

# Sexualität und Partnerschaft

Das Thema Sexualität und Partnerschaft ist sehr umfassend, weil sich hier die zwei ganz großen Themen treffen. Das Thema der Sexualität an sich und die Frage „Wie kann eine Partnerschaft gelingen?“. Um dieser Komplexität gerecht zu werden, werde ich in diesem Artikel auf folgende Punkte zu sprechen kommen:

- ✓ Was bedeutet Tao der Sexualität?
- ✓ Taoistische Praktiken in unserer heutigen Zeit
- ✓ Der Unterschied von Männern und Frauen
- ✓ Partnerschaft und Sexualität
- ✓ Tao der Sexualität und Meditation/Mystik

## Was bedeutet Tao der Sexualität?

### Überblick Taoismus

Um die Rolle der Sexualität im Taoismus zu verstehen, benötigt man zunächst eine Idee davon, was genau der Taoismus ist und welche Bedeutung er in seiner Entstehungszeit hatte. Der Taoismus entstand in der Zeit um 500-600 Jahre v. Chr. im damaligen China. Zu dieser Zeit gab es große gesellschaftliche Probleme und die Lebensbedingungen waren derart schwierig, dass die durchschnittliche Lebenserwartung sehr gering war. In diesem Kontext entstand der Taoismus, auch als Antwort auf die Fragen „Wie kann ich mit schwierigen Lebenssituationen umgehen?“, „Wie kann ich in mir eine Kraft und einen Raum kreieren, der es mir ermöglicht, trotz negativer äußerer Einflüsse zu wachsen, mein Herz zu öffnen, mein Potential zu entfalten und liebevoll in die Welt zu gehen.“ Die zentrale Idee des Taoismus ist, dass wir und das ganze Leben vom Tao durchdrungen sind und dass dieses uns nährt und versorgt. Die Frage, die den taoistischen Praktiken zugrunde liegt, lautet daher auch immer: „Wie kann ich eine Einheit mit dem Tao erlangen, jenseits von Leben und Tod.“

Um dies zu kultivieren, hat der Taoismus verschiedene Elemente hervorgebracht, wie **Körperübungen, Meditationspraktiken und Heilungsübungen**, aber auch Aspekte der **chinesischen Medizin** sind von zentraler Bedeutung, auf die wir im Zusammenhang mit der Sexualität später noch zu sprechen kommen. Ein besonderes Feld im Taoismus bilden die tiefen Praktiken der **Inneren Alchemie**. Innere Alchemie bedeutet, ich ändere meinen körperlichen, geistigen und emotionalen Zustand mithilfe meines Geistes. Hier sind Visualisierungsübungen und die Sexualpraktiken von großer Bedeutung. Ein weiterer großer Bereich im Taoismus ist natürlich die Mystik, auf die wir ebenfalls zu sprechen kommen, denn die Sexualpraktiken können uns helfen unsere Spiritualität zu entwickeln.

## Sexualpraktiken in der Inneren Alchemie

Es gibt zwei Gründe, warum die Sexualpraktiken im Taoismus einen so wichtigen Stellenwert einnehmen. Zum einen haben die Taoisten die Sexualität als einen natürlichen Teil des Lebens anerkannt und es war ihnen wichtig ihren Alltag zu meistern, gesunde Beziehungen zu pflegen und Freude im Leben zu empfinden. Zum anderen gab es, wie auch im indischen Raum und in ganz Asien verbreitet, die Idee, dass die Sexualkraft die Grundlage unserer inneren Energie ist, eine Essenz, die unser ganzes Wesen aufblühen lässt. Wenn wir es schaffen, diese Kraft in uns zu erwecken, zu vermehren und zu speichern, gibt uns dies einen Boost an Vitalität, Lebenskraft und Energie und die Möglichkeit, in unserer Mitte anzukommen, um unser Herz zu öffnen, unser Potential zu entfalten und uns spirituell zu entwickeln.

## Liebe trifft Libido

Die zentrale Idee in den Sexualpraktiken der Inneren Alchemie ist die, dass sich Liebe und Libido im Bauchraum treffen. Sehr oft passiert es in unserem Leben, dass diese zwei Kräfte nicht zusammen kommen. Wenn wir verliebt sind, fließt die Liebe nach außen zu der anderen Person, ebenso wie die Sexualkraft meist nach außen strömt. In den Meditationen der Inneren Alchemie sammeln wir diese Kräfte im Inneren. Dazu steigt die Libido zusammen mit den Yin-Kräften vom Beckenboden, der Erde und dem Yuan-Qi der Nieren (s.u.) in den Bauchraum auf und die Liebe des Herzens fließt von oben herunter. Die Sexualkraft bildet hier die Hauptenergie, jedoch wird in der TCM auch der Beckenboden als eine wichtige Energiequelle gesehen, denn hier befinden sich Akupunkturpunkte, die eine stark Yin aufbauende Wirkung haben. Das Yuan-Qi der Nieren wiederum, ist mehr Yang geprägt, es wärmt uns und versorgt uns mit aktiver Kraft.

Im Bauchraum verschmelzen dann die Kräfte von Libido, Beckenboden und Nieren mit der Liebe des Herzens zu etwas neuem, größeren (Alchemie!), zu eine Art Superpower, die wie eine starke innere Heilkraft wirkt. Diese innere Kraft hat unglaubliche Effekte auf unseren Körper und unser Leben: Sie aktiviert Heilungsprozesse, wirkt lebensverlängernd, führt dazu, dass wir mehr Energie haben und unser Gehirn besser funktioniert, sie vertieft unsere Partnerschaft und Sexualität, unterstützt Selbstliebe und Selbstannahme und gibt uns Stabilität, Ruhe und Frieden. Außerdem ermöglicht sie, dass wir wirklich unsere Mitte fühlen und bei uns ankommen können.



Abb. 1: Liebe und Libdio treffen sich im Bauchraum

#### **Benefit der Praktiken:**

- ✓ mehr Lebensenergie
- ✓ aktivieren  
Heilungsprozesse
- ✓ vertieften Sexualität und  
Partnerschaft
- ✓ Lebensverlängerung
- ✓ mehr Selbstliebe und  
Selbstannahme
- ✓ Stabilität, Ruhe, Frieden
- ✓ vertieften Meditation

## Taoistische Praktiken in der heutigen Zeit

Diese Praktiken sind ein enormer Schatz für unsere heutige Zeit. Zwar haben wir nicht mehr die gleichen Probleme wie die Menschen zur Zeit der Entstehung des Taoismus – dennoch beschert uns das moderne, digitale Zeitalter eine Fülle von Herausforderungen, für die die taoistischen Praktiken eine Antwort sein können.

Die meisten Menschen heutzutage sind überfordert und kaum noch in der Lage, den Kopf abzuschalten, sich zu fühlen und in sich anzukommen. Ursachen dafür sind Dauerstress, Überforderung, Medienkonsum, Elektrosmog, schlechte Ernährung, etc., denn all diese Faktoren führen zu einem Punkt: unser Bauchraum ist leer und dies verhindert, dass wir wirklich bei uns ankommen. Auch ist es logisch, dass wenn wir uns sowieso nicht fühlen, wir auch nicht mehr unser Herz fühlen. Was wir in der heutigen Zeit am meisten brauchen, ist bei uns selbst anzukommen. Dies ermöglicht eine innere Stabilität und ist zudem die Grundlage für die Entfaltung unseres Herzens. Denn das Herz gilt in allen spirituellen Traditionen als die stärkste Heilkraft und es ist im Idealfall ein Kompass, der uns durch das Leben trägt und uns hilft, unser Potential zu entfalten und es in die Welt zu bringen.

## Verbindung Bauchraum – Gehirn

In der chinesischen Medizin spricht man von der schwachen Mitte, die dazu führt, dass man nicht mehr in sich ruht. Die berühmtesten Symptome in diesem Zusammenhang sind Sich-Sorgen, Grübeln und in den eigenen Gedanken kreisen. Auch die moderne Wissenschaft hat unlängst entdeckt, dass unser Gehirn mit dem Nervengeflecht des Bauchraumes interagiert. Ist unser Bauchraum energetisch leer funktioniert auch unser Gehirn nicht mehr gut und wir können unseren Alltag kaum noch verdauen. Gleichzeitig führen, wie wir oben gesehen haben, geistige Überarbeitung, Stress und Medienkonsum dazu, dass unser Bauchraum immer leerer wird. Hier haben die taoistischen Praktiken eine zentrale Idee: wenn wir es schaffen, Liebe und Libido im Bauchraum zu verbinden, zu sammeln und zu speichern, wird unser Bauch gefüllt und genährt. Dies gibt uns eine innere Stabilität und Ruhe und am allerwichtigsten: auch unser Gehirn wird genährt und gut versorgt und dadurch kann auch unser Geist zur Ruhe kommen und wir können das Leben wieder verdauen.



Abb. 2: Gehirn und Bauch interagieren.

## Recycelte Lebenskraft

Die taoistischen Sexualpraktiken haben umfassende heilende Effekte, die sich mithilfe der chinesischen Medizin und der Meridianlehre erklären lassen. Die Sexualkraft gilt hier nicht als separate Kraft, sondern als Teil unserer Essenz. Diese Essenz ist sozusagen unser vererbtes Qi, die Lebensenergie, die wir von unseren Eltern mitbekommen haben. Sie bestimmt über unsere Konstitution, darüber, wie lange wir leben und wie gesund und widerstandsfähig wir sind. Diese vererbte Essenz liegt im unteren Rücken, besonders in den Nieren, daher sprechen wir oft auch allgemein von der Nierenenergie. Ganz wichtig zu verstehen in diesem Kontext: Wenn in der chinesischen Medizin die Rede von den Nieren ist, so sind nicht allein die physischen Nieren gemeint, sondern eher eine Kraft im unteren Rücken, die ausstrahlt in die Knochen, ins Gehirn und so deren Stärke und Gesundheit mitbestimmt. Außerdem bringt die Nierenenergie auch die Libido hervor. Hier gibt es eine zentrale Idee: Wenn man als Mann sehr viel Libido verliert, oder häufig ejakuliert, oder

wiederum als Frau sehr viel Blut verliert, während der Menstruation oder viele Kinder bekommt und anschließend nicht energetisch aufbaut, verlieren beide nicht nur Lebenskraft, sondern vor allem Essenz. Dies ist ein großes Problem, denn die Essenz lässt sich nicht so leicht aufbauen wie unser Qi. Hier setzen die Sexualpraktiken an. Sie haben die Idee, die Sexualenergie zu recyceln und in aktive Lebenskraft umzuwandeln, anstatt sie über Spermata und die Kraft der Ovarien zu vergeuden, wenn man nicht den Plan hat ein Kind zur Welt zu bringen. So ist es möglich unsere Essenz zu bewahren und uns mithilfe der Sexualenergie tief aufzubauen und zu nähren, während wir einfach auf einem Stuhl sitzen und frei haben.

## Medizinische Aspekte

Die Pflege der Nieren-Energie und das bewahren der Essenz erklärt auch die zahlreichen positiven Effekte auf die Gesundheit: Impotenz, vorzeitiger Samenerguss, Lustlosigkeit, Erschöpfung, Rückenschmerzen, u.v.m. werden durch die Praktiken nachhaltig gebessert. Außerdem öffnet sich durch die Meditationen der Chong Mai, ein zentraler Meridian, der genau durch die Mitte des Körpers verläuft. Dies hat Einfluss auf viele gynäkologische Beschwerden, wie unregelmäßige / zu starke / schmerzhafte Menstruation, Ausfluss, ungewollte Kinderlosigkeit, Beschwerden nach der Menopause, etc.. Für Frauen gibt es hier noch einen besonderen Benefit: Sie können lernen ihren Bauchraum zu pflegen und Blut aufzubauen, um den Blutverlust während der Menstruation auszugleichen. Frauen lernen also durch diese Praktiken nicht nur Qi aufzubauen, sondern auch Blut, denn erst durch das Blut kann das Qi sinken und ankommen und die Frau kann in sich ruhen. Auch die Frage „Wie kann ich leichter schwanger werden?“ ist heutzutage ein riesiges Thema, denn viele Paare haben mit ungewollter Kinderlosigkeit zu kämpfen. Häufig ist der Grund dafür, dass die Frau zu wenig Blut oder einen zu kalten Bauch hat. Auch Akupunktur, chinesische Kräuter und die richtige Ernährung können hier umfassend helfen und die taoistischen Praktiken sinnvoll ergänzen.

## Verbindung Beckenboden - Gehirn

Ein weiterer wichtiger Aspekt: In der chinesischen Medizin gibt es eine Verbindung vom Beckenboden, also den unteren Drüsen, den Ovarien, den Hoden und der Prostata mit wichtigen Zentren im Gehirn. Zu diesen Zentren zählen die Zirbeldrüse und die Hypophyse, zwei zentrale endokrine Drüsen, die übergeordnet unser gesamtes hormonelles System steuern. Ein weiteres Zentrum ist das limbische System, ein wichtiges Schaltzentrum, das Antrieb, Lernen, Gedächtnis, Emotionen, und große Bereiche unseres autonomen Nervensystems steuert. Diese Bereiche und das Gehirn an sich werden aktiviert, wenn wir die Libido und die Beckenbodenkraft aktivieren. Dadurch sind die Sexualpraktiken in der Lage unseren Hormonhaushalt zu regulieren, unseren Geist und unsere Gehirnfunktion zu stärken und uns emotionale Verarbeitung und Heilung zu ermöglichen. Auf spiritueller Ebene unterstützen die Sexualpraktiken dabei die Öffnung der oberen beiden Chakren im Kopfbereich, dem Anja-Chakra an der Stirn und dem Sahasrara-Chakra am Scheitelpunkt.

Beide Chakren stehen in der Tradition der Mystik mit Intuition, Weisheit und Erkenntnis in Verbindung.<sup>1</sup>

## Der Unterschied von Männern und Frauen

Bevor wir zu dem Unterschied zwischen Männern und Frauen kommen ist es mir wichtig zu sagen, dass sich beide Geschlechter nicht einfach in Schubladen stecken lassen. So gibt es Männer, die sehr männliche Eigenschaften haben und andere, bei denen die weiblichen Qualitäten mehr ausgeprägt sind. Das gilt natürlich für Frauen ebenso. Dennoch gibt es unterschiedliche Schwerpunkte in der Sexualität von Männern und Frauen.

### *Männer*

Die Sexualität beim Mann ist eher **Yang** betont. Dies ist offensichtlich: die männlichen Geschlechtsorgane liegen außen und der Mann ist aktiv, wenn er in die Frau eindringt. Hier gibt es zwei entscheidende Punkte. Zum einen braucht der Mann eine Yang-Energie, eine Power, eine Kraft, welche u.a. das Zustandekommen einer Erektion ermöglicht. Damit diese Yang-Energie entsteht, benötigt der Mann einen **starken Bauchraum**, was bei vielen Männern, die erschöpft sind, nicht der Fall ist. Der zweite Punkt ist, dass die **Leber-Energie** gut funktionieren und ausgeglichen sein muss. An dieser Stelle machen wir noch einmal einen kurzen Ausflug in die chinesische Medizin, denn hier werden jedem Organ gewisse Qualitäten, Aufgaben und Emotionen zugeordnet. Die Leber steht für den freien Fluss von Energie, dafür Projekte umzusetzen, etwas in die Welt zu bringen, also die Art von Energie, die der Mann beim Sex benötigt. Gleichzeitig ist die Leber bei vielen Menschen sehr belastet, durch Stress, Hektik, übermäßiges Essen, Alkohol und alte ungelöste Emotionen, allem voran durch Wut. Aggression ist in der Sexualität heutzutage allgegenwärtig, sei es in Pornos, Phantasien oder realem Missbrauch und sie entsteht dann, wenn Männer ihre ungelösten Emotionen und ihre Wut in der Sexualität ausleben. Daher ist es für Männer essentiell, dass sie parallel zu den Sexualpraktiken verschiedene Qualitäten lernen, wie z.B. die Fähigkeit, innere Emotionen aufzulösen. Dies ermöglicht es dem Mann sein Herz tiefer zu fühlen und dadurch ist er überhaupt erst in der Lage, die Frau wahrzunehmen, anstatt nur sich und seine Wut.

Ein weiterer Punkt ist, dass es vielen Männern nicht so leicht fällt, ihr Herz zu fühlen. Dabei ist das **Wahrnehmen des eigenen Herzens** die Basis für eine tiefe Beziehung. Oft fühlen Männer ihr Herz ausschließlich, wenn sie verliebt sind. Aber wie wir alle wissen, lässt diese Verliebtheit mit den Jahren nach. Das Fühlen des Herzens ist der Schlüssel für Männer. Hier gibt es zwei zentrale Aspekte: Erst durch das Fühlen des Herzens sind Männer in der Lage, sich für die **Beziehung zu öffnen**. Der zweite entscheidende Punkt ist, dass für Männer die Verbindung mit ihrem Herzen sehr hilfreich ist, um wirklich **in ihrer inneren Mitte anzukommen**. Im Gegensatz zu der Frau, in deren Bauchraum das Kraftzentrum der Gebärmutter liegt, befindet sich im Bauch des Mannes der Darm, also ein leerer Behälter. Wenn der Mann versucht hier zur Ruhe zu kommen fühlt es sich zunächst an wie ein leeres Zimmer. Gelingt es dem Mann jedoch die Kraft des Herzens herunter scheinen zu lassen und mit seiner Libido zu verbinden, wird dieser Bereich energetisch gefüllt mit einer tiefen Präsenz und Stille. Dies ermöglicht es Männern in der Sexualität viel mehr mit der Partnerin zu schmelzen und bei ihr zu sein und gleichzeitig fällt es ihnen viel leichter, die Sexualkraft in die inneren Organe oder das Gehirn aufperlen zu lassen.

---

<sup>1</sup> Ich benutze an dieser Stelle den Begriff Chakra, obwohl er aus dem Yoga stammt und nicht aus der taoistischen Tradition. Da es inhaltlich Überschneidungen, zwischen dem Konzept der drei Dantiens, der Meridianlehre und der Lehre von den Chakren gibt, ergänzen sich diese Konzepte sinnvoll.

## Frauen

Die Sexualität der Frauen ist mehr **Yin** betont. Ihre Geschlechtsorgane liegen innen, der Mann dringt in sie ein, daher geht es für Frauen in der Sexualität vor allem um **Loslassen, sich Einlassen und Schmelzen**. Vielen Frauen fällt es leicht zu schmelzen und ihr Herz zu fühlen und die Libido steigt hier oft ganz natürlich von alleine auf. Wichtiger ist hier ein anderes Thema: Viele Frauen haben die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen und mit einem anderen Menschen zu verschmelzen. Dies ist essentiell für Frauen, wenn sie Kinder bekommen, denn erst dadurch sind sie in der Lage sich angemessen um das Kind zu kümmern und dem Kind eine stabile Bindungserfahrung zu ermöglichen. Die Kehrseite dieser Fähigkeit ist, dass es vielen Frauen nicht so leicht gelingt, in sich, in ihrer Mitte und ihrer Kraft anzukommen, also in einem inneren Stillpunkt, wo sie verbunden sind mit ihrer Kraft, eine tiefe Ruhe haben und nicht identifiziert sind mit dem Beziehungsraum. Hier ist ein Punkt, den die Frauen sehr gut lernen können durch diese Praktiken: Wie komme ich wirklich in meine Kraft hinein und bin nicht im Beziehungsraum verloren, sehe alles klarer und kann aus dieser Kraft und Stabilität heraus und verbunden mit meinem Herzen, die Dinge umsetzen, die wichtig für mich sind.

## Partnerschaft und Sexualität

Oft höre ich die Frage „Wie kann ich besseren Sex haben?“ Meine Antwort: Das kommt alles ganz von selbst! Diese Frage an sich hat schon einen Wurm. Sie müsste eigentlich lauten: „Wie kann ich mich selbst mehr lieben und bei mir ankommen, sodass ich dann tiefer mit meiner Partnerin zusammen sein kann und mehr mit ihr schmelzen kann?“

Es ist wichtig zu verstehen, dass Sexualität nicht rein physisch ist. Wenn dies so wäre, würden ja nur zwei Menschen aneinander reiben. Sexualität basiert vielmehr auf Energie und Herzenskraft, findet also auf einer energetisch-emotionalen Ebene statt. Viele Menschen gehen in einem Zustand von innerer Leere in eine Partnerschaft. Sie fühlen sich nicht, fühlen ihre Präsenz und Liebe nicht, erwarten aber genau das vom Partner. Da der andere sich aber meist in einem ähnlichen Zustand befindet, ist das Bild ungefähr so, als würden zwei Einbeinige versuchen zusammen zu laufen. Auf Dauer gibt dies kein befriedigendes Resultat, insbesondere, wenn die erste Verliebtheit abgeklungen ist. Die Lösung für dieses Dilemma ist Folgendes: Je mehr wir bei uns ankommen, uns selbst lieben und bei uns sind, umso mehr können wir auch in die Partnerschaft hineingeben und umso erfüllender ist Sexualität. Das ist der Grund warum wir in den Sexualpraktiken als allererstes lernen, die Libido in den Körper als Heilkraft zurückzuführen und mit der Liebe des Herzens zu verbinden.

Zum Thema Sexualität an sich. Wenn man die Meditationspraktiken erst einmal gemeistert hat, lernt man relativ schnell, wie man die Sexualenergie für sich nutzen kann, sie beispielsweise durch den kleinen Kreislauf lenkt, in die Wirbelsäule, ins Gehirn und die Drüsen, oder wie man alle Organe nährt und nicht so schnell altert. Beherrscht man dies, kann man die Praktiken relativ leicht während dem Geschlechtsverkehr umsetzen, was dazu führt, dass Sexualität erfüllter wird, länger gehen kann, aber uns auch tiefer berührt und die Partnerschaft mehr nährt.

**Wichtig zu wissen:** Es gibt einen Unterschied zwischen Sexualität und Partnerschaft! Es ist relativ leicht, diese Übungen zu erlernen und unsere Sexualität zu verbessern, das heißt aber noch lange nicht, dass sich automatisch auch unsere Partnerschaft verbessert. Hier gibt es einen ganz wichtigen Punkt: Energieübungen bergen die Gefahr, dass sie Sein und Präsenz überdecken. Je weniger Präsenz und Sein ich in mir trage, desto mehr habe ich das Gefühl, dass ich Energieübungen brauche, um

mich zu fühlen. Das kann dazu führen, dass fehlende Partnerschaft und fehlendes Miteinander durch Energieübungen überdeckt werden. Für wirklich tiefe Partnerschaft braucht es meiner Erfahrung nach die Fähigkeit den Partner/die Partnerin wirklich wahrzunehmen, also wirklich zuhören zu wollen und hin zu spüren. Auch braucht es die Fähigkeit, tiefer in sich selbst zu schauen und zu sehen was sind meine Themen, was gibt es in mir für alte Verletzungen die ich auflösen kann. Hierfür kann das Ankommen im Bauchraum Gold wert sein, denn dadurch wird der Bauchraum wie ein sicheres Gefäß, aus dem heraus ich alte Themen wahrnehmen und verarbeiten kann. Auch Coaching und therapeutisches Arbeiten können hier notwendig sein. Partnerschaft bedeutet vor allem Zuhören, Fühlen und den anderen vom Herzen in der Seele wahrnehmen. Partnerschaft ist eine komplexe Sache und braucht Zeit und Raum!

Zusammenfassend: Die Sexualpraktiken sind eine tolle Basis und können eine Partnerschaft vertiefen, sie sind aber nur ein Teil des Puzzles, das es braucht, damit echte Partnerschaft gelingt.

## Meditation und Mystik

Neben Heilung, Verbesserung der Partnerschaft und Entfaltung unseres Herzens bergen die Sexualpraktiken eine weitere große Chance: nämlich die, unsere Meditation zu verbessern und unsere Spiritualität zu entwickeln. Sexualität, Spiritualität, Meditation und Mystik waren zu allen Zeiten miteinander verbunden. Viele Menschen denken, Meditation heißt, ich sitze ganz still und alles ist ruhig. Dies stimmt aber nicht. Im Kern heißt Meditation: Unser ganzes Sein wird transparent. Alle Meditationen haben eine Grundlage: ich sinke in mich hinein und komme in mir an, sodass ein innerer Raum entsteht. Dadurch wird mein Körper nach außen weiter, ich kann mich von dem Alltag verabschieden, sehe mich wie aus einer Metaperspektive und gewinne so einen größeren Überblick und kann klarere Entscheidungen treffen. Dies ist die Basis für jegliche Spiritualität, egal in welches System man schaut.

In diesem Zustand gehen die inneren Meridiane und Chakren wie von selbst auf und wir fühlen uns transparent und mit dem Leben verbunden. In diesem Prozess gibt es zwei Energiezentren, die von fundamentaler Bedeutung sind: Erstens das Herzzentrum, das mit am schwersten zu öffnende Chakra. Und als zweites das Sexualchakra, welches eine enorme Power hat, aber gleichzeitig oft belastet ist mit negativen Emotionen und Traumata. Die taoistischen Sexualpraktiken öffnen diese zwei Zentren gleichzeitig, was ein großes Potential für spirituelle Entwicklung und tiefe Erfahrungen eröffnet. Die Verbindung von Liebe und Libido im Bauchraum aktiviert zudem das Svadhsthana Chakra, das Energiezentrum des Bauchraums. Dieses Chakra ist in den Kampfkünsten als „Dantien“ oder „Hara“ bekannt und auch in der therapeutischen Arbeit von großer Bedeutung. Ist es einmal voll aktiviert, verbessert es nicht nur die gesamte Gesundheit und psychische Stabilität einer Person, sondern es verbessert auch die Intuition und bringt Qualitäten nichtsinnlicher Wahrnehmung hervor. Später kann die Sexualenergie auch die oberen Energiezentren öffnen. Dies kann uns in eine andere Dimension von Sein und Realität katapultieren, weil wir uns ganz anders verbunden fühlen mit der Welt und uns ganz neu in ihr begreifen. Die Sexualenergie kann für diesen Prozess eine gute Grundlage sein, sie reicht aber alleine nicht aus. In allen spirituellen Traditionen gibt es die Erkenntnis, dass sich die oberen Zentren generell mehr durch Einsicht, Stille und Hingabe öffnen, als durch reine Energiearbeit.



## Zusammenfassung

Die taoistischen Praktiken sind aktueller denn je, denn sie bieten eine Fülle von Antworten auf die Probleme unserer Zeit. Durch das Verschmelzen von Liebe und Libido und die Entwicklung einer neuen Kraft im Bauchraum sind sie in der Lage, unsere Gesundheit fundamental zu verbessern, unsere Beziehungen zu vertiefen und unsere Spiritualität zu entwickeln.

Auch mein eigenes Leben wurde durch diese Praktiken grundlegend verändert. Obwohl ich bereits jahrelang Kampfkünste und stille Meditation praktiziert hatte, haben die Sexualpraktiken meine Energie, meine Gesundheit und die Art, wie ich gealtert bin völlig verändert. Außerdem haben sie mein Verständnis von Partnerschaft, psychologischen Themen und verschiedenen spirituellen Traditionen auf ein ganz anderes Level gebracht. Daher wage ich zusammenfassend zu sagen: Diese Praxis ist mehr als Gold wert!