

# *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