

Mosaik

bei GOLDMANN

Buch

Für Taoisten sind Sexualität, Gesundheit und ein zufriedenes Leben untrennbar miteinander verbunden. Die Liebe besitzt heilende Kraft, Körper und Geist bilden eine spirituelle Einheit. Die Autoren zeigen Wege auf, wie sexuelle Energie in spirituelle Energie umgewandelt und die Intimität der Partnerschaft gesteigert wird. Was vielen Partnern als unerfüllbar scheint, ist durch einfach erlernbare Techniken erreichbar: multiorgasmischer Sex für beide Partner, bei dem Frau und Mann mehrere sexuelle Höhepunkte hintereinander erleben. Die vorgestellten Liebestechniken versprechen nicht nur Lustgewinn, sondern auch körperliche Gesundheit und ein befriedigendes, harmonisches Leben.

Autoren

Mantak Chia ist einer der renommiertesten Meister praktischer taoistischer Künste. Neben Tai Chi und Qi Gong gehört dazu die taoistische Sexuallehre, aus der Chia ein einzigartiges System heilender Liebe entwickelt hat. Der Autor hat bereits über ein Dutzend Bücher verfasst. Maneewan Chia lehrt ebenfalls die praktischen taoistischen Künste und ist Co-Autorin mehrerer Bücher.

Douglas Abrams und seine Frau, die Ärztin Rachel Carlton Abrams, studieren seit vielen Jahren die taoistische Sexuallehre. Er ist Autor und Herausgeber zahlreicher Bücher, ihr Spezialgebiet ist die weibliche Gesundheit und menschliche Sexualität.

Mantak Chia
Manewan Chia
Douglas Abrams
Rachel Carlton Abrams

Feuerwerk der Lust

Mit den Geheimnissen
des Tao zur sexuellen Erfüllung

Aus dem Amerikanischen
von Maria Engelhardt

Mosaik

bei GOLDMANN

Dieser Titel ist bereits bei Goldmann
unter dem Titel »Die multiorgasmische Beziehung«,
Titel-Nr. 33648, erschienen.

Umwelthinweis:

Alle bedruckten Materialien dieses Taschenbuches
sind chlorfrei und umweltschonend.

3. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe März 2003
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2001 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2000 Mantak Chia, Manecwan Chia,
Douglas Abrams, Rachel Carlton Abrams, M.D.
Originaltitel: The Multiorgasmic Couple.
Sexual Secrets Every Couple Should Know
Originalverlag: HarperCollins Publishers, Inc., New York
Illustration: John Raynes
Umschlaggestaltung: Design Team München
Umschlagfoto: Zefa/G. June
Satz: Barbara Rabus, Sonthofen
Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck
Verlagsnummer: 16484
Kö · Herstellung: Max Widmaier
Printed in Germany
ISBN 3-442-16484-2
www.goldmann-verlag.de



Die Geheimnisse erfüllter Sexualität, die Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin in diesem Buch erfahren können:

Wie Frauen Mehrfachorgasmen erleben können
und Orgasmusprobleme überwinden

*Wie Männer Mehrfachorgasmen erleben können, ohne dass die
Erektion nachlässt,*
und Probleme mit Erektion und vorzeitiger Ejakulation über-
winden

Wie beide längere, intensivere Ganzkörperorgasmen erleben können
und mehr Lust, mehr Energie und mehr Kreativität entwickeln

*Wie Sie männliche und weibliche Lust in Einklang bringen und
einander die volle Befriedigung geben*
und sich mit Massagen, Oralsex und Koitus stimulieren

Wie Sie sich mit Sex heilen und jung halten können
und Liebesstellungen für Harmonie und Gesundheit einsetzen

Wie Sie Liebe und Lust verbinden
und Ihre Liebe füreinander entfalten

Wie Sie seelische Verbundenheit und seelische Höhepunkte erleben
und sich durch die Sexualität spirituell weiterentwickeln

Wie Sie die sexuelle Faszination in Ihrer Beziehung wach halten
und Lust und Leidenschaft ein langes Liebesleben pflegen

Hinweis: *Sie haben es hier mit wirkungsvollen Praktiken zu tun.* Die in diesem Buch vorgestellten Techniken sind Ihrem Liebesleben sowie Ihrer Gesundheit enorm förderlich. Jedoch bieten wir keine Diagnosen und schlagen auch keine Behandlung vor. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Menschen mit hohem Blutdruck, Herzkrankheiten oder schwacher Konstitution sollten bei den Übungen langsam voranschreiten. Wenn Sie Fragen zur Praxis oder Schwierigkeiten beim Üben haben, konsultieren Sie bitte einen Lehrer des Universalen Tao in Ihrer Nähe (siehe Anhang).

Übung macht Freude. Den Autoren ist bewusst, dass Veränderungen des Liebeslebens Mühe kosten, wenn auch angenehme, nicht umsonst liegt diesem Buch ein dreitausendjähriger sexueller Erfahrungsschatz zugrunde. Doch sexuelle Geheimnisse in Erfahrung zu bringen ist eine Sache, ihre Anwendung eine ganz andere. Die Techniken in diesem Buch sind von unzähligen Liebespaaren seit Jahrtausenden in der Schule des Lebens erprobt und verfeinert worden. Wir haben uns bemüht, sie möglichst klar und deutlich darzustellen, aber wirklichen Nutzen bringen sie erst, wenn man sie auch tatsächlich anwendet.

Inhalt

Vorwort	15
Einleitung	19

Teil I

Solo: Die Multiplikation und Ausdehnung Ihrer Orgasmen

1 **Feuerwerke:**

Orgasmenfülle für Männer	25
Orgasmus und Ejakulation	26
Funktion des Orgasmus	30
Multiplizieren Sie Ihren Orgasmus	32
Die Ejakulation steuern lernen	40
Von genitalen zu ganzkörperlichen Orgasmen	53

2 **Die Quelle der Lust:**

Orgasmenfülle für Frauen	55
Lust ist Lebensenergie	56
Lust entfalten: Die Erkundung Ihres erotischen Potenzials	58
Den Körper kennen lernen	64

Selbstbefriedigung	71
Die Pflege Ihres Orgasmuspotenzials	79
Ihr Sexmuskel	84
Multiorgasmisch werden	91
Neun Schritte zur Orgasmenfülle	94
Sehnsucht nach dem Big Bang: die Anorgasmie überwinden	110
3 Besser als Kaffee und Schokolade: die Erweiterung Ihrer Orgasmen und Steigerung Ihrer Energie	120
Ihre Energie	122
Die Entfaltung Ihrer Energie	122
Sexuelle Energie	127
Die Erzeugung, Umwandlung und Speicherung der sexuellen Energie	128
Das Emporleiten der Orgasmusenergie	135
Die Funktion der Sexualkraft	150

Teil II

Duo: Heilung, Leidenschaft und Nähe mit Ihrem Partner teilen

4 Gegenseitige Befriedigung	153
Feuer und Wasser	154
Männer verkörpern Yang, Frauen Yin	155

Sexuelle Erregung: Das Feuer anzünden und das Wasser zum Wallen bringen	157
Die Harmonisierung partnerschaftlichen Begehrens	158
Physiologische Zyklen	161
Körperpartien	165
Zungen-Kung-Fu: Oralsex für die Frau	186
Mund-Kung-Fu: Oralsex für den Mann	186
Flach und Tief	193
Den für beide passenden Rhythmus finden	193
Tiefe, Richtung und Geschwindigkeit	196
Buchstäblich schrauben	198
Wirklich in Hitze kommen	199
5 Sexuelles Heilen	202
Ein echter Jungbrunnen	203
Wenn die Funken fliegen: mit Sexualenergie heilen	204
Kartografierung der Genitalien	205
Heilsame Liebesstellungen	214
Zirkulierung der Sexualenergie	226
Multiorgasmische Quickies und Marathons	229
Kommen und Gehen	231
Die Kräftigung Ihrer Sexualorgane	234

Safer Sex und sexuelle Gesundheit	236
Es steht in unserer Macht zu verletzen und zu heilen	240
6 Wirklich lieben	241
Selbstliebe entfalten	242
Liebe füreinander entfalten	246
In Berührung bleiben	248
Liebe kommt von innen	250
Mitgefühl und Stärke	252
7 Den Geist erotisieren	255
Morgengebet	256
Seelische Vereinigungen und Höhepunkte	257
Allumfassende Liebe	262
Sexualenergie in geistige Energie umwandeln	263
Mitgefühl und andere Tugenden	264
Mitgefühl pflegen	267
Sich einander offenbaren	268
8 Sich ein Leben lang lieben	270
Zunehmende und abnehmende Lust	271
Unterschiedliche Bedürfnisse in Einklang bringen	272
Ohne Liebesakt sexuell aktiv sein	275

Sich ein Leben lang lieben	278
Das Liebesspiel wird immer vollkommener	281
Gesunde Lust bei älteren Frauen	282
Gesunde Lust bei älteren Männern	286
Sexuelle Gesundheit bei älteren Paaren	293
Die Anziehungskraft bewahren	294
Sexuellen Leistungsdruck vermeiden	295
Das wahre Geheimnis der Sexualität	297
Anvertraute Geheimnisse	298
Anmerkungen	301
Anhang	307
Register	311

Vorwort

Damit das Buch sowie die vielen Vorteile eines multiorgasmischen Liebeslebens verständlicher werden, seien hier kurz die Autoren vorgestellt. Nun, wie kam es dazu, dass wir mit Mantak und Maneewan Chia dieses Buch geschrieben haben, obwohl wir eigentlich nie vorhatten, ein Sexbuch zu schreiben?

Wir lernten die taoistische Liebeskunst kennen, als Rachel am Anfang ihres Medizinstudiums stand und Doug täglich zehn Stunden lang studierte und arbeitete. Wir staunten nicht schlecht, dass nicht nur unser Spaß beim Liebesakt zunahm, er erfüllender war, sondern wir auch beruflich und überhaupt im Leben mehr Kraft zur Verfügung hatten.

Beim Tao der Liebe, das auch die »Kunst des Schlafgemachs« genannt wird, handelt es sich um eine dreitausendjährige Tradition, in der die männliche Orgasmusfülle und viele andere Geheimnisse sexueller Befriedigung gelehrt werden. Sie möchte Liebespaaren zu einem erfüllenderen und heilsameren Geschlechtsleben verhelfen. Angesichts der Scham und der vielen falschen Informationen über die menschliche Sexualität, mit denen die meisten von uns aufgewachsen sind, dürfte die taoistische Kunst des Schlafgemachs für viele eine Offenbarung sein.

Wir liehen unsere Bücher über das Tao der Liebe unseren Freunden aus, die von den darin beschriebenen Techniken begeistert waren, doch nicht wussten, wo sie beginnen sollten.

Beim Tao der Liebe, das auch die »Kunst des Schlafgemachs« genannt wird, handelt es sich um eine dreitausend Jahre alte Tradition, in der die männliche Orgasmusfülle und viele andere Geheimnisse sexueller Befriedigung gelehrt werden.

Leider gab es kein einfaches Anleitungsbuch, in dem für ganz normale Männer und Frauen Schritt für Schritt beschrieben worden wäre, wie sie multiorgasmisch werden und die für Körper, Seele und Geist gleichermaßen gesunden wie wesentlichen Aspekte des Liebesaktes erfahren können. So beschlossen wir schließlich, nach vielen Anfragen seitens unserer Freunde und Bekannten, ein solches Buch in Angriff zu nehmen.

Nach gründlicher Sichtung des Buchmarkts und ausgedehnten Recherchen war klar, dass die herausragendsten und authentischsten Lehrer dieser Tradition Mantak und Maneewan Chia sind. Mantak Chia hatte viele Jahre bei taoistischen Meistern studiert und sein erworbenes Wissen um die Sexualität in ein eigenes System integriert, das er »Heilende Liebe« nannte. Es dient der ganzheitlichen Heilung und Liebe und gleichzeitig der Steigerung der sexuellen Lust. Mantak Chia hat weltweit Tausende von Menschen unterrichtet, Hunderte von Lehrern ausgebildet und gilt als der bedeutendste Lehrer des Taos der Liebe, aber auch anderer bewährter taoistischer Techniken wie Tai Chi, Qi Gong usw.

Die taoistischen Meister waren, wie wir bald herausfanden, Ärzte, die die sexuellen Reaktionen mit äußerster Genauigkeit zu analysieren verstanden. Und wir sahen, welchen konkreten Nutzen daraus ganz normale Menschen für ihr Liebesleben ziehen konnten. Wir wollten die taoistischen Erkenntnisse und Techniken, die seit Jahrtausenden kultiviert werden, mit heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen verbinden.

Wir entschieden uns, zunächst ein Buch hauptsächlich für den Mann zu schreiben, das schließlich den Titel *The Multi-Organic Man* (dt. Titel: *Öfter, länger, besser. Sextips für jeden Mann*) erhielt, weil der Erfolg der heilenden Liebe sehr stark davon abhängt, ob der Mann sexuell ausdauernd und idealerweise multiorgasmisch ist. Das Buch wurde ein durchschlagender Erfolg

und fand, in über zehn Sprachen übersetzt, weltweit Hunderttausende von Lesern.

Als wir unser erstes Buch landesweit mit Lesern besprachen, trug man ständig die Bitte an uns heran, ob wir nicht auch ein Buch für Paare schreiben könnten, welches Frauen und Männern die Integration der heilenden Liebe in ihr Leben erleichtern würde. Hier nun, nach einigen Jahren und zahlreichen Entwürfen, ist das Buch *Die multiorgasmische Beziehung* (Originaltitel: *The Multi-Orgasmic Couple*). Wir hoffen, der reichen Tradition gerecht geworden zu sein und den modernen Lesern und Leserinnen die sexuelle Aufklärung zu bieten, die wir in dieser Zeit fleischlicher Verwirrung so bitter nötig haben.

Dieses Buch entstand durch die kompetente fachliche Mithilfe vieler Menschen, denen wir hier an dieser Stelle unseren herzlichen Dank aussprechen wollen: zunächst den Lehrern des Universalen Tao, die weltweit die in diesem Buch vorgestellten Techniken unterrichten, insbesondere Michael Winn, Marcia Kerwit und B. J. Santerre; weiter den Sexualforschern aus Ost und West, deren Arbeiten dieses Buch ermöglichten, insbesondere Felice Dunas, Beverly Whipple und Theresa Crenshaw; weiter dem außergewöhnlichen Verlagsteam bei HarperSanFrancisco, besonders John Loudon, Terri Leonard, Lisa Zuniga, Priscilla Stuckey, Karen Stough, Joseph Rutt, Joan Olson, Steve Kennedy, Kris Ashley, Calla Devlin, Margery Buchanan, Laura Beers, Jim Warner, Kathi Goldmark, Sam Barry und Steve Hanselman; schließlich den Lesern, Freunden und Ratgebern, die das Manuskript korrigierten, insbesondere Megory Anderson und Heather Kuiper; und unserer Agentin, Heide Lange, die über die drei Qualitäten – Sachkenntnis, Klugheit und Geschick – im gleichen reichlichen Maß verfügt.

Schließlich möchten wir noch denjenigen Lesern und Leserinnen des Buches *Öfter, länger, besser* danken, die uns mitgeteilt

haben, wie sich ihr Sexualleben durch die Kunst des Schlafgemachs verändert hat. Wir hoffen, dass Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin (auch die zukünftigen) dieselbe Freude und Befriedigung finden werden, wie wir sie mit dieser bestens bewährten Technik der heilenden Liebe gefunden haben und immer wieder finden.

Douglas Carlton Abrams

Rachel Carlton Abrams

Santa Cruz, Kalifornien

17. April 2000

Einleitung

Für viele mag die Botschaft äußerst überraschend sein, dass Frauen *und Männer* mehrere aufeinander folgende Orgasmen haben können. In diesem Buch wird erklärt, wie Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin beide zu zahlreichen ganzkörperlichen Höhepunkten finden können. Doch ist dies erst der Anfang dessen, was hier an sexuellem Wissen dargeboten wird.

Wenn Sie und Ihr Partner beide multiorgasmisch geworden sind und sich Ihr persönlicher Genuss entsprechend gesteigert hat, können Sie daran gehen, durch die Harmonisierung Ihrer sexuellen Wünsche noch erfüllendere Ebenen der Intimität und gemeinsamen Ekstase zu erreichen.

Orgasmenfülle bei allen Männern

Dass Männer mehrere Höhepunkte nacheinander haben können, ist nur wenigen bekannt. Obgleich diese Tatsache im Osten seit Jahrtausenden zum Allgemeinwissen gehört und seit den 1940er Jahren durch Alfred Kinsey¹ und andere Sexualforscher im Westen bestätigt wurde, überrascht sie die meisten Männer und Frauen.

In unserem ersten Buch, *Öfter, länger, besser*, haben wir unter Berücksichtigung modernster Forschungsergebnisse alte Techniken vorgestellt, durch die ein Mann leichter multiorgasmisch werden kann. Es sollte vorwiegend ein Handbuch für Männer sein, für ein gesünderes und befriedigenderes Liebesleben. Das vorliegende Buch ist ein Handbuch für Paare, beziehungsweise

Seit den 1940er Jahren ist durch Alfred Kinsey und andere Sexualforscher bewiesen, dass Männer viele aufeinander folgende Orgasmen haben können.

*Der multiorgasmische
Liebesakt erlaubt es den
Partnern, ihre oftmals
unterschiedlichen sexual-
len Wünsche und
Rhythmen in Einklang
zu bringen.*

ein Buch fürs »Nachtkästchen«, mit vielen Anleitungen für ein gesünderes, erfüllenderes und lustvolleres Liebesleben beider Partner.

Orgasmenfülle bei allen Frauen

Obwohl allgemein bekannt ist, dass Frauen mehrere aufeinander folgende Orgasmen haben können, hat über die Hälfte von ihnen diese noch nie erlebt oder erfährt sie nicht regelmäßig. In diesem Buch wird erklärt, wie alle Frauen dauerhaft multiorgasmisch werden können und wie bereits multiorgasmische Frauen ihre Orgasmen intensivieren und ausdehnen können.

Die sexuellen Wünsche in Einklang bringen

Multiorgasmische Partner können beim Liebesakt viele gemeinsame Höhepunkte erleben. Und was noch wichtiger ist: Sie können dadurch ihre sexuellen Wünsche und Rhythmen, die ja oftmals unterschiedlich sind, so miteinander verbinden, dass beide Partner sich eines zutiefst erfüllten Liebeslebens erfreuen.

Aber das sinnliche Vergnügen, wie exquisit es auch sein mag, ist erst der Anfang.

*Körperliche Gesundheit, emotionale Nähe
und spirituelles Wachstum*

Dieses auf Jahrtausende altem sexuellen Wissen basierende Buch informiert Paare darüber, wie sie mit Hilfe ihrer Sexualenergie andere Aspekte ihrer Beziehung pflegen können – körperliche Gesundheit, emotionale Nähe und sogar spirituelles Wachstum eingeschlossen. Der moderne Mensch leidet unter dem Problem der Zerrissenheit: Wir haben unsere Genitalien vom Rest unseres Körpers und unseren Körper vom Geist getrennt. Das vorliegende Buch zeigt, wie Paare die isolierten

Teile wieder verbinden können, um Gesundheit, Intimität und spirituelle Harmonie auf einer Ebene zu erreichen, die vorher undenkbar schien.

Verloren gegangenes sexuelles Wissen

In der modernen Welt ist das sexuelle Wissen zum Großteil verloren gegangen. Wir leben in einer Zeit großer sexueller Freiheit, aber ebenso großer sexueller Verwirrung. Zwar sind die Verlockungen des Sex allgegenwärtig, doch steht ihnen auch ungeheuer viel Scham gegenüber. Viele Leser haben Hemmungen, in einem Buchladen ein Buch über Sexualität in die Hand zu nehmen (das noch dazu von *Orgasmenfülle* handelt!). Das ist verständlich, denn in den meisten Kirchen, Synagogen, Moscheen und Tempeln wird Sex durch die Brille der Moralität und Angst gesehen. Die meisten von uns fürchten sich vor ihren sexuellen Wünschen und Bedürfnissen, ja schämen sich ihrer mitunter zutiefst.

Wir leben in einer Zeit großer sexueller Freiheit, aber ebenso großer sexueller Verwirrung.

Selbst Menschen mit einer »gesunden« Einstellung gegenüber dem Sex tun sich schwer, mit ihrem Partner über ihre sexuellen Wünsche zu sprechen. Wir können dem Partner oder der Partnerin ohne weiteres sagen, wo sie uns an der Schulter kratzen sollen, steht jedoch ein Reiben unserer »Intimzonen« an, sind die meisten von uns wesentlich weniger Gesprächig. Solche Scham lässt sich im Wesentlichen dadurch überwinden, dass man Sexualität als etwas vollkommen Natürliches begreifen lernt und sie unter dem Aspekt der Ganzheitlichkeit und Gesundheit sieht.

Sexuelles Wissen erwerben

In diesem Buch wird das Sexualwissen der taoistischen Tradition weitergegeben. Im alten China waren die Taoisten ursprünglich (etwa um 500 v. Chr.) eine Gruppe Suchender, die

sich um ein tieferes Verständnis von Gesundheit und Spiritualität bemühten. Wir werden die taoistische sexuelle Tradition hier »heilende Liebe« nennen, denn der Liebesakt wurde als ein wichtiges Heilmittel angesehen. Er wurde auch »erotisches Kung Fu« genannt. *Kung Fu* bedeutet einfach »Üben«, *erotisches Kung Fu* also nichts anderes als »erotische Übung«. (Sie können ganz beruhigt sein, es geht hier keineswegs darum, wie man mit der Stirn Ziegel durchbricht oder sich im Bett mit Karateschlägen kurz und klein schlägt.)

Für die Taoisten ist Sex eine Frage der Gesundheit und nicht der Moral.

Sex hat mit Gesundheit zu tun

Die Taoisten waren Ärzte und auf die Gesunderhaltung des Körpers ebenso bedacht wie auf ihr sexuelles Vergnügen. Sie sahen den Sex von jeher unter dem Aspekt der Gesundheit und nicht der Moral.

Die Taoisten erforschten ernsthaft die Heilkraft des Liebesaktes. Sie therapierten nicht nur mit Pillen, sondern verschrieben ihren Patienten auch den Liebesakt in verschiedenen Positionen, um diverse Krankheiten zu heilen.

Das Tao der Liebe – oder die heilende Liebe, wie wir es in diesem Buch nennen – wurde ein wichtiger Zweig der chinesischen Medizin, und ein aktives Sexualleben galt als unverzichtbarer Beitrag für die Gesundheit und ein langes Leben. Neueste medizinische Untersuchungen an älteren Erwachsenen ergaben, dass Sex tatsächlich für eine dauerhafte Gesundheit wesentlich ist.

Bei den frühen Taoisten war Sex eine ernsthafte Wissenschaft, die genauso gepflegt werden musste wie andere medizinische Fachgebiete auch. So gesehen waren die Taoisten die ersten Sexualforscher, sozusagen frühe Meister ihres Fachs. Genauso wie die Ernährungswissenschaft uns heute dabei

hilft, gesund und schmackhaft zu kochen, sollte die Sexualwissenschaft Aufschluss über ein gesünderes und genussreicheres Sexualeben geben.

Lebenslange Liebe und sexuelle Harmonie

Die Taoisten hielten sexuelle Harmonie für einen Grundstein des Eheglücks. Und dies trieb die Kunst des Schlafgemachs wesentlich voran. Sie wussten, wie jeder moderne Paartherapeut heute, dass die ganze Beziehung leidet, sobald es Probleme im Bett gibt. Aber sexuelle Harmonie ist nicht immer leicht zu erreichen. Oft haben die Partner sehr verschiedene sexuelle Bedürfnisse. Trotz der individuellen Unterschiede unter den Frauen und Männern sah man doch, dass sich die sexuelle Erregung und sexuelle Reaktion der Frauen oft dramatisch von derjenigen der Männer unterscheidet.

Die Taoisten führten diese Unterschiede auf die anders strukturierte männliche und weibliche Sexualkraft zurück (die sie Yang und Yin nannten). Wir werden hier erklären, wie diese Kräfte unsere Sexualität beeinflussen, und weiter, wie sich diese Erkenntnisse praktisch so umsetzen lassen, dass beide Partner Befriedigung finden.

Erwähnt sei ebenfalls, dass die hier erklärten Techniken selbstverständlich auch von gleichgeschlechtlichen Paaren angewendet werden können, auch wenn die Taoisten hauptsächlich um die Harmonisierung heterosexueller Beziehungen bemüht waren. Aus der Sicht der Taoisten verfügen alle Menschen über männliche Energie (yang) und weibliche Energie (yin), und für sie war wesentlich, dass Paare – ob heterosexuell oder homosexuell – die unter ihnen bestehenden Differenzen harmonisieren. Und außerdem ist es für gleichgeschlechtliche Paare ebenso wichtig und angebracht, dass sie sich lustvoll um Heilung, emotionale Nähe und eine spirituelle Beziehung bemühen.



Mantak Chia, Maneewan Chia, Douglas Carlton Abrams, Rachel Carlton Abrams

Feuerwerk der Lust

Mit den Geheimnissen des Tao
zur sexuellen Erfüllung

Taschenbuch, Broschur, 320 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-16484-4

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: März 2003

Was vielen Paaren als fernes Wunschziel erscheint, ist durch einfach erlernbare Techniken erreichbar. Den Weg in diese erfüllte Sexualität weisen die Geheimnisse des Tao. Die Liebe besitzt heilende Kraft, Körper und Geist sind in einer spirituellen Einheit eingebunden. Mit diesem Wissen und der Anwendung einfacher Techniken legen Sie den Grundstein für die sexuelle Freude, mit der Sie bis ins hohe Alter ein befriedigendes Liebesleben führen können.