

# *Inhalt*

*Vorwort von Joseph Needham* 9

*Einführung* 12

## *1 Das Tao der Liebe* 17

Was ist Tao? 22

Die Übereinstimmung zwischen frühen und modernen  
Arbeiten über Sexualität 24

Die Ejakulation einmal anders gesehen 25

Die Harmonie zwischen Yin und Yang 28

Die Übereinstimmung zwischen den überlieferten  
und heutigen Vorstellungen von Harmonie und  
Glück 29

*Nei-tan* (inneres Elixier) und *Wai-tan* (äußeres  
Elixier) 32

## *2 Wie das Tao der Liebe zu verstehen ist* 35

Drei Grundgedanken des Taos 36

Die Rolle der Frau 37

Bedeutung des Liebesaktes 37

Wie man erkennt, ob eine Frau befriedigt ist 38

Fehldeutungen des Taos 39

## *3 Steuerung der Ejakulation* 43

Die wahre Freude des Liebens 48

Die Verschlußmethode 50

Die moderne Verschlußmethode 51

Masters' und Johnsons «Squeeze Technique» 51

Die alte chinesische Druck-Technik 52

Rat für erfahrenere Männer 52

Ejakulationshäufigkeit 53

Individuelle Verschiedenheiten 54

Zu seltenes Ejakulieren 55

Vorzeitige Ejakulation? 55

#### *4 Eintausend liebende Stöße 57*

- Die Leistungsfähigkeit des Mannes lässt sich um ein Vielfaches steigern 61
- Die verschiedenen Arten zu stoßen 61
- Tiefe der Stöße 63
- Stoßsequenzen 64
- Sexuelle Gymnastik 64
- Meister Suns wandelbare Methoden 65

#### *5 Die Liebesstellungen 69*

- Vier Grundpositionen und sechsundzwanzig Variationen 70
- Jeder soll sich seine besten Stellungen aussuchen 72
- Der Wechsel der Stellungen 75
- Die Frau-oben-Stellung 76
- Vorteile der Frau-oben-Stellung 76
- Variationen der Frau-oben-Stellung 78
- Das Eindringen von hinten 79
- Probieren ist alles 79

#### *6 Erotisches Küssen und das Tao 81*

- Die Yin-Substanz 82
- Erotisches Küssen und oraler Sex 83
- Vorteile des erotischen Küssens 84
- Das Küssen der Brust 86
- Wie man besser erotisch küssen kann 87

#### *7 Entwicklung und Verfälschung des Taos der Liebe 89*

- Befriedigung der Frau 90
- Die Han-Dynastie 92
- Von der Sui- bis zur Ming-Dynastie 93
- Abergläubische Vorstellungen und Vampirglaube 94
- Einige verwirrende Vorstellungen 95
- Wie das Tao der Liebe fast in Vergessenheit geriet 97
- Das Zeitalter der Qual und Frustration 97

*8 Die Überwindung der Impotenz* 99

- Unvernünftige Angst vor Impotenz 101
- Wie die Impotenz zu überwinden ist 103
- Die Methode des weichen Eindringens 104
- Sicherheit 105
- Größe und Form des Phallus
  - (und Entwicklungsübungen) 106
- Moderne Einstellungen 108
- Wu Hsiens Methode 108

*9 Langlebigkeit und das Tao der Liebe* 111

- Liebesakt und Langlebigkeit 112
- Der moderne Jugendkult 114
- Ejakulation im mittleren Lebensalter 115
- Ejakulationssteuerung und Langlebigkeit 117
- Ein kurzer Abriß über die Langlebigkeit in China 117

*10 Mai-September-Beziehungen* 123

- Gesellschaftliche Vorurteile 124
- Beziehungen zwischen jüngeren Frauen und älteren Männern 125
- Beziehungen zwischen älteren Männern und älteren Frauen 125
- Die Anziehungskraft ist nicht immer einseitig 126
- Vorteile von Beziehungen zwischen älteren Frauen und jungen Männern 127
- Körperhygiene 128
- Schlußfolgerungen 128

*11 Atmung, T'ai-chi ch'üan und das Tao der Liebe* 131

- Richtiges Atmen 132
- Atemübungen 132
- Verbesserung der Organe 133
- T'ai-chi ch'üan 134
- T'ai-chi als Selbstverteidigung und ausgezeichnete Übung 136
- Ernährung 136

<i>12 Wie man das Tao erlernt</i>	139
Entwicklung der Sinne	141
Kommunikation	144
Das Tao ist nicht nur für Männer da	144
Die Bedeutung des richtigen Partners	145
Der Orgasmus beim Mann – im Sinne des Taos der Liebe	146
Antworten auf einige Fragen	147
<i>Zusammenfassung: Einige persönliche Erfahrungen</i>	153
<i>Nachwort von Joseph Needham</i>	159
<i>Anmerkungen</i>	168
<i>Bibliographie I:</i> <i>Chinesische Texte</i>	172
<i>Bibliographie II:</i> <i>Englische und deutsche Texte/Übersetzungen</i>	173
<i>Verzeichnis der Illustrationen</i>	175
<i>Danksagungen</i>	176
<i>Register</i>	176