Dao-Meisterin Liu He
Joachim Stuhlmacher

Fruchtbarkeit, Zeugungsfähigkeit, Schwangerschaft, Libido u.v.m.

Sexualität in der Chinesischen Medizin

Die Medizin des Dao - Band 4

Die Medizin des Dao

Dao-Meisterin Liu He
Joachim Stuhlmacher

Sexualität in der Chinesischen Medizin

LOTUS PRESS

Wichtiger Hinweis des Verlages

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für Interessierte und zur Weiterbildung gedacht.

Impressum
Dao-Meisterin Liu He, Joachim Stuhlmacher: Sexualität in der Chinesischen Medizin

Copyright by Lotus-Press, Lohne 2020

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung jeder Art, auch durch elektronische Medien und die Übersetzung in andere Sprachen sind vorbehalten. Keine Reproduktion – auch nicht teilweise – ohne Zustimmung des Verlages.

All rights reserved.

www.lotus-press.com

ISBN 978-3-945430-91-0

Inhalt

Vorwort.....10

Einführung.....14
Sexualität und Lebensstil.....16

Die Konzepte.....26
Die zwei Batterien des Körpers – vorgeburtliche und nachgeburtliche Energie.....28
Kultivierung des vor- und nachgeburtlichen Qi - eine Zusammenfassung.....35
Die Gesundheit der Frau.....40
Die sexuelle Energie einer Frau mit Yin und Yang nähren 42
Mondeinflüsse im Körper der Frau.....46
Erste Phase.....48
Zweite Phase.....50
Dritte Phase.....52
Vierte Phase.....54
Fünfte Phase.....56
Sechste Phase.....58
Die Gesundheit des Mannes.....60
Die Organsysteme mit Bezug zur Sexualität.....64
Die Nieren.....69
Der Magen.....74
Die Leber.....76
Das Herz.....78
Der Herzbeutel (Perikard).....80
Die Wundergefäße der ersten Generation.....84

Die Sexualorgane der Frau.....90
Die Gebärmutter.....91
Die Eierstöcke.....93

Die Vagina....96
Die Brüste....100

Die Sexualorgane des Mannes....102
Die Hoden und Nebenhoden....103
Der Penis....104
Die Prostata....105
Erogene Zonen von Mann und Frau....106

Die verschiedenen Symptome und Beschwerden....108
Menstruationsstörungen....110
Lustlosigkeit, Frigidität, Sexsucht....114
Erektionsstörungen, Zeugungsunfähigkeit, Unfruchtbarkeit…118
Zysten und Krebs....122

Die Lösung der Probleme....124
Schlaf....126
Qigong und Selbst-Massage....130
Regelmäßige innere Reinigung von Körper und Geist…131
Wiederverbinden mit uns selbst als Teil der Natur....134
Übungen....135
Daoistische Frauenübung....135
Die Brüste massieren....137
Die rote heiße Kugel....139
Massage gegen sexuelle Störungen für Männer: Die Hoden wärmen und den Unterleib massieren 141
Massage gegen sexuelle Störungen für Frauen: Die Brüste massieren und den Unterleib erwärmen 143
Massage für Lunge und Leber....145
Die drei Dantian aktivieren (Den Mond vor den drei Dantian halten)....147
Die Hände mit Qi aufladen....151
Den Taiji-Pol erwecken, den Zhongmai durchlässig machen....152
Qigong für Therapeuten und Ausbilder....153
Ernährung + Lifestyletipps....158

Ernährung.....158
Daoistische Tipps zur Sexualität für das Wohlbefinden einer Frau.....159
Schwangerschaft, Geburt und Fehlgeburt.....162
Verhütung.....164
Verschönern des Körpers.....165
Ernährung und Lifestyle während der Schwangerschaft 168
Erster Monat (Leberleitbahn).....168
Zweiter Monat (Gallenblasenleitbahn).....170
Dritter Monat (Perikardleitbahn).....172
Vierter Monat (Dreifacher-Erwärmer-Leitbahn).....174
Fünfter Monat (Milzleitbahn).....176
Sechster Monat (Magenleitbahn).....178
Siebter Monat (Lungenleitbahn).....180
Achter Monat (Dickdarmleitbahn).....182
Neunter Monat (Nierenleitbahn).....184
Zehnter Monat (Blasenleitbahn).....186
Emotionen und Psyche.....188
Angst.....192
Sich sorgen, ständiges Grübeln.....196
Frust, Ärger und Wut.....200
Trauer.....204

Schlusswort.....208

Adressen.....212

Die Autoren.....214

Vorwort

In diesem Buch geht es um eine einfache und nachvollziehbare Darstellung der Chinesischen Medizin zur Thematik der Sexualität und allem, was mit ihr verbunden ist.

Wir nehmen Sie, liebe Leser, mit auf eine Reise zur Weisheit eines alternativen Medizinsystems, das bis heute nichts von seiner Wirkkraft und Funktionalität verloren hat, damit Sie nachvollziehen können, warum wir die Dinge genau so sehen und tun, wie wir es Ihnen beschreiben und empfehlen. Wir erläutern die inzwischen vielfältigen Probleme, Beschwerden und Erkrankungen, die im Zusammenhang mit der Sexualität des Menschen steht. So tauchen Stichworte auf wie Erektionsstörungen, Nicht-schwanger-werden-können oder Krebs als moderne Geißel des Menschen.

Dann erläutern wir Ihnen die wichtigsten Therapien dazu und vor allem, welche dieser Behandlungsmöglichkeiten, dieser Selbststärkungsmethoden Sie selber ausführen können.

Natürlich können Sie die Therapie ausdehnen auf weitere Methoden der TCM wie Akupunktur oder Kräuterkunde.

Unser Hauptanliegen ist jedoch SELBSTHILFE, Selbstverantwortung und Selbststärkung! Selbsthilfe zur Vorsorge UND zur Therapie.

Diese stellen wir Ihnen nachvollziehbar vor, so dass Sie sofort beginnen können, selbst etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Sehen Sie dies nicht als Bürde, sondern nutzen Sie diese Chance, um ihretwillen!

Viel Freude und Erfolg dabei wünschen

Dao-Meisterin Liu He & Joachim Stuhlmacher

Einführung

Immer mehr Menschen werden krank, obwohl wir doch immer mehr haben (oder vielleicht deshalb?). Ein großes Thema ist inzwischen die zunehmende Zahl an Menschen, die Probleme mit ihrer Fortpflanzungsfähigkeit haben. Stichworte wie In-vitro-Fertilisation, künstliche Befruchtung, Zeugungsunfähigkeit, Potenzstörungen, Fehlgeburten, Unterleibs- oder Prostatakrebs, Stillprobleme u.v.m.! Immer mehr Paare können nicht mehr schwanger, sprich Eltern werden, obwohl sie es gerne würden. Und immer mehr Menschen haben andere Probleme sexueller Art wie Potenzschwierigkeiten, sexuelle Unlust oder eine übersteigerte Sexlust. Alle fühlen sich ständig überfordert, selbst bei so wunderschönen Dingen wie der Körperlichkeit, dem Austausch von Zärtlichkeiten und dem Geschlechtsakt.

Viele leiden unter unzähligen Beschwerden des Unterleibs wie Zysten, Entzündungen der Blase, Menstruationsstörungen, Erkrankungen der äußeren Geschlechtsorgane bis hin zu Krebs. Die Fortpflanzung ist ein erklärtes Ziel der Evolution. Deshalb sind diese Störungen ernst zu

nehmen und möglichst frühzeitig zu beheben, da sonst weitere Beschwerden und Erkrankungen im ganzen Körper auftreten können.

In diesem Ratgeber haben wir versucht, die energetische Situation des Unterleibs und der Funktionen der Geschlechtsorgane aus Sicht der Chinesischen Medizin möglichst einfach und nachvollziehbar zu erläutern und Ihnen auch praktische Lösungshilfen an die Hand zu geben. Diese Lösungsangebote sind eine Einladung zur Selbsthilfe. Selbsthilfe ist ein großes Thema in der Chinesischen Medizin und ein enorm wirksames dazu. Nutzen Sie also die Chance, selbst etwas tun zu können, statt dieses Selbsttun als Bürde zu sehen. Ihr Körper, Ihr Qi und Ihre Psyche und Seele werden es Ihnen danken, das können wir aus eigener Erfahrung versichern. Oft klingen die Übungen oder die Dinge, die Sie ändern bzw. tun sollen, sehr einfach. Und gerade in der Einfachheit liegt ihre Effektivität. Probieren Sie es aus und Sie werden in wenigen Wochen deutliche Veränderungen spüren.

Weiterführende therapeutische Hilfe finden Sie bei Ausgebildeten der TCM. Im Anhang haben wir einige der großen Verbände für Chinesische Medizin aufgelistet. Dort werden Sie sicher auch in der Nähe Ihres Wohnorts fündig.

Sexualität und Lebensstil

Wir haben inzwischen eine völlig falsche Vorstellung von Sexualität und von der Idee des Eltern-Werdens. So wollen immer mehr Frauen zunächst beruflich aktiv werden, ehe sie dann in den späten Dreißigern oder gar Vierzigern schwanger werden möchten. Und alle Welt hält dies auch noch für sinnvoll. Dabei ist zu beachten, dass die Frau den weitaus größten Anteil an der Entwicklung eines gesunden Kindes hat. Das mag nicht immer schön sein und für manche Frauen evtl. auch Druck auslösen, aber es entspricht der Realität und sollte deshalb vor einer Schwangerschaft genauesten überlegt werden, bevor eine wunschgemäße und freudige Entscheidung getroffen wird. In der Verbindung von Mann und Frau im Geschlechtsakt gibt es ein Paket vom Kosmos als Geschenk, ein wenig vom Mann und sehr viel von der Frau (80%), insbesondere in der dann folgenden Schwangerschaft, die ja einige Monate dauert und für die die Frau wirklich bereit sein muss zu geben … auch von ihren Energien, die wir in der Chinesischen Medizin „Yuan-Jing/Ursprungssubstanz“ nennen. Wie heißt es doch bei uns so schön: „Jedes Kind kostet die Frau einen Zahn!“ (Zähne sind der Ausdruck des Jing <> dieser eher materiellen Subtanz)

Deshalb ist es doch gar nicht so schwer nachzuvollziehen, dass, je älter der Körper der Frau wird, umso schwächer ihre körperliche Gesundheit und Vitalität ist (Qi, Blut und Essenz). Und dies wiederum bedeutet, umso schwächer sind auch die Gene (Qi, Blut und Jing), die an

die Kinder weitergegeben werden. Insbesondere die Weitergabe der weiblichen Energien im Zeugungsakt und in der neunmonatigen Schwangerschaft geben dem Kind die meiste Power, Widerstandsfähigkeit, Gesundheit und damit die Fähigkeit zum Überleben. Grundsätzlich sind diese Power, diese Vitalität der Substanzen der Frau, natürlich am größten, wenn die Frau im gebärfreudigen, jungen Alter von 21-28 Jahren ist.

In diese Zeit sollte normalerweise die erste Schwangerschaft fallen. Deutlich weniger Power und somit Gesundheit kann dann im nächsten Abschnitt von 28 – 35 Jahren weitergegeben werden. Und noch viel weniger Power ist ab dem 35. Lebensjahr vorhanden. Je später also Kinder in die Welt gesetzt werden, umso schlechter werden im Normalfall ihr Jing, ihre Vitalität und Energien sein und umso anfälliger sind sie für Probleme, Beschwerden und Erkrankungen. Auch der Alterungsprozess wird deutlich früher einsetzen. Wir zeugen also definitiv eine nächste Generation heran, die deutlich kranker sein wird als die vorangegangenen Generationen und deutlich weniger belastbar, was Umweltgifte, Strahlungen und emotionale Überreaktionen angeht. Und das, obwohl genau diese Dinge täglich zunehmen und uns immer mehr bedrohen werden.

Erschwerend kommt hinzu, dass die Frau stattdessen ihre ganze Power, ihr Jing, in die Ausbildung, den Beruf, die Karriere steckt und somit einen großen Teil dieses für