

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 Verschußmethode 50

Die moderne Verschußmethode 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

12 <i>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