlung

Der Tao-Meister Wu Hsien ergänzt weitere feine Nuancen: Die Zungenspitze, die ein wenig kühler wird, während das Gesicht glüht; der Körper, der weich wird wie Pudding; das fast unverständliche Flüstern.

Wenn du lernst, diese Zeichen nicht nur zu sehen, sondern zu **fühlen**, veränderst du dein gesamtes Wesen. Du wirst zum Alchemisten, der Lust in Liebe und Liebe in spirituelle Kraft verwandelt.

Die Ejakulationskontrolle: Vom Feuer zum ewigen Licht

Der Tao-Berater Peng-Tsu beschrieb den Zustand nach einem gewöhnlichen Erguss treffend: Der Mann ist müde, die Augenlider werden schwer, Durst und Erschöpfung machen sich breit. Einem kurzen Moment der Erregung folgen Stunden der Trägheit. Das ist kein wahres Vergnügen. Beherrscht der Mann jedoch seinen Samen, wird sein Körper gestärkt und sein Geist klar. Obwohl er sich den kurzen Reiz versagt, gewinnt er eine tiefere Liebe zu seiner Frau – eine Sehnsucht, die niemals versiegt.

Ich kann dies aus eigener Erfahrung bestätigen. Die Lust, die Partnerin „mit Haut und Haaren aufzufressen“, wird durch die Zurückhaltung immer stärker. Das ist der wahre Orgasmus: Eine Ekstase, die Stunden oder gar Tage anhält.

Das Buddhafeld der Liebe

In der Zeit, als meine Frau und ich das Tao lebten, entstand um uns herum ein sogenanntes „Buddhafeld“ – ein Raum voller positiver Liebesenergie. Unser Haus wurde zum Inselgespräch. Menschen aus allen Schichten kamen zu uns, sogar Polizisten suchten uns regelmäßig auf, nur um in diesem Feld Kraft zu tanken. Ohne es zu wissen, spürten sie die Schwingung einer Liebe, die nicht durch den Verlust von Lebensenergie geschwächt war.

Ich bitte euch inständig: Praktiziert das Tao. Es ist atemberaubend.

Die Kurve des Wassers und des Feuers

Die klassische Sexualität folgt einem zerstörerischen Muster:

- **Der Mann ist Feuer:** Seine Kurve schießt hoch und fällt hart auf den Boden zurück.
- **Die Frau ist Wasser:** Sie steigt langsam an und sinkt sanft ab.

Das Tao hingegen ist wie ein Segelflug: Man steigt langsam auf, bis man die Wolken erreicht, und bleibt dann dort oben, solange man möchte. Man schwebt in der Ekstase, ohne abzustürzen.

Die Vorstellung, die Ejakulation sei der notwendige Höhepunkt, ist lediglich eine Denkschablone mit schlimmen Folgen. Zwölf Jahre lang habe ich selbst so gelebt – was ich heute als „Onanieren in der Vagina“ bezeichne. In diesem Zustand ist der Mann ständig besorgt um seinen Erguss und die Frau sorgt sich um Schwangerschaft oder die Nebenwirkungen von Spirale und Pille. Wie soll in einem Kopf voller Sorgen Raum für echte Ekstase sein?

Freiheit durch Meisterschaft

Das Tao der Liebe macht frei. Wenn die Angst vor ungewollter Schwangerschaft und chemischen Verhütungsmitteln verschwindet, entsteht Raum für die Erkundung der Sinne. Ein Mann, der das Tao beherrscht, schenkt sich und seiner Partnerin die Freiheit, sich jederzeit und stundenlang zu lieben.

Man hat nun die Zeit, die Linien des Körpers, den Geruch der Haut und die Feinheiten der Berührung wirklich zu genießen. Es geht dabei nicht primär um die Quantität der Jahre, die man zusammen verbringt, sondern um die Qualität der Momente. Das Schicksal oder Karma mag

über die Dauer einer Beziehung entscheiden, aber ihr allein entscheidet über ihre Tiefe.

Die Praxis der Häufigkeit

Die alten Meister raten: Ein Mann sollte in zehn Liebesakten höchstens zwei- bis dreimal ejakulieren. Ich selbst habe mit 27 Jahren fast gänzlich damit aufgehört. Einmal im Jahr reichte völlig aus – und selbst das geschah nur auf Wunsch meiner Frau, die den Unterschied noch einmal spüren wollte. Sobald sie den Vergleich hatte, war das Thema für Jahre vom Tisch, denn eine Ejakulation ist im Vergleich zur Tao-Ekstase schlichtweg langweilig und frustrierend.

Viele Männer mögen denken, ich sei verrückt. Wie kann etwas schöner sein als dieses finale Feuerwerk? Ich sage euch: Ein Feuerwerk dauert Sekunden. Das Licht des Tao leuchtet Tage.

Die Praxis: Wie du deine Ejakulation meisterst

In der westlichen Welt wird die Steuerung der Ejakulation oft als bloße „Verlängerung“ betrachtet. Im Tao hingegen ist sie das Fundament für Gesundheit, Energie und spirituelle Verbindung. Die alten Taoisten haben jede Einzelheit dieses Prozesses studiert.

Dabei ist es wichtig, die asiatische Sichtweise zu verstehen: Sexualität gehört zum Alltag wie Essen und Trinken. Liebe bedeutet hier, den anderen zu beschenken. Ein Geben ohne egoistisches Verlangen ist der Schlüssel zum Erfolg.

Ratschläge für den Anfang

Der Taoist Wu Hsien gab Neulingen präzise Anweisungen, um den Körper an die neue Freiheit zu gewöhnen:

- 1. Bleibe gelassen:** Werde nicht zu erregt oder übertrieben leidenschaftlich. Versuche am Anfang sogar eine gewisse „Gleichgültigkeit“ zu bewahren, um innerlich ruhig zu bleiben.
- 2. Wähle den richtigen Rahmen:** Für die ersten Übungsschritte ist es hilfreich, wenn die äußeren Reize (wie eine zu enge Scheide oder eine überwältigende optische Attraktivität) dich nicht sofort den Kopf verlieren lassen.

3. **Die Rhythmus-Methode:** Lerne, weich einzudringen und bestimmt herauszuziehen. Erprobe die Methode: „**Drei flache Stöße, ein tiefer Stoß**“. Steigere dies später auf fünf zu eins und schließlich auf neun zu eins.
4. **Die Verschlussmethode:** Sobald du spürst, dass die Erregung zu stark wird, halte sofort inne. Ziehe den Penis fast ganz heraus (bis auf ca. zwei Zentimeter) und warte, bis sich die Welle der Erregung gelegt hat. Erst dann beginnst du von vorn.
5. **Vermeide Ungeduld:** Das Tao zu lernen ist wie Autofahren oder Lesen – es braucht Zeit und Übung, aber jeder kann es meistern.

Der Machtkampf der Geschlechter

Wenn wir nicht aus dem Bewusstsein der Liebe heraus handeln, landen wir im Bewusstsein der Macht. Im Schlafzimmer wird aus dem Liebesakt dann oft ein unbewusster Kampf:

Viele Frauen haben gelernt, dass sie den Mann zur Ejakulation bringen „müssen“, um sich attraktiv oder bestätigt zu fühlen. Sie setzen ihre „weiblichen Waffen“ ein, um den Mann zu „erlegen“. Wenn der Mann ejakuliert, liegt er oft wie „totes Wild“ da – erschöpft und entleert. Die Frau hat ihn zwar „besiegt“, bleibt aber oft selbst unbefriedigt und frustriert zurück.

Auf der anderen Seite nutzen Männer ihre physische Stärke oft zur Unterdrückung, während sie beim Sex paradoxerweise ihre gesamte Lebensenergie weggeben. Dieser Kreislauf aus Leidenschaft und Macht zerstört die wahre Intimität.

Die Heilung durch Vertrauen

Erfahrene Frauen, die oft durch rücksichtslose Männer verletzt wurden, reagieren auf einen Tao-Mann anfangs oft mit Misstrauen. Sie fragen sich: „Ejakuliert er wirklich nicht? Meint er es ernst mit meiner Befriedigung?“ Sie sind es gewohnt, dass Männer am Anfang „nett“ sind, um ihr Ziel zu erreichen.

Hier ist die Geduld des Tao-Mannes gefragt. Da ihm seine eigene Ejakulation egal ist, kann er der Frau den Raum und die Zeit geben, die sie braucht, um ihre tiefsitzenden Ängste loszulassen.

Ich erinnere mich an eine Freundin, die durch abscheuliche Gewalt traumatisiert war. Sie konnte sich nicht fallen lassen, obwohl sie sich danach sehnte. Doch nach drei Monaten gemeinsamer Tao-Praxis geschah das Wunder: Sie konnte wieder „fliegen“. Dieser Moment, in dem das Misstrauen der tiefen, seelenvollen Ekstase wich, erfüllt mich noch heute mit Liebe. Auch wenn uns das Schicksal später in Freundschaft trennte, bleibt die energetische Verbindung bestehen.

Das Tao der Liebe ist der Weg, wie wir diesen Machtkampf beenden und die Sexualität von einem seelenlosen Schlachtfeld in einen Garten der Heilung verwandeln.

Praktiziert das Tao der Liebe! Es ist der Weg zur wahren Freiheit.

Die Verschlussmethode: Den „Gelben Fluss“ bändigen

Die älteste und wohl effektivste Technik der alten Chinesen ist die Verschlussmethode. Wu Hsien beschreibt sie bildhaft als den Versuch, den „Gelben Fluss“ mit der bloßen Hand anzuhalten. Während ein impulsiver Mann etwa dreißig Tage konsequenter Übung benötigt, kann ein sanftmütiger Mensch die Meisterschaft oft schon in der Hälfte der Zeit erlangen. Wer diese Methode einen Monat lang aufmerksam studiert, wird seinen „kostbaren Schatz“ – das *Ching* (die Samenenergie) – sicher bewahren können.

Die praktische Durchführung

Die Anwendung ist bestechend einfach, erfordert aber höchste Achtsamkeit:

- 1. Atemkontrolle:** Während du nach dem Rhythmus „dreimal flach, einmal tief“ stößt, halte Augen und Mund geschlossen. Atme tief, aber sanft durch die Nase, um ein Keuchen zu vermeiden.
- 2. Der Moment des Innehaltens:** Sobald du spürst, dass die Erregung eine kritische Grenze erreicht, hebe dein Becken mit einer schnellen Bewegung an. Ziehe den Penis bis auf wenige Zentimeter heraus und verharre in absoluter Reglosigkeit.
- 3. Die energetische Umleitung:** Atme nun tief in das Zwerchfell und ziehe gleichzeitig den Unterleib zusammen – so, als würdest du starken Harndrang verspüren. Visualisiere dabei, wie wichtig es ist, dein *Ching* zu hüten, anstatt es wahllos zu

verschwenden. Durch diese bewusste Atmung und Konzentration wird sich die Erregung innerhalb kurzer Zeit legen.

- 4. Der richtige Zeitpunkt:** Es ist lebenswichtig, den Rückzug einzuleiten, *bevor* die Erregung ihren Siedepunkt erreicht. Wer zu spät versucht, das *Ching* zurückzuzwingen, riskiert, dass die Energie in die Blase oder die Nieren ausweicht, was zu schmerzhaften Stauungen führen kann. Es gilt: **Lieber zu früh innehalten als eine Sekunde zu spät.**

Unendliche Ausdauer und das „Buddha-Gefühl“

Wer die Verschlussmethode mit tiefer Zwerchfellatmung verbindet, erreicht eine fast unbegrenzte Ausdauer. Die alten Meister sprachen davon, dass man auf diese Weise mindestens fünftausend Stöße ausführen könne, ohne zu ermüden.

Ich kann dies aus meiner eigenen Praxis nur bekräftigen. Die Zahl 5.000 ist keine bloße Übertreibung – ich selbst bin in manchen Nächten auf 10.000 Stöße und mehr gekommen. Das Faszinierende dabei ist: Man möchte eigentlich gar nicht aufhören. Man fühlt sich nicht erschöpft, sondern getragen von einer euphorischen Energie.

Dieser „Tao-Orgasmus“ hält stunden- und tagelang an. Das Wissen, zu jeder Tageszeit in der Lage zu sein, eine Frau vollkommen zu befriedigen, verleiht einem Mann eine enorme innere Ruhe. Doch Vorsicht: Dies hat nichts mit egoistischem Stolz zu tun. Es geht immer um das höchste Prinzip:

Liebe bedeutet, an den anderen zu denken und nicht an sich selbst.

Der Lohn der Disziplin

Haltet durch! Drei Wochen Training sind eine kleine Investition für ein lebenslanges, euphorisches Liebesleben. Das Beste daran ist: Nach einer gewissen Zeit verschwindet der quälende Drang zur Ejakulation vollkommen. Du musst nicht mehr kämpfen. Du bist frei, dich ganz auf den Liebesakt, auf das Verschmelzen und auf die Schönheit deiner Partnerin zu konzentrieren.

Es ist ein Zustand, der mit Worten kaum zu beschreiben ist – man muss ihn erfahren.

Die alte chinesische Drucktechnik: Anatomie der Kontrolle

Neben der Verschlussmethode überlieferten die alten Meister eine weitere physische Technik zur Ejakulationssteuerung. Hierbei wird ein gezielter Druck auf den Damm (das Perineum) ausgeübt – den Bereich zwischen Hodensack und After.

Die Anwendung

Mit Zeige- und Mittelfinger wird für etwa drei bis vier Sekunden kräftiger Druck auf diesen Punkt ausgeübt, während man gleichzeitig tief einatmet. Der Vorteil: Der Penis muss nicht herausgezogen werden, und der Rhythmus des Liebesspiels bleibt gewahrt. Die alten Texte priesen diese Methode oft als diskrete Lösung an, die ein Mann anwenden kann, ohne es der Partnerin erklären zu müssen.

Eine Warnung vor der Isolation

Ich empfehle diese Drucktechnik jedoch – wenn überhaupt – nur erfahrenen Männern. Ein fortgeschrittener Taoist benötigt sie selten, da er seinen Rhythmus unbewusst steuert. Für Anfänger sehe ich heute eine Gefahr in dieser „geheimen“ Anwendung. Wir leben in einer schnelllebigen Zeit von Speed-Dating und flüchtigen Begegnungen, in der das Wort „One-Night-Stand“ schon alles sagt: Es ist oft nur eine Momentaufnahme, ein seelenloser „Stand“ in einer Wirtschaftswelt, die Liebe am Arbeitsplatz verbietet und Menschen wie Maschinen behandelt.

Gemeinsam statt einsam: Der Einbezug der Frau

Anstatt die Technik heimlich anzuwenden, rate ich jedem Schüler des Tao: **Bezieht eure Partnerin ein.**

In unserer hektischen Welt ist es schwierig genug, die ersten Wochen ohne Ejakulationsdruck zu überstehen. Wenn deine Partnerin Bescheid weiß, wird sie nicht versuchen, deinen Erguss zu erzwingen, um ihre eigene Attraktivität zu bestätigen. Sie wird zur Verbündeten in eurem gemeinsamen Wachstum. Das Tao ist kein einsamer Kampf gegen den Körper, sondern ein gemeinsames Erblühen.

Masturbation als Trainingsfeld

Wenn ihr derzeit keine Partnerin habt, könnt ihr die Drucktechnik hervorragend beim Masturbieren üben. An diesem Punkt zwischen Hoden und After liegen die Muskeln, die wir benötigen, um den Samen zurückzuhalten.

Energetisch gesehen liegt hier das **Wurzelchakra (Muladhara)**, der Sitz unserer existenziellen Ängste. Durch die Drucktechnik lernt ihr, diese Energie zu halten und sogar einen „inneren Orgasmus“ zu erleben – ein Gefühl der Ekstase ohne physischen Samenerguss.

Wichtiger Hinweis: Nutzt den inneren Orgasmus ausschließlich als Training bei der Selbstbefriedigung. Wenn ihr mit einer Frau zusammen seid, verschwendet keinen Gedanken daran. Das würde euch in euer Ego zurückwerfen und den Fluss der Liebe unterbrechen. Wer das Tao der Liebe einmal wahrhaftig mit einer Partnerin erfahren hat, wird ohnehin nie wieder das Bedürfnis nach einer – auch nicht innerlichen – Ejakulation verspüren.

Die Ökonomie der Lebenskraft: Rhythmus und Vitalität

Wie oft "darf" ein Mann ejakulieren, um seine Gesundheit nicht zu gefährden? Die alten Meister waren hier sehr konkret. Nach ihrer Lehre bleibt ein Mann bis ins hohe Alter vital, wenn er seinen Samen hütet. Die Richtwerte für eine gute Gesundheit lauten:

Alter	Empfohlene Häufigkeit des Ergusses
20 Jahre	Einmal alle 4 Tage
30 Jahre	Einmal alle 8 Tage
40 Jahre	Einmal alle 10 Tage
50 Jahre	Einmal alle 20 Tage
60 Jahre	Verzicht (oder maximal einmal im Monat bei hoher Kraft)

Das einfache Mädchen Su-Nü beschrieb die stufenweise Stärkung des Körpers durch den Verzicht auf Ejakulation fast poetisch: Vom Schärfen der Sinne über die Neubelebung des Herzens bis hin zur Kräftigung der Lenden und einer zarten Haut. Wer die Kontrolle über zehn Liebesakte hält, so heißt es, wird schließlich „wie ein Unsterblicher“.

Obwohl diese Texte dichterische Übertreibungen nutzen, um die Wichtigkeit der Samenschonung zu betonen, ist der Kern absolut wahr:
Das Tao der Liebe ist ein Jungbrunnen.

Das Zeugnis des Körpers

Ich kann die gesundheitlichen Auswirkungen nur bestätigen. In der Zeit meiner intensivsten Tao-Praxis hatte ich einen Ruhepuls von 50 – den Wert eines Leistungssportlers. Die Ärzte konnten es kaum glauben, da ich äußerlich nicht wie ein Athlet wirkte. Bis heute kenne ich kaum Kopf- oder Bauchschmerzen; Erkältungen sind eine absolute Seltenheit. Selbst wenn die "Karosserie" mit dem Alter ein paar Beulen bekommt: Die inneren Werte und das Blutbild bleiben erstklassig.

Der Verzicht auf die Ejakulation ist kein Verzicht auf Genuss – im Gegenteil! Es ist, als würde man auf den süßen Kuchen verzichten, um die wahre, nährnde Süße des Lebens zu schmecken.

Unterstützung durch Lebensweise und Haltung

Zwei Faktoren spielen eine entscheidende Rolle für deinen Erfolg beim Tao:

1. **Ernährung:** Eine vegetarische Lebensweise ist die ideale Voraussetzung. Zu viel Fleischgenuss kann den Lernprozess stören, da Körper und Seele eng miteinander verbunden sind.
2. **Hingabe statt Ego:** Wer versucht, die Ejakulation allein mit dem Kopf zu steuern, macht es sich schwer. Der "Ich-Modus" (das falsche Ego) ist ein schlechter Navigator. Wechselst du jedoch in den "Du-Modus" (den Liebes-Modus des Herzens), geschieht die Kontrolle fast von selbst. Du beginnst zu schweben.

Keine Angst vor dem Anfang

Solltest du zu Beginn des Trainings einen leichten Druck in den Hoden verspüren: **Habe keine Angst.** Das ist kein Grund zur Beunruhigung und kein Grund aufzugeben. Es ist eine reine Gewöhnungssache. Sobald dein Körper die neue Geschicklichkeit erlernt hat, wird die Ejakulationskontrolle zur natürlichsten Sache der Welt.

Wer den Erguss jedoch erzwingt – sei es aus Gewohnheit oder weil die Schönheit der Partnerin einen berauscht –, schadet sich selbst. Su-Nü

warnte davor, dass Männer, die ihr *Ching* wahllos vergießen, die Wurzel ihres eigenen Lebens abschneiden.

Nutze das Tao, um deinen Lebensquell sprudeln zu lassen. Es ist der Weg zu einem langen, erfüllten und kraftvollen Leben.

Die Kunst des Rhythmus: Der Tanz der Elemente

Die alten taoistischen Meister verstanden die sexuelle Vereinigung als ein Spiel der Naturelemente. Stoßen ist nicht gleich Stoßen; Tiefe, Geschwindigkeit und Richtung erzeugen jeweils eine ganz eigene energetische Wirkung. Ein langsamer Stoß sollte dem Spiel eines Karpfens ähneln, der vorsichtig den Köder prüft; ein rascher Stoß dem Flügelschlag eines Vogels, der gegen den Wind ankämpft.

Hier sind die neun klassischen Bewegungen, die das Liebesspiel in ein Epos verwandeln:

1. **Der tapfere Krieger:** Verteile die Bewegungen nach rechts und links, als würdest du entschlossen feindliche Linien durchbrechen.
2. **Das wilde Pferd:** Bäume dich kraftvoll auf, wie ein Hengst, der einen reißenden Fluss durchquert.
3. **Die Seemöwen:** Ziehe dich zurück und tauche ein, so leicht und spielerisch wie Möwen auf den Wellen.
4. **Der neckende Spatz:** Wechsle zwischen tiefen Stößen und flachem Picken, wie ein Vogel, der Reiskörner aus einer Schale stibitzt.
5. **Der sinkende Stein:** Stoße mit Ruhe und Gewicht abwechselnd tief und flach, wie ein Fels, der in die Unendlichkeit des Meeres sinkt.
6. **Die Schlange:** Dringe langsam und geschmeidig ein, wie eine Schlange, die Schutz in ihrer Höhle sucht.
7. **Die flüchtende Ratte:** Stoße rasch und flink zu, voller Dynamik und Wachsamkeit.
8. **Der jagende Adler:** Verharre in absoluter Stille und stoße dann präzise zu, wie ein Adler, der seine Beute schlägt.

- 9. Das Segelschiff:** Erhebe dich und tauche tief in die Wellen ein, wie ein stolzes Schiff, das dem Sturm trotzt.

Vom Handwerk zur Meisterschaft

Schon das Lesen dieser Bilder regt den Geist an und offenbart die wahre Schönheit der Vereinigung. Wer nur auf seinen eigenen Orgasmus fixiert ist, verpasst dieses Abenteuer. Für einen erfahrenen Tao-Mann wird das Bedürfnis zu ejakulieren irgendwann so störend wie Baulärm bei der Lektüre eines guten Buches oder wie ein lauter Streit während eines spannenden Films.

Der Ejakulationsdrang ist wie ein lästiger „Wadenbeißer“, den man so schnell wie möglich abschütteln möchte, um sich wieder ganz dem eigentlichen Festschmaus widmen zu können. Ohne den Druck der Entladung kann der Mann all diese Techniken ausprobieren und das Spiel gemeinsam mit seiner Partnerin bis zum Sonnenaufgang genießen.

Der Frieden nach dem Sturm

Es gibt keinen Leistungsdruck mehr. Wenn die Frau nach dem siebten Orgasmus mit einem Dauerlächeln des totalen Friedens vor dem Mann liegt, breitet sich eine Glücksenergie aus, die nicht nur den Moment, sondern die nächsten Tage und Wochen überstrahlt.

Ich bin fest davon überzeugt: Wenn die Mehrheit der Menschen das Tao der Liebe praktizieren würde, gäbe es keine Kriege mehr. Wer diesen inneren Frieden und diese tiefe Sättigung der Seele einmal erfahren hat, hält sich von Konflikten fern. Er möchte nur eines: Zurückkehren zum wahren Festschmaus der Liebe.

Die Geographie der Lust: Die acht Namen der Tiefe

Im Taoismus wird nichts als profan oder rein mechanisch betrachtet. Sogar die Tiefe der Scheide trägt Namen, die an die Schönheit der Natur erinnern. Der Taoist lehnt die heute üblichen, oft verächtlichen und sexistischen Begriffe ab. Solche Worte tun der Seele weh; sie erzeugen eine unnötige Spannung, die das „Schweben“ verhindert.

Wahre Entspannung macht leicht und ermöglicht erst das Fliegen. Ein Vogel, der seine Flügel verkrampft zusammenzieht, stürzt ab. Nur wer loslässt, kann segeln.

Hier sind die acht Stationen der weiblichen Tiefe, die ein Mann mit Ehrfurcht erkunden sollte:

1. **Lautensaite** (2,5 cm)
2. **Wassernusszähne** (5 cm)
3. **Kleiner Bach** (7,5 cm)
4. **Schwarze Perle** (10 cm)
5. **Talmitte** (12,5 cm)
6. **Tiefe Kammer** (15 cm)
7. **Innere Tür** (17,5 cm)
8. **Nordpol** (20 cm)

Die Reinigung der Seele

Wer beginnt, seine Wortwahl zu verändern, wird eine erstaunliche Wandlung erleben. Ein Taoist beteiligt sich nicht an erniedrigenden Männergesprächen, in denen Frauen zu Objekten degradiert werden. Wer das Tao einmal erfahren hat, flieht vor solchen Zusammenkünften.

Es ist wie bei einem Vegetarier, der sich nach Jahren plötzlich vor dem Geruch von Fleisch ekelt, das er früher liebte. Oder wie bei einem Ex-Raucher, der den blauen Dunst nicht mehr ertragen kann. Die Reinigung durch das Tao ist wie eine „Spezialdusche“, die den jahrealten Schmutz der Respektlosigkeit abwäscht. Man fühlt sich zum ersten Mal in seinem Leben wahrhaft rein.

Das betörende Liebesspiel

Die unterschiedlichen Tiefen sind kein bloßes Wissen, sondern eine Einladung zum **bewussten Ertasten**. Da der Tao-Mann den Druck der Ejakulation hinter sich gelassen hat, besitzt er die Freiheit, jede dieser Stationen vorsichtig zu erkunden.

Schon beim ersten, sanften Eindringen beginnt die Beobachtung: Wie reagiert sie bei der *Lautensaite*? Was verändert sich am *Kleinen Bach*? Dieses achtsame Erforschen ist ein betörendes Spiel, das sich von Minute zu Minute steigert und eine Intimität schafft, die mit gewöhnlichem Sex nicht vergleichbar ist.

Frauen fühlen sich durch diese Form der Wertschätzung endlich respektiert und wirklich geliebt. Und es ist so einfach! Ich kann euch nur immer wieder ermutigen: Probiert es aus. Es wird euer Leben von Grund auf verändern.

Das innere Elixier: Die Alchemie des Geistes

In der alten taoistischen Lehre wird zwischen dem äußeren und dem inneren Elixier unterschieden. Während das äußere Elixier aus chemischen Stoffen oder Metallen bestehen mag, widmen wir uns hier dem weit bedeutenderen **inneren Elixier**. Dieses hat vor allem mit der Kraft deines Geistes zu tun.

Die Ejakulationskontrolle ist kein rein mechanischer Vorgang; sie ist eine Frucht der geistigen Selbstkontrolle und der bewussten Atmung. Wer an das innere Elixier glaubt, strebt nach einem vollkommenen Zusammenspiel von Körper und Seele.

Die Hierarchie der Selbstbeherrschung

Wie ich bereits am Anfang dieses Buches erläutert habe, stehen Körper und Seele in einer engen Verbindung. Doch es gibt eine klare Rangordnung: Die Seele steht über der Intelligenz, dem Geist und den Sinnen. Um das Tao zu meistern, müssen wir unsere **Intelligenz** nutzen, um den Geist und die Sinne zu führen.

Stell es dir wie eine Befehlskette vor:

- Deine **Intelligenz** trifft die bewusste Entscheidung, richtig zu handeln (z. B. den Samen zu bewahren).
- Sie gibt diese Anweisung an den **Geist** und die **Sinne** weiter.
- Am Anfang leistet das **falsche Ego** vielleicht noch Widerstand, doch durch stetige Übung wird dieses neue Verhalten verinnerlicht.

Es ist wie beim Aufhören mit dem Rauchen: Zuerst muss die Intelligenz den festen Entschluss fassen, nicht mehr zur Zigarette zu greifen. Man gibt dem Geist so lange diese Anweisung, bis das Verlangen ganz verschwindet und der Verzicht zur automatischen Gewohnheit wird.

Das Ziel: Automatisierte Meisterschaft

Genauso verhält es sich beim Tao der Liebe. Wir nutzen unsere Intelligenz, um so oft auf die Ejakulation zu verzichten, bis das System – unser Geist und unsere Sinne – kein Bedürfnis nach dem Erguss mehr verspürt.

Dabei ist eine Sache entscheidend: **Du musst dich im Liebes-Modus befinden.** Richte deinen Fokus konsequent auf die Befriedigung der Frau und vergiss dein eigenes Verlangen. Sobald du dich selbst vergisst, öffnest du die Tür zum inneren Elixier. Die tiefe Befriedigung, die du dann erfährst, ist tausendfach schöner und nährender als alles, was du bisher kanntest. Es ist die Verwandlung von bloßer Lust in unsterbliche Lebensenergie.

Die Geometrie der Ekstase: Stellungen und Variationen

Den alten chinesischen Meistern war bewusst, dass die Vielfalt der Positionen nicht nur der Abwechslung dient, sondern den Energiefluss zwischen Yin und Yang immer wieder neu lenkt. Alles beginnt mit den vier Grundpfeilern der Vereinigung:

- 1. Enge Vereinigung**
- 2. Das Einhorn**
- 3. Intime Verbindung**
- 4. Sich sonnender Fisch**

Aus diesen Wurzeln entspringen 26 Variationen, die wie ein poetischer Katalog der Zärtlichkeit anmuten. Hier eine Auswahl der inspirierendsten Positionen:

- **Der wendende Drache:** Der Mann führt die Füße der Frau sanft über Brusthöhe, um den Weg für eine tiefe Vereinigung zu ebnen.
- **Zwei Fische Seite an Seite:** Eine Position der totalen Nähe, Gesicht zu Gesicht, verschmolzen im Kuss.
- **Dunkle Zikade haftet am Ast:** Eine kraftvolle Variation, bei der der Mann von hinten eindringt, während die Frau flach auf dem Bauch liegt.

- **Ein summender Affe umfängt den Baum:** Die Frau „reitet“ auf dem Schoß des sitzenden Mannes – eine Position voller Vertrauen und gegenseitigem Halt.
- **Katze und Maus im Loch:** Totale Entspannung für den Mann, der auf dem Rücken liegt, während die Frau sich auf ihm niederlässt.

Das Fest der Liebe feiern

All diese Stellungen sind Einladungen zu einem ausgiebigen Liebesfest. Liebe existiert nur im Tun. Das Fest ist dazu da, gefeiert zu werden – nicht, um eine schnelle Selbstbefriedigung zu erreichen.

Vertraut mir bitte: Wenn ihr euren gewohnten Orgasmus loslasst und beginnt, miteinander zu spielen, wird der mechanische Höhepunkt irgendwann uninteressant. In diesem Moment lernt ihr die wahre Ekstase kennen, die tiefe, seelenvolle Verbindung, nach der ihr euch immer gesehnt habt. Wer einmal so „geflogen“ ist, möchte nie wieder in die Enge des alten Orgasmus-Musters zurück.

Die Individualität der Körper

Man darf nicht vergessen: Jedes Paar ist einzigartig. Selbst wenn zwei Menschen sehr erfahren sind, kann es zehn oder mehr Begegnungen dauern, bis ihre Körper perfekt miteinander harmonieren. Ein Buch kann Anregungen geben, doch die „perfekte“ Stellung müsst ihr selbst entdecken.

Wir alle sind unterschiedlich gebaut – in Größe, Gewicht und der Beschaffenheit unserer Organe. Das ewige Streben nach Vervollkommenheit ist es, was der Kunst der Liebe ihren Schwung verleiht. Seid Forscher im Garten der Lust.

Die Meisterschaft der Variation: Jenseits der Mechanik

Während die 26 Variationen poetische Namen tragen, ist die physische Grundlage für den Alltag denkbar einfach. Es gibt vier Grundpfeiler, die jedes Paar als Ausgangspunkt nutzen kann:

1. **Der Mann oben:** Die klassische Begegnung.
2. **Die Frau oben:** Die Frau führt den Rhythmus.

3. **Die Seitenlage:** Innige Nähe, Gesicht zu Gesicht.

4. **Eindringen von hinten:** Eine tiefe, instinktive Verbindung.

Allein aus der "Mann-oben"-Stellung ergeben sich unzählige Möglichkeiten, die Intensität zu steuern. Ob du dich auf die Handflächen stützt, die Schultern deiner Partnerin umfasst oder ihre Beine auf deine Schultern legst – jede Nuance verändert das Gefühl und die Stoftiefe. Da kein Paar dem anderen gleicht, ist es eure Aufgabe, diese Landkarte der Lust gemeinsam zu erkunden.

Das Geheimnis des Könnens: Üben, Üben, Üben

Als Mathematiklehrer weiß ich: Talent ist ein Anfang, aber Meisterschaft kommt durch Wiederholung. Ein Tennisspieler schlägt den Ball millionenfach gegen die Wand, bevor er auf dem Platz glänzt. Wir alle haben das Talent für das Tao der Liebe, aber wir müssen es **trainieren**.

Viele Menschen geben zu früh auf oder fragen aus falscher Scham nicht nach. Doch das Tao erfordert eine besondere Anstrengung. Übt die Stellungen, experimentiert mit den Rhythmen und – ich sage es noch einmal – **vergesst dabei den blöden Orgasmus!** Es lohnt sich.

Liebe ist kein "Onanieren zu zweit"

Nichts enttäuscht eine Frau mehr als das Gefühl, dass ihr Partner nur in ihrer Vagina onaniert. Wer Sex nur als mechanischen Akt zur eigenen Ejakulation missbraucht, verpasst die wahre Harmonie von Yin und Yang. Purer Sex ohne Wärme kann abstoßend wirken; die Frau fühlt sich wie ein "Stück Fleisch", der Mann bleibt im Kern ungeliebt.

Die wahre Verbindung zwischen Yin und Yang entsteht nicht durch körperliche Gier, sondern durch die **Hingabe der Seele**.

- **Begehren** entspringt dem egomanischen Körper, der nach schneller Befriedigung dürstet.
- **Liebe** entspringt der Seele, die immer bereit ist zu schenken.

Der Liebes-Modus als Lebensweg

Du musst nicht erst "vor Sehnsucht brennen", um jemanden im Sinne des Tao zu lieben. Wahre Liebe ist eine Entscheidung. Es ist die Entscheidung, den anderen glücklich zu machen, ohne eine

Gegenleistung zu erwarten – genau wie man einer alten Dame über die Straße hilft, weil es richtig ist und der eigenen Seele gut tut.

Wenn du dich in diesen "Liebes-Modus" begibst, wird das Praktizieren des Tao plötzlich ganz einfach. Du kontrollierst deinen Samen nicht mehr mit dem verkrampften Willen, sondern du bewahrst ihn aus Liebe zu deiner Partnerin und zu dir selbst.

Findet eure ideale Harmonie. Schenkt euch die Zeit. Werdet eins.

Das Tao bei Impotenz: Die Kraft der Sanftheit

In einer Welt, die sexuelle Erfüllung oft mit mechanischer Härte gleichsetzt, bietet das Tao eine heilende Alternative. Impotenz oder Erektionsstörungen müssen kein Ende des Liebeslebens bedeuten. Im Gegenteil: Sie können das Tor zu einer weitaus sinnlicheren Welt öffnen.

Es gibt unzählige Arten, Lust zu schenken: Den Körper der Partnerin mit Händen, Lippen und Zunge erkunden, ihren Duft einatmen, die sensitiven Zonen entlang des Rückgrats liebkoson oder die Brustknospen sanft stimulieren. Wenn die Frau durch diese Hingabe erregt wird und ihr eigenes Nass ihre Schenkel benetzt, kann diese Energie den Mann oft ganz natürlich zu einer Erektion führen. Doch selbst wenn dies ausbleibt, kennt das Tao einen Weg: die Methode des „weichen Eindringens“.

Die Methode des weichen Eindringens

Dieses Verfahren zeigt, dass bewusste Liebe weit über unbewusste Instinkte hinausgeht. Ein erfahrener Mann kann mit geschickten Händen selbst einen schlaffen Phallus einführen und so den energetischen Kreislauf schließen.

Die praktische Umsetzung:

- 1. Wähle die Nähe:** Am besten eignen sich die Seitenlage (Gesicht zu Gesicht) oder die klassische Mann-oben-Position.
- 2. Die Vorbereitung:** Genießt ausgiebige Umarmungen und Streicheleinheiten, ohne den Druck, „funktionieren“ zu müssen.
- 3. Das Tor öffnen:** Der Versuch des Einführens sollte erst unternommen werden, wenn die Frau ausreichend feucht ist.

Sollte das natürliche Sekret nicht ausreichen, ist hochwertiges Pflanzenöl (als natürliches Gleitmittel) ein bewährter Helfer.

4. **Die Unterstützung:** Mit den Fingern kann der Mann den weichen Penis sanft in die Scheide führen. Einmal umschlossen von der Wärme der Frau, entsteht eine ganz eigene, tiefe Form der Verbundenheit.

Heilung für die Seele statt „Kicks“ für den Körper

Heutzutage suchen viele Menschen nach dem schnellen „Kick“ – der schnellen Nummer im Aufzug oder immer extremeren Praktiken –, weil der normale Sex sie nicht mehr erfüllt. Sie spüren ihre Seele nicht mehr und versuchen verzweifelt, wenigstens ihren Körper durch Adrenalin zu spüren. Doch kein noch so großer Kick kann die Sehnsucht nach erfüllter Liebe stillen.

Nur wenn wir unsere Seele streicheln, finden wir inneren Frieden. Die Methode des weichen Eindringens ist ein Akt höchster Uneigennützigkeit:

- **Der Mann** möchte unter allen Umständen die Frau beglücken.
- **Die Frau** möchte dem Mann helfen, sein Vertrauen in die eigene Kraft zurückzugewinnen.

In diesem gegenseitigen Geben heilt die Potenz von ganz allein, weil der Leistungsdruck verschwindet. Nehmt euch Zeit für diesen schönsten aller Zeitvertreibe. Eure Seele wird es euch danken.

Die Kunst der Entspannung: Der heilige Raum

Um in den vollen Genuss des Tao zu gelangen, müssen drei geistige Voraussetzungen erfüllt sein: **Langer Atem, innere Sicherheit und harmonische Abstimmung**. Nur wenn die Herzen ruhig und die Wünsche aufeinander abgestimmt sind, steht die Kraft des Tao uneingeschränkt zur Verfügung.

Dazu gehört auch die Achtsamkeit für das Umfeld: Die Temperatur im Raum sollte angenehm sein, der Magen weder zu voll noch zu leer. Es geht nicht darum, es „wild“ zu treiben, sondern in einem Zustand der Gelassenheit zu verweilen. Das Ideal ist erreicht, wenn die Frau vollkommen befriedigt ist und der Mann sich gestärkt statt erschöpft fühlt.

Die Ego-Falle: Tao ohne Liebe

Ich muss hier eine deutliche Warnung aussprechen. Es gibt Männer, die das Tao im „Egotrip-Modus“ praktizieren. Sie nutzen die Ejakulationskontrolle nur, um ihren männlichen Stolz zu füttern oder um durch „innere Orgasmen“ euphorische Kicks zu erleben. Obwohl sie nach außen hin etwas anderes behaupten, denken sie im Kern nur an sich selbst.

Zwar profitiert die Frau körperlich von der Ausdauer eines solchen Mannes, doch die Seele bleibt hungrig. Wer das Tao nur zur Potenzsteigerung missbraucht, wird vom eigenen „Schweinehund“ ausgetrickst. Die Folgen können fatal sein:

- **Sexsucht:** Der Körper verlangt nach immer extremeren Erfahrungen.
- **Verlust der Sanftheit:** Ein liebevoller Austausch reicht nicht mehr aus; man jagt nur noch dem nächsten energetischen Hoch hinterher.
- **Erschöpfung der Seele:** Man potenziert die körperliche Erfahrung, verpasst aber die wahre spirituelle Vereinigung.

Der Liebes-Modus als Schutzschild

Das Einstellen auf den **Liebes-Modus** ist die wichtigste Komponente des Tao der Liebe. Er ist der einzige Weg, das wahre Tao zu erfahren und sich vor den Auswüchsen des Egos zu schützen. Nur wenn du konsequent an das Wohl des anderen denkst, drängst du den inneren Schweinehund zurück.

Der Schweinehund wird nichts unversucht lassen, die Liebe zu verhindern, denn er kennt nur das „Ich“. Doch habt Geduld: Diese Phase ist nur am Anfang schwierig. Sobald ihr die ersten Male die selige Tiefe des echten Tao empfunden habt, automatisiert sich die richtige Handlungsweise. Ihr werdet spüren, dass die Befriedigung der Seele unendlich viel wertvoller ist als jeder körperliche Kick.

Das Rezept für eine lebendige Partnerschaft

Ein schönes, ruhiges Umfeld zu schaffen ist wunderbar, aber es hilft nur, wenn das Herz bereit ist zu lieben. Fangt schon bei den kleinen Dingen an, auf die Wünsche des Partners einzugehen.

Das ist das beste Rezept für eine funktionierende Beziehung: **Solange man an den anderen denkt, bleibt die Partnerschaft im Lot.** Das Tao der Liebe ist die hohe Schule dieser Selbstlosigkeit. Wer sie meistert, meistert das Leben.

Die Liturgie der Sinne: Berührung als Gebet

Das Tao der Liebe ist ein Fest der Sinne, das weit über den Moment der Vereinigung hinausgeht. Die alten Meister lehren uns, dass die Hände niemals ruhen sollten, bis beide Partner in wohliger Erschöpfung in den Schlaf sinken.

Die Landkarte der Zärtlichkeit

Es ist eine Kunst, die Erregung wie ein sanftes Feuer zu schüren, anstatt sie zu überstürzen:

- **Die Strategie der Geduld:** Auch wenn Klitoris und Brüste die empfindlichsten Zentren sind, sollte man sie nicht sofort bedrängen. Beginne mit den Händen und den Lippen. Küsse ihre Finger, erforsche ihren Nacken und die Ohren.
- **Die verborgenen Pfade:** Frauen besitzen eine tiefe Sensibilität entlang des Rückgrats – vom Kopf bis hinunter zu den Hüften. Auch die Taille und die Innenseiten der Schenkel sind Tore zur Lust.
- **Das Reiben der Mitte:** Es gibt kaum eine größere Freude, als Bauch gegen Bauch zu reiben und die Wärme des anderen Zentrums zu spüren.
- **Die Sensibilität des Mannes:** Auch der Mann ist ein fühlendes Wesen. Abgesehen vom Phallus reagieren viele Männer stark auf Berührungen an den Ohren, den Schenkelinnenseiten oder den Brustwarzen, die bei der Hälfte aller Männer ebenfalls erigieren können.

Der Fluss der Hände

Lass deine Hände wandern – vom Kopf bis zu den Zehenspitzen. Verharre nicht an einem Fleck, sondern bleibe in Bewegung. Dein eigener Körper wird die Antwort geben, wenn sie tiefer atmet oder sich enger an dich schmiegt. Zu Beginn des Spiels sollte auch die Frau den Körper des Mannes überall berühren, um den energetischen Kreislauf zu schließen.

Achtsamkeit gegen den Schweinehund

Dieser Passus bedarf eigentlich keines Kommentars, doch eines ist wichtig: Das Liebesspiel ist der beste Schutzschild für deinen Geist. Indem du dich vollkommen auf das Streicheln, Fühlen und Riechen konzentrierst, bleibst du mühelos im **Liebes-Modus**.

Der Fokus auf die Sinne lässt dem inneren Schweinehund keinen Raum. Doch seid wachsam: Das falsche Ego ist listig. Es wird immer wieder versuchen, dich zurück in die Gier oder die reine Zielorientierung zu locken. Die ständige, bewusste Berührung ist dein Anker im Hier und Jetzt. Sie verwandelt Sex in eine heilige Handlung.

Jenseits von Maß und Form: Das Werkzeug der Liebe

Fast alle klassischen Texte des Tao stimmen in einem Punkt überein: Die Größe und Form des Penis haben kaum Einfluss darauf, ob eine Frau wahrhaft befriedigt wird.

Phalli sind so verschieden wie die Gesichter der Männer. Ob groß oder klein, lang oder gedrunen, gerade oder gebogen – diese Merkmale sind Schöpfungen der Natur, die bereits bei der Geburt festgelegt wurden. Oft besitzt ein kleiner Mann ein beeindruckendes Instrument, während ein groß gewachsener Mann nur ein kleines aufweist. Manche Organe mögen furchterregend wirken, andere unscheinbar. Doch all das verliert seine Bedeutung in dem Moment, in dem sich Mann und Frau im Geist des Tao vereinigen.

Die Qualität der Berührung

In der taoistischen Hierarchie der Werte gilt eine klare Ordnung:

- 1. Härte vor Größe:** Ein kleiner, aber fester Phallus ist wirkungsvoller als ein großer, der weich bleibt.
- 2. Zärtlichkeit vor Härte:** Weit wichtiger jedoch ist die seelische Qualität. Es ist unendlich viel besser, ein „weiches oder schwächliches“ Werkzeug zu besitzen, dabei aber zart und liebevoll zu sein, als hart und fest, aber grob und gewaltsam vorzugehen.

- 3. Das mittlere Maß:** Die alten Meister sahen das Ideal im Durchschnitt. Ein Werkzeug ohne extreme Besonderheiten erlaubt es dem Paar, sich ganz auf die energetische Harmonie zu konzentrieren, anstatt sich von anatomischen Extremen ablenken zu lassen.

Die wahre Größe kommt von innen

Was eine Frau wirklich erfüllt, ist nicht die bloße Ausdehnung eines Organs, sondern die Präsenz des Mannes. Ein Tao-Mann, der gelernt hat, seine Energie zu lenken und seine Partnerin mit allen Sinnen wahrzunehmen, schenkt ihr eine Ekstase, die kein „Maßstab“ der Welt messen kann.

Wenn du das Tao praktizierst, erkennst du: Dein Körper ist nur der Kanal für die Liebe. Nicht die Form des Gefäßes entscheidet über den Geschmack des Weines, sondern die Reife der Traube – dein Charakter und deine Hingabe.

Das Tao und die Frau: Gemeinsam zur Harmonie

Das Tao der Liebe ist kein Alleingang des Mannes. Damit die Vereinigung gelingt, muss auch die Frau verstehen, was geschieht. Ohne dieses Wissen könnte sie sich verletzt oder beleidigt fühlen, wenn der Mann nicht ejakuliert – in dem Irrglauben, sie hätte ihn nicht ausreichend stimuliert oder als Partnerin versagt.

Beide müssen lernen: **Orgasmus und Ejakulation sind nicht dasselbe.** Ein Mann kann Ekstase erleben, ohne seinen Samen zu verlieren.

Die Vorteile für die Frau

Frauen begreifen das Tao oft intuitiv schneller als Männer, denn die Vorteile sind überwältigend:

- **Endlose Zeit:** Welcher Frau ist ein Mann lieber, der nach zwei Minuten ejakuliert und sofort einschläft? Das Tao schenkt ihr einen Partner, der die ganze Nacht liebt.
- **Natürliche Freiheit:** Wenn der Mann das Tao beherrscht, werden künstliche Verhütungsmittel mit all ihren Nebenwirkungen überflüssig. Die Angst vor einer ungewollten Schwangerschaft weicht vollkommener Entspannung.

- **Tiefe Erfüllung:** Sie fühlt sich nicht mehr „benutzt“, sondern wahrhaftig geliebt.

Sich geliebt zu fühlen, ist hundertmal besser, als sich nur begehrenswert zu fühlen. Begehren bringt Unruhe; Liebe bringt Frieden.

Die Frau als Lehrerin

In den alten Originaltexten ist es oft ein junges Mädchen, das dem Kaiser die Geheimnisse des Tao erklärt. Auch heute ist es oft ein großer Vorteil, wenn die Frau in der Lernphase die Kontrolle übernimmt.

In unserer schnelllebigen Zeit bringen Männer oft den „Hyperrhythmus“ der Straße mit ins Bett. Der Geist ist schon beim nächsten Termin, beim Job oder beim Auto. Hier kann die Frau als Anker fungieren. Sie kann den Mann bremsen, ihn in den „Du-Modus“ zurückholen und ihm helfen, den inneren Schweinehund zu besiegen, der nach der schnellen Entladung gießt.

Geduld im Lernprozess

Besonders am Anfang sollte der Mann konsequent auf seinen eigenen Orgasmus verzichten – auch auf den inneren. Die Gefahr ist zu groß, in alte Egomuster zurückzufallen. Erst wenn die Ejakulationskontrolle zur zweiten Natur geworden ist, kann man die eigene Ekstase miteinfließen lassen. Doch du wirst merken: Ein gewöhnlicher Orgasmus wirkt im Vergleich zur berausenden Weite des Tao plötzlich langweilig und leer.

Habt Geduld, besonders ihr Männer. Sobald ihr die erste echte Tao-Ekstase mit eurer Partnerin erlebt habt, wird der innere Schweinehund von selbst aufgeben. Er hat gegen dieses Licht keine Chance.

Taucht gemeinsam in den Liebes-Modus ein. Lasst die Frau die Richtung weisen und genießt die Unendlichkeit des Augenblicks.

Die Meisterinnen des Tao: Würde und Sprache

Von Anbeginn waren Frauen weit mehr als bloße Gefährtinnen; sie spielten die zentrale Rolle in der Lehre vom Tao der Liebe. In der Geschichte waren sie es, die als renommierte Tao-Meisterinnen den Kaisern beratend zur Seite standen und die Geheimnisse der energetischen Vereinigung hüteten.

Diese Rolle spiegelt sich auch in der kostbaren Sprache wider, die in den alten Schriften verwendet wird. Für die Taoisten gab es keine „schmutzigen“ Worte. Ihre unbefangene und tiefe Ehrfurcht vor der Schöpfung ließ keine Abwertung zu. In ihren Texten begegnen wir einer Welt voller Poesie:

- Der Phallus wird zum **Jadeschaft** (*Yü-Ching*).
- Die Vulva wird zur **Jadepforte** (*Yü-Men*).

Diese Bezeichnungen sind keine bloßen Euphemismen, sondern Ausdruck einer inneren Haltung. Wer den Körper seiner Partnerin als einen Tempel mit heiligen Pforten betrachtet, wird ihn niemals entweihen oder bloß zur schnellen Befriedigung benutzen.

Indem wir diese Sprache und diese Wertschätzung übernehmen, ehren wir die weibliche Kraft. Wir erkennen an, dass die Frau die Quelle der Inspiration und die Wegweiserin in die tiefe Ekstase des Tao ist. Ohne ihren Respekt und ihre Weisheit bliebe das Tao eine bloße Technik; erst durch ihre Beteiligung wird es zu einem göttlichen Pfad.

Die Zeichen der Sättigung: Den Körper der Frau lesen

Im Tao der Liebe ist Achtsamkeit die höchste Tugend. Ein Mann muss lernen, die feinen und starken Signale der Frau zu deuten, um auf ihre Bedürfnisse einzugehen. Die alten Texte beschreiben zehn Stufen der Erregung und Befriedigung, die wie eine Landkarte durch das Liebesspiel führen:

1. **Das Erwachen:** Ihre Hände umfassen deinen Rücken, ihr Unterleib beginnt zu tanzen. Wenn sie dich zärtlich mit der Zunge berührt, zeigt sie dir ihre wachsende Erregung.
2. **Das Verlangen nach Rhythmus:** Ihr Leib wird steif, sie atmet heftig durch die Nase. Dies ist das Zeichen, dass sie sich nach deinen Stößen sehnt.
3. **Die aktive Suche:** Sie beginnt, mit dem Jadeschaft zu spielen und ihn zu liebkosen. Ihr Verlangen ist nun voll erwacht.
4. **Die Ekstase kündigt sich an:** Ihre Augen flackern, die Brauen zucken. Sie stößt heisere Laute aus oder flüstert spielerische Worte – sie ist nun höchst erregt.

5. **Die totale Öffnung:** Sie unterstützt die Vereinigung mit ihren eigenen Händen, um die Jadeporte weit zu öffnen. Ein Zeichen tiefsten Genusses.
6. **Der trunkene Zustand:** Wenn ihre Zunge sichtbar wird und sie wirkt wie „betrunken vor Lust“, verlangt ihr Schoß nach einem kraftvollen Wechsel aus tiefen und flachen Stößen.
7. **Das Kommen der Flut:** Sie streckt Zehen und Füße, murmelt leise und versucht, dich fest in sich zu halten. Die „Flut des Yin“ bereitet sich vor.
8. **Das Lächeln der Lust:** Ein leichtes Schwitzen setzt ein, sie bewegt die Hüften und lächelt. Sie ist mitten im Genuss und wünscht, dass das Spiel noch lange anhält.
9. **Die Steigerung:** Das süße Gefühl ist da, die Flut des Yin ist gekommen. Sie hält dich fest umschlungen, denn sie ist noch auf dem Weg zur vollkommenen Sättigung.
10. **Die vollkommene Sättigung:** Ihr Körper ist heiß und schweißnass, ihre Glieder werden vollkommen weich und erschlaffen. Nun ist sie gesättigt und ruht in tiefem Frieden.

Geschmack auf das Tao

Diese Texte sind weit mehr als eine Anleitung – sie sind eine Inspiration. Schon beim Lesen und Schreiben packt einen die Faszination für diese Form der Begegnung. Es ist die Beschreibung der wahren sexuellen Liebe, die Körper und Geist gleichermaßen nährt.

Das Ziel ist dieses übergroße Glücksgefühl, das nicht nach ein paar Minuten verfliegt, sondern tagelang in dir nachschwingt. Wenn du lernst, diese Zeichen zu lesen, wirst du nicht mehr nur „Sex haben“ – du wirst zum Dirigenten einer Symphonie der Ekstase.

Eintausend liebende Stöße: Die Erzeugung der Lebensenergie

Wenn es darum geht, die Kunst der Bewegung zu meistern, gibt es keinen größeren Lehrer als den Arzt Li Tung-Hsüan. Für den Taoisten ist der Geschlechtsverkehr weit mehr als ein körperlicher Akt – er

gleicht dem Versuch, elektrische Energie zu erzeugen. Ohne die richtige Reibung entsteht kein einziger Funke, keine Transformation.

Das *Tung-Hsüan-Tzu* lehrt uns sechs Stile des Liebesspiels:

1. **Die Perle suchen:** Dringe vor und zurück, wie einer, der eine Auster öffnet, um an die funkelnde Perle im Inneren zu gelangen.
2. **Jade ritzen:** Stoße zur Jadesubstanz hinab und komme an der „goldenen Furche“ (der Klitoris) wieder heraus, wie ein Sucher nach kostbarem Gestein.
3. **Der eiserne Stößel:** Stoße hart an der Goldader vorbei, mit der Beständigkeit eines Mörsers.
4. **Die Halle der Prüfung:** Bewege dich suchend gegen die linke und rechte Wand der Halle, wie ein Schmied, der das Eisen mit fünf Hämmern formt.
5. **Die Saat:** Treibe den Jadeschaft mit kurzen, langsamen Stößen hinein, wie ein Bauer, der behutsam Pflanzlöcher in die Erde bohrt.
6. **Die Lawine:** Lass die Körper aufeinanderprallen wie die Schneemassen zweier gewaltiger Lawinen.

Die Kraft der Ausdauer

In alten Texten ist oft von eintausend liebenden Stößen die Rede, um eine Frau wirklich zu befriedigen. Aus eigener Erfahrung kann ich dies nur bestätigen: Das Wissen, selbst die wollüstigste Frau vollkommen sättigen zu können, verleiht einem Mann ein unerschütterliches Selbstvertrauen.

Ein Mann, der das Tao beherrscht, kann problemlos über eine Stunde lang lieben. Er wird seine Partnerin nie wieder enttäuschen. Wie die alten Chinesen sagten: Er wird das Gefühl haben, als ob er nie genug von ihr bekommen könnte – und sie nie genug von ihm.

Ein neues Leben jenseits des Horizonts

Ich weiß, dass Zahlen wie 1.000, 5.000 oder gar 10.000 Stöße für viele unglaublich klingen. Besonders selbstbewusste Männer, die sich bereits für die „besten Liebhaber im Kiez“ halten, neigen dazu, dies als

Übertreibung abzutun. Doch wer die Augen vor dem Neuen verschließt, wird blind für das Wunderbare bleiben.

Mein tiefster Wunsch ist es, euch Mut zu machen. Mut, diesen Weg zu gehen, der euer Leben und das eurer Partnerinnen von Grund auf verändern wird. Ich wünsche mir nichts mehr, als in eure glücklichen Augen zu sehen, nachdem ihr das Tao der Liebe praktiziert habt.

Den Sonnenaufgang nach einer Nacht mit 10.000 Stößen werdet ihr niemals vergessen. Wenn eure Partnerin aus ihrem glücklichen, tiefen Schlaf erwacht und ihr gemeinsam in den neuen Tag blickt, werdet ihr die Welt aus einer völlig neuen Perspektive betrachten. Ihr werdet spüren: Es gibt kein Zurück mehr in den alten Trott. Ihr seid im Licht des Tao angekommen.

Die zeitlose Kraft: Das Alter im Licht des Tao

In unserer heutigen Gesellschaft beginnt der „Lebensabend“ oft schon mit fünfundsechzig. Doch für diejenigen, die nach dem Tao leben, ist dieses Alter keine Grenze, sondern ein neuer Höhepunkt. Ein Taoist in seinen Sechzigern kann noch drei oder vier Jahrzehnte voller Kraft und Gesundheit vor sich haben. Das Alter spielt hier eine völlig andere Rolle: Es ist die Zeit, in der die Erfahrung zur Meisterschaft wird.

Die Anziehungskraft der Reife

In der Welt des Tao sind Verbindungen zwischen Partnern mit großem Altersunterschied nichts Ungewöhnliches. Was heute oft skeptisch als „Mai-Dezember-Beziehung“ beäugt wird, ist für Anhänger des Tao eher eine harmonische „Mai-September-Beziehung“.

Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass junge Frauen sich nur wegen materieller Sicherheit zu älteren Männern hingezogen fühlen. Die wahre Anziehungskraft liegt oft tiefer:

- **Wahre Zärtlichkeit:** Ein reifer Mann hat die Freuden und Leiden der Liebe zur Genüge kennengelernt. Er hat begriffen, was echte Zärtlichkeit bedeutet – ein Wissen, das jungen Männern oft noch fehlt.
- **Geborgenheit und Ruhe:** Ein Tao-Mann strahlt eine Ruhe aus, die auf viele junge Frauen anziehend wirkt. Er muss sich nicht mehr beweisen; er kann einfach *sein*.

- **Befreiung von der Angst:** Viele junge Frauen fürchten den eigenen Alterungsprozess oder die Untreue eines gleichaltrigen Partners. Ein reifer Mann, der im Tao ruht, bietet eine Beständigkeit und Wertschätzung, die über oberflächliche Jugendlichkeit hinausgeht.

Das Tao als Jungbrunnen

Wenn ein Mann seinen Samen bewahrt und seine Lebensenergie durch das Tao kultiviert, altert er langsamer. Seine Vitalität bleibt erhalten, sein Geist bleibt wach und sein Herz offen. Ein sechzigjähriger Tao-Meister besitzt oft mehr Ausdauer und Liebeskraft als ein unbedarfter Zwanzigjähriger.

Das Tao lehrt uns, dass wir nicht Sklaven der Zeit sein müssen. Indem wir die Harmonie zwischen Yin und Yang pflegen, bleiben wir innerlich jung – egal, was der Kalender sagt. Die Liebe kennt keine Jahre, sie kennt nur die Intensität der Gegenwart.

Die reife Frau und der junge Suchende: Ein Tabu bricht

Ein Bereich, in dem der Abbau gesellschaftlicher Vorurteile besonders dringlich ist, betrifft die Verbindung zwischen älteren Frauen und jüngeren Männern. Während die Gesellschaft solche Beziehungen oft mit Unverständnis oder gar Verachtung straft, offenbart der Blick durch die Brille des Tao eine tiefe, natürliche Logik.

Solche Partnerschaften sind weder töricht noch unnormale – im Gegenteil: Sie bieten oft die ideale Voraussetzung für das Erlernen der Liebeskunst.

Die Frau als Mentorin

Wie wir bereits im Kapitel über die Ejakulationssteuerung gesehen haben, ist der junge Mann oft noch ein Gefangener seiner eigenen Leidenschaft und Ungeduld. Hier spielt die ältere Frau eine entscheidende Rolle:

- **Empathie statt Druck:** Eine reife Frau bringt oft ein weitaus größeres Verständnis für die sexuellen Unsicherheiten eines jungen Mannes auf als eine gleichaltrige, unerfahrene Partnerin.
- **Heilung von Schüchternheit:** Für einen jungen Mann, der mit Hemmungen oder Versagensängsten kämpft, ist die Souveränität einer erfahrenen Frau ein Segen. Sie bietet ihm den sicheren

Raum, den er braucht, um seinen Körper und das Tao ohne Leistungsdruck kennenzulernen.

- **Die Hüterin des Rhythmus:** Sie weiß meist genau, was sie will und wie sie ihren Partner führen kann. In dieser Konstellation kann der junge Mann lernen, seinen "Hyperrhythmus" zu zügeln und sich auf die seelische Ebene der Vereinigung einzulassen.

Die Harmonie der Gegensätze

In der Welt des Tao geht es immer um den Ausgleich von Energien. Die jugendliche, überschäumende Kraft des jungen Mannes findet in der tiefen, geerdeten Weisheit der reiferen Frau ihr perfektes Gegenstück.

Anstatt solche Beziehungen zu verurteilen, sollten wir sie als das sehen, was sie oft sind: **Ein heilender Austausch von Lebensenergie.** Hier wird die Frau zur Einweihenden, die dem jungen Suchenden hilft, den Weg vom bloßen Trieb zur wahren Liebeskunst des Tao zu finden. Es ist eine Verbindung, bei der beide Seiten wachsen – der junge Mann an Reife und die Frau an der Vitalität ihres Schülers.

Die drei Säulen der Langlebigkeit

Die alten Tao-Meister betrachteten das Leben als ein Bauwerk, das von drei mächtigen Säulen getragen wird. Wenn eine dieser Säulen wackelt, gerät das gesamte Wohlbefinden ins Wanken. Das Tao der Liebe ist zwar eine hocheffektive Methode zur Stärkung der Vitalität, doch sie entfaltet ihre volle Wirkung erst im Zusammenspiel mit den anderen beiden Säulen: **der Ernährung und den Leibesübungen.**

Ob ein Mensch ein hohes Alter bei bester Gesundheit erreicht, entscheidet sich durch die Pflege dieser drei Fundamente:

1. **Die bewusste Liebe:** Die Bewahrung des Samens und die Harmonie von Yin und Yang.
2. **Die reine Ernährung:** Die Versorgung des Körpers mit lebensspendender Nahrung (wie die bereits erwähnte vegetarische Lebensweise).
3. **Die Leibesübungen:** Die Kultivierung der Lebensenergie (Qi) durch Bewegung und Atemkontrolle.

Die Kunst des Atmens: Die Quelle des Qi

Besonders die Atemübungen sind untrennbar mit der Ejakulationskontrolle verbunden. Wer seinen Atem beherrscht, beherrscht seine Erregung. Die taoistische Grundregel für das Atmen lautet:

- **Die Haltung:** Halte den Körper aufrecht und gerade. Die Brust sollte weder künstlich herausgedrückt noch in sich zusammengesunken sein. Eine freie Wirbelsäule ist der Kanal für die Energie.
- **Der Weg:** Atme ausschließlich durch die Nase. Der Mund bleibt geschlossen, um die Energie im Körperkreislauf zu halten.
- **Die Technik des Zwerchfells:**
 1. Atme zuerst langsam aus und ziehe am Ende das Zwerchfell bewusst zusammen, um auch den letzten Rest „verbrauchter“ Luft aus den Lungen zu stoßen.
 2. Atme dann sacht und tief ein, indem du das Zwerchfell bis zum Äußersten ausdehnst. Spüre, wie sich dein Bauchraum füllt.
 3. Wiederhole diesen Rhythmus regelmäßig, um dein Lungenvolumen zu stärken und deinen Geist zu beruhigen.

Harmonie im Alltag

Wenn du lernst, diese Atemtechnik nicht nur während der Liebe, sondern auch im Alltag anzuwenden, wirst du eine neue Form der Gelassenheit finden. Die Verbindung von richtiger Atmung, gesunder Nahrung und der taoistischen Liebeskunst ist der sicherste Weg zu einem langen Leben voller Freude und Vitalität.

Ein leidenschaftlicher Appell: Das Geschenk annehmen

Ich wiederhole mich am Ende dieses Buches ganz bewusst. Ich wiederhole mich gerne, ja, ich möchte euch fast anflehen: **Praktiziert das Tao der Liebe.**

Kennt ihr das Gefühl, wenn ihr in einem Restaurant etwas unvergleichlich Wohlschmeckendes gegessen habt? Etwas so Himmlisches, das man mit Worten nicht beschreiben kann? Man möchte seine Liebsten sofort dorthin führen, damit auch sie diesen Geschmack erleben. Doch sie sträuben sich. Sie behaupten, sie wüssten schon, wie es schmeckt, oder sie nehmen unsere Begeisterung nicht ernst.

Man verzweifelt fast, weil man weiß: Sie müssen es nur ein einziges Mal probieren, um zu verstehen. Sie müssen es schmecken, um es lieben zu können.

Der Widerstand des Stolzes

Genau so geht es mir mit dem Tao der Liebe. Ich sehe Menschen, die ich liebe, und ich weiß, wie sehr dieses Wissen ihr Leben verändern würde. Ich weiß, es könnte die ganze Welt verändern. Doch viele Männer sträuben sich wie störrische Esel. Ihr falscher Stolz hindert sie daran, einen neuen Weg auszuprobieren, der sie wahrhaft glücklich machen könnte.

Dieser Stolz ist seit Jahrhunderten der größte Feind der Liebe. Dummheit und Egoismus säen Gewalt und Konflikte. Doch dort, wo die Liebe regiert, herrscht Frieden.

Ein Aufruf an die Frauen

Vielleicht ist dieses Buch ein Funke, der vor allem die Frauen motiviert. Frauen verstehen oft intuitiv und sehr schnell, welche unschätzbaren Vorteile das Tao für beide Seiten bringt. Schon im alten China war es das junge Mädchen, das dem Kaiser die Kunst der Liebe lehrte.

Ich setze meine Hoffnung auf euch Frauen: Fordert diese neue Qualität der Liebe ein. Werdet zu den Lehrmeisterinnen eurer Partner. Ich liebe die Frauen für ihre Offenheit und ihre Weisheit in diesen Dingen.

Mein letzter Wunsch

Ein letztes Mal bitte ich euch von ganzem Herzen: Probiert es aus. Überwindet den inneren Schweinehund und den dummen Stolz. Praktiziert das Tao. Es wartet ein Leben voller Ekstase, Gesundheit und tiefem inneren Frieden auf euch.

Bitte. Für euch. Für eure Partner. Für eine friedlichere Welt.

Die Magie der Liebe: Das Erbe Krishnas

Es war einmal ein junger Mann im alten Indien. Sein Name war Krishna. Es heißt, er sei der liebenswürdigste, schönste und stärkste Mann gewesen, der je auf dieser Erde wandelte. Sein Liebreiz war so überwältigend, dass sich ihm niemand entziehen konnte – weder Jung noch Alt, weder Kinder noch Männer oder Frauen. Einige sagten, er müsse Gott selbst in Person sein, denn nur Gott könne die Herzen aller Wesen so vollkommen für sich gewinnen.

Wenn Krishna durch die Straßen seines Dorfes schlenderte und auf seiner Flöte spielte, ließen die Frauen alles stehen und liegen. Sie ließen das Essen auf dem Herd anbrennen und lösten sich sogar aus der Umarmung ihrer Ehemänner, nur um einen kurzen Blick auf ihn zu erhaschen. Ihr Haar löste sich, ihre Kleider gerieten in Unordnung, so groß war die Sehnsucht, ihn zu sehen. Sie folgten ihm bis tief in den Wald hinein und vergaßen dabei alles: ihre Arbeit, ihre Sorgen, sich selbst.

Liebe jenseits des Verlangens

Doch diese Sehnsucht hatte nichts mit gewöhnlichem sexuellem Verlangen zu tun. Es war die **wahre Liebe**, die sie seit ihrer Kindheit für ihn empfanden – eine Liebe, so rein wie die einer Mutter zu ihrem Kind. Wenn eine Mutter ihr Kind fröhlich sieht, wird sie selbst glücklich. Genau diese Magie verband die Menschen mit Krishna: Seine Freude war ihre Freude. Sein Glück war ihr Glück.

Der Kern des Tao

Diese Geschichte lehrt uns das wichtigste Geheimnis: **Schau deinen Partner an, wie die Frauen Krishna angesehen haben.**

Wenn dein Partner nicht fröhlich ist, dann tue etwas, um ihn wieder zum Lächeln zu bringen. Wenn er nicht glücklich ist, dann setze alles

daran, ihm dieses Glück zurückzugeben. Mit genau diesem Bewusstsein musst du das Tao der Liebe praktizieren.

Dies ist der wahre Kern des Tao: Die bedingungslose Hingabe an das Wohlergehen des geliebten Menschen. Tue es einfach – ohne Erwartung, ohne Ego, nur aus der Fülle deines Herzens heraus. Ich verspreche dir: Du wirst dafür tausendfach belohnt werden.

Geh nun hinaus und liebe. Praktiziere das Tao und werde selbst zur Quelle des Glücks.

Klappentext-Entwurf

„Ein Liebesbrief an die Weiblichkeit – und ein Wegweiser für den modernen Mann.“

Haben Sie sich jemals gefragt, ob Sexualität mehr sein kann als ein kurzer Moment der Entladung? Haben Sie Sehnsucht nach einem Partner, der nicht nur Ihren Körper begehrt, sondern Ihre Seele berührt – und der gelernt hat, die Zeit im Schlafzimmer stillstehen zu lassen?

Frauen spüren oft instinktiv, dass in der Begegnung zwischen Mann und Frau ein viel größeres Geheimnis liegt, als unsere moderne Welt uns glauben lässt. Doch allzu oft scheitert diese Sehnsucht am Unwissen oder dem Ego der Männer.

In der Abgeschiedenheit Fuerteventuras fand der Autor vor 35 Jahren die Antwort in der jahrtausendealten Lehre des **Tao der Liebe**. Dieses Buch ist das Ergebnis dieser Entdeckung. Es ist ein leidenschaftlicher Aufruf an die Frauen, die heilige Kraft ihrer eigenen Sexualität wieder einzufordern und ihren Partnern den Weg in den „Liebes-Modus“ zu weisen.

Dieses Buch zeigt Ihnen und Ihrem Partner:

- **Wahre Erfüllung:** Wie Sexualität zum „schönsten Training der Welt“ wird, das Stunden dauern kann und beide zutiefst gesättigt zurücklässt.
- **Befreiung und Sicherheit:** Wie das Tao dem Mann die volle Kontrolle über seinen Körper schenkt und die Frau von der Abhängigkeit künstlicher Verhütung befreien kann.
- **Heilung der Beziehung:** Warum es hundertmal besser ist, sich wahrhaft geliebt zu fühlen, als nur begehrenswert zu sein.

Vom spirituellen Wissen der Astrologie bis hin zu den 26 praktischen Stellungen der alten Meister: Dieses Werk ist ein Werkzeug für Paare, die gemeinsam in eine neue Dimension der Ekstase und Harmonie aufbrechen wollen.

„Schon im alten China war es ein junges Mädchen, das dem Kaiser das Tao erklärte. Es ist Zeit, dass die Frauen diese Rolle wieder einnehmen.“

