

DAS TAO DER SEXUALITÄT

Die schönste
Sache der Welt

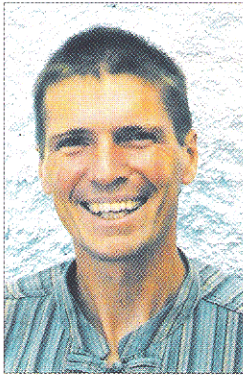
Was Männer
(und ihre Frauen)
darüber wissen sollten

TEIL 2

Sex ist kein Leistungssport, wie es vielen Männern von Kindesbeinen an eingetrichtert wird. Den Taoisten diene die Sexualität von jeher der Gesundheit und der Erhaltung eines positiven Lebensgefühls, und der Liebesakt als Energiedusche für den ganzen Organismus. Lassen Sie sich von Roger Keller in die Geheimnisse der asiatischen Liebeskunst einführen

Die intime Verschmelzung von Mann und Frau wird im Osten schon seit Jahrtausenden zur Heilung eingesetzt und gilt als ein Garant für ein langes Leben. Während wir im Westen versuchen, die verschiedenen Bereiche unseres Lebens voneinander zu trennen, betrachten die Taoisten Körper, Geist und Seele als Einheit. Nur wenn alle drei Bereiche im Einklang sind, ist der Mensch gesund. Das führt zu einem völlig anderen Körperbewusstsein, bei dem die Sexualität eine zentrale Rolle spielt. Ist sie doch unsere schöpferische Energie, die neues Leben schaffen kann und uns ganzheitlich stärkt.

Für uns Männer ist Sex kein Problemthema. Wir alle tun es, häufig, gut, ausdauernd und gern auch mit wechselnden Partnerinnen. Soweit die Stammtischtheorie. Die Realität kann dieser männlichen Verbalerotik meistens nicht standhalten und häufig verbirgt sich hinter unseren ‚Heldentaten‘ eine große Unsicherheit und mangelndes Wissen, was die Sexualität zwischen Mann und Frau betrifft.



Roger Keller, 44, ist langjähriger Schüler des bekannten Tao-Meisters Mantak Chia. Seit über 15 Jahren beschäftigt sich Keller mit den Themen Kommunikation und Spiritualität. Durch umfassende Studien wurde er zum Experten für Feng Shui, Qi Gong, Tao-Yoga und chinesische Astrologie

Speziell meine Generation, die durch die sexuelle Freiheit der sechziger Jahre stark geprägt wurde und sich von den Werten der Generation der Eltern und Großeltern entfernen wollte, hat versucht neue Wege zu erforschen. Die Jugendlichen lebten zunächst eine Form von extremer sexueller Befreiung, die am Ende sicher nicht die Sehnsucht nach Nähe und Liebe zu stillen vermochte. Zeitdokumente wie das legendäre Woodstock Festival erzählen von einer Lebensweise, die uns heute schon wieder fremd geworden ist. All diese Versuche waren jedoch dafür geeignet, die Sexualität freier zu erforschen.

Heute stehen wir vor einer ganz neuen Herausforderung. Unsere Gesellschaft wird immer älter und es gab zu keiner Zeit so viele ältere Menschen, die sich noch über Sexualität Gedanken machen konnten. Längst sind die Jahre der Fortpflanzung vorbei, aber das Interesse an sexuellen Kontakten ist immer noch vorhanden. Zwar ist der ständige Drang aus jungen Jahren einer eher qualitativen Sexualität gewichen. Dennoch bleibt unser männliches Problem mit dem Umgang der sexuellen Energie.

Anders als Frauen bleiben Männer bis ins hohe Alter zeugungsfähig. Die Veränderung im Umgang mit der eigenen Sexualität ist keinen hormonellen Schwankungen ausgesetzt wie bei Frauen, die jeden Monat durch ihren Zyklus gehen und dann irgendwann durch die Phase der Menopause ihre Fruchtbarkeit verlieren. Der sexuelle Drang nimmt bei Männern mit den Jahren langsam ab. Der Impuls nach schneller Befriedigung weicht dem Wunsch nach einer anderen, erfüllenderen Form von Sexualität.

Mit dieser neuen Art von Lust umzugehen und sie sich bis ins hohe Alter zu bewahren ist manchmal nicht ganz einfach. Erschwerend kommen oft Verständigungsprobleme zwischen den Partnern und andere äußere Umstände hinzu, die einer gesunden Sexualität im Wege stehen können.

Das Geheimnis der Asiaten

In Asien gibt es eine lange Tradition von Techniken, die genau hier ansetzen und uns Möglichkeiten an die Hand geben, unsere Sexualität zu kultivieren und für das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele einzusetzen. Man(n) macht es sich vielleicht nicht bewusst, aber neben unserer Verdauung schwächt ein Samenerguss den männlichen Körper am meisten!

Deshalb haben die Taoisten versucht, Wege zu finden, diese Energie nicht einfach zu verlieren, sondern sie im Körper zu behalten und in die richtigen Bahnen zu lenken. Das führt nicht nur zu einer Stärkung des gesamten Organismus, sondern hat auch noch einen angenehmen Nebeneffekt: War das männliche sexuelle Empfinden bislang nur auf die Sexualorgane beschränkt, eröffnen sich mit den taoistischen Praktiken ganz neue Empfindungsmöglichkeiten.

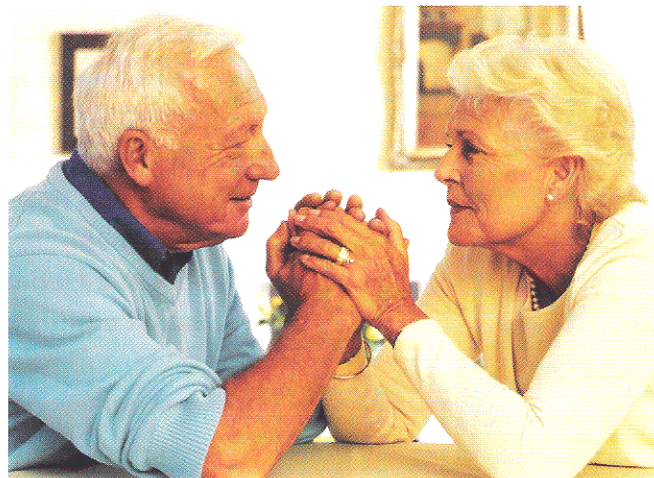
Multiple Orgasmen, die für Frauen recht einfach erreichbar sind, können mit Hilfe der taoistischen Praktiken auch von Männern erfahren werden. Dazu muss Mann allerdings mit der Vorstellung brechen, dass ein Orgasmus immer mit einem Samenerguss gleichzusetzen ist. Bei der Ejakulation entlädt sich nämlich die während des Liebesaktes aufge-

baute Energie nach außen und geht dem Körper verloren. Danach braucht der Mann eine Regenerationsphase, bevor sich erneut diese sexuelle Energie aufbauen kann. Viel gesünder und befriedigender kann es sein, die Energie des Orgasmus zu nutzen und damit den Organismus zu nähren.

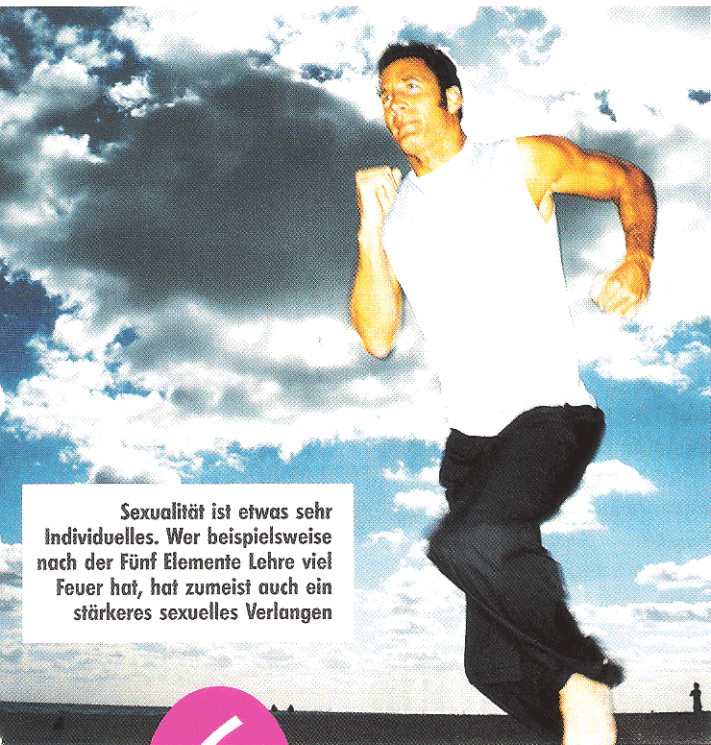
Sexualität ist etwas sehr Individuelles. Deshalb gibt es sicher auch nicht den einen Weg, der allen Männern gerecht wird. Jeder Mann hat seine eigene Konstitution. Die Asiaten betrachten diese Unterschiede unter Zuhilfenahme der Fünf Elemente Lehre. Wer zum Beispiel viel Feuer hat und sich gerne sportlich betätigt, hat in der Regel auch ein größeres sexuelles Verlangen. Im Gegensatz dazu spüren erdigere Typen, die körperlich nicht so aktiv sind, oft ein weitaus geringeres sexuelles Begehren.

Grundsätzlich spielen die Lebensumstände und ganz besonders die Ernährung eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, seine Sexualität zu bewahren. Doch abgesehen davon findet Mann seine Erfüllung am besten mit einer Partnerin, die offen mit ihm über ihre und seine Bedürfnisse reden kann. Bei einem innigen Liebesakt verschmelzen nicht nur die Körper, sondern auch die Seelen und das hinterlässt eine tiefe innere Befriedigung, die weit über den kurzen Kick eines Samenergusses hinausgeht.

Viele Männer haben Sex oder befriedigen sich selbst, um überschüssige Energie loszuwerden. Dabei lässt sich diese Kraft so wunderbar für das eigene Wohlbefinden und das der Partnerin nutzen! Die taoistischen Praktiken sind nur eine Möglichkeit von vielen, mit der wir Männer lernen können, unseren ganz persönlichen Zugang zur Sexualität zu finden.



Um sich eine erfüllende Sexualität bis ins Alter zu bewahren, ist die Kommunikation zwischen den Partnern wichtig



Sexualität ist etwas sehr individuelles. Wer beispielsweise nach der Fünf Elemente Lehre viel Feuer hat, hat zumeist auch ein stärkeres sexuelles Verlangen

IN 6 SCHRITTEN ZU EINER VITALEN SEXUALITÄT

Mit den folgenden Tipps können Sie Ihre Sexualität nicht nur intensiver genießen, sondern stärken auch gleichzeitig Körper, Geist und Seele. Sie lernen, besser auf Ihre Partnerin einzugehen, ihre Beziehung wird harmonischer und liebevoller.

Schritt

1

Reden Sie mit Ihrer Partnerin

Die Kommunikation mit der Partnerin ist wichtig. Häufig sind Frauen wie Männer der Mei-

nung, ohne Samenerguss am Ende fehlt etwas oder der Liebesakt war nicht befriedigend für beide. Mit zunehmendem Alter tritt aber gerade das in den Hintergrund und Männer können die körperliche Liebe auch ohne Ejakulation genießen.

Über die eigene Sexualität zu sprechen fällt vielen Männern schwer. Vor allem dann, wenn sie schon lange mit ihrer Partnerin zusammen sind und das Thema seit Jahren nicht mehr berührt wurde. Wenn Sie etwas Neues probieren möchten, sollten Sie nicht denken, dass Ihre Partnerin das schon spüren wird. Viel besser ist es, vorher mit ihr zu spre-

