

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 erfahrene 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

<i>8 Die Überwindung der Impotenz</i>	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
<i>9 Langlebigkeit und das Tao der Liebe</i>	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
<i>10 Mai-September-Beziehungen</i>	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
<i>11 Atmung, T'ai-chi ch'üan und das Tao der Liebe</i>	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