

Sexualität in der Lebenspflege - alles hat seine Zeit!

Udo Lorenzen

Der Begriff „Sexualität“ ist kaum älter als 100 Jahre und doch hat er seitdem das Denken der Menschen wie kaum eine andere Idee in seinen Bann gezogen. So ist für den Mann die sexuelle Potenz ein wichtiges Ausdrucksmittel, um seine Männlichkeit und sein Selbstwertgefühl gesellschaftlich zu legitimieren. Daran hat bis heute weder die Frauenbewegung noch Männergruppen etwas grundlegend geändert. „Sex sells“, so schallt es aus allen Ecken der Ökonomie. Und nicht nur Parfüms und andere Körperpflegemittel lassen die Herzen potenzieller KäuferInnen höher schlagen, besonders wenn schöne Frauen und kernige Männer sie bewerben. Die attraktive Frau, die sich auf einem 500 PS Sportwagen räkelt - welcher „richtige Mann“ möchte seine Potenz nicht auch mit einem schnellen Auto unter Beweis stellen? So wundert es nicht, dass in Zeiten, in denen sexuelle Erwartungen und Phantasien über dem biologischen Limit liegen, die Männerwelt nach Möglichkeiten sucht, ihre Potenz zu erhalten oder sogar zu steigern.

Dabei hat die traditionelle chinesische Medizin (TCM) klare Vorstellungen von einer männlichen Sexualhygiene. Veränderungen im Alter mit einbeziehend gibt uns die TCM Anhaltspunkte für eine gesunde Sexualität und kann bei funktionellen Potenzproblemen helfen. Es ist eine Tatsache, dass die biologische Abschwächung der Libido im Alter ein natürlicher Prozess ist.¹ Dies ist Bestandteil des Älterwerdens, auch wenn das männliche Ego auf „Forever Young“ eingestellt ist.²

In einem klassischen Text über „Die Kunst im Schlafzimmer“ heißt es:

„*Huang Di*, der gelbe Kaiser fragt *Su Nü*, das schlichte Mädchen: „Mein Qi hat abgenommen und ich fühle mich nicht im Gleichgewicht, mein Herz ist im Inneren ohne Freude und häufig fürchte ich mich vor Unheil. Woran liegt das?“

¹ *Alfred C. Kinsey* u. a.: Das sexuelle Verhalten des Mannes, Fischer-Verlag 1955, S. 200.

² Die Frauen mögen es mir verzeihen, dass in diesem Kapitel bevorzugt von der männlichen Sexualität die Rede ist. Dies hat zwei Gründe: 1) Sollten Frauen über die Besonderheiten ihrer Sexualität berichten, da kein Mann sie wirklich nachempfinden kann; 2) Sexualität ist mehr ein männliches Problem, da ihre Identität viel stärker an ihre Potenz gebunden ist als bei Frauen.

Su Nü antwortet: Gewöhnlich haben Menschen, die auf diese Weise an Kraft verlieren, Schaden genommen durch übermäßige geschlechtliche Vereinigung. Die Frau siegt über den Mann ebenso wie das Wasser das Feuer auslöscht. Das Wissen und das Handeln in der Kunst des Schlafzimmers ist wie das Harmonisieren der fünf Geschmäcker in der Kochkunst - Plötzlich ist die Suppe perfekt! Wer das Dao von Yin und Yang kennt, der kann die fünf Freuden vollständig empfangen. Wer es nicht kennt, wird seinen Körper entgegen seiner Lebensspanne schwächen und frühzeitig sterben. Wie kann er da Freuden erleben? Beachte dies sorgsam!³

Der gelbe Kaiser schickte daraufhin ein ausgewähltes Mädchen zu *Peng Zu*, dem chinesischen Methusalem, um nach den Methoden zu fragen, die das Leben verlängern könnten. *Peng Zu* sagte: Die Essenz zu sparen und den Geist zu bewahren, dies kann man auch durch Ernährung und Heilkräuter erreichen. Aber nichts über das Dao der geschlechtlichen Vereinigung zu wissen ist, selbst wenn Heilkräuter genommen werden, sinnlos. Die perfekte Vereinigung von Mann und Frau ist, als ob Himmel und Erde sich gegenseitig hervorbringen.“

Welche chinesischen Organe spielen eine Rolle für eine gesunde Sexualität?

Das Herz (*Xin* 心): Das Herz speichert den klaren Geist (*Shen* 神) und ist die Mutter aller Gefühle. In der Sexualität sind es die Wünsche und Gedanken, die unserem Begehren eine Richtung geben. Bei der Frau verbindet ein Extragefäß, der *Chong Mai*, Uterus, Herz und Gehirn - ihre Libido hat in der Regel immer etwas mit Herzensgefühlen zu tun. Beim Mann hat ein anderes Extragefäß, der *Du Mai*, eine direkte Verbindung zum Herzen, so dass auch das männliche Yang eine besondere geistig-emotionale Haltung braucht, um sich zu erheben.

Jede sexuelle Vereinigung setzt also eine Herzensberührung voraus, ohne diese wird die Frau nicht weich und offen und der Mann nicht hart und durchdringend. Das Herz beherrscht das Blut und die Gefäße und damit die Blutzirkulation. Nur wenn es genug Blut gibt und die Gefäße offen sind, füllen sich die Schwellkörper des Penis mit Blut und es kann eine Erektion einsetzen.

Die Leber (*Gan* 肝): Die Leber speichert das Blut und sorgt für den freien Fluss von allem, was fließen soll - Qi, Blut, Emotionen und auch die Säfte für die Lubrikation der Geschlechtsteile. Somit ist die Leber auch für das Lustgefühl und das Loslassen beim Sex verantwortlich! Eine Leber-Qi-Stagnation bedeutet auch Stagnation der Lust, und ohne Durchblutung der Genitalregion kann keine

³ Aus dem *Su Nü Jing* 素女經 – Der Klassiker des schlichten Mädchens, ein erotisches Handbuch aus der Tang-Dynastie.

entspannte geschlechtliche Vereinigung stattfinden. Die Leber-Leitbahn durchzieht auch die äußeren Genitalien, beim Mann Hoden und Penis und bei der Frau Vagina und Klitoris. Als Beherrscher der Muskeln und Sehnen ist die Leber auch verantwortlich für den Vater aller Sehnen, ein alter chinesischer Begriff für den Penis.

Ein schlaffer und lascher Penis entsteht als Krankheitsbild auch nach zu viel Masturbation und sexuellen Exzessen, zwei Ursachen von Impotenz des Mannes in der chinesischen Medizin.

Die Milz (Pi 脾): Als Wurzel der erworbenen Konstitution ist die Milz unsere hauptsächlichste Nahrungsquelle, die uns auf alle erdenkliche Weise nährt. Sie wandelt aus der Nahrung Nierenessenz um und legt damit die Grundlage für die Quantität des männlichen Samens und des weiblichen Blutes. Die Milz bewegt die Flüssigkeiten und ist mitverantwortlich für die so wichtige Lubrikation der Vagina bei der Frau und der Bildung der Samenflüssigkeit nebst Prostatasekretion beim Mann. Eine gesunde Milz ist das Zentrum unseres Lebens - alle anderen Organe, auch die Geschlechtsteile, erfahren über sie Ernährung und Umwandlung zu Fleisch. So wird auch die Größe des Penis und die weibliche Brust als Ansammlung von Fleisch von der Kraft der Milz bestimmt.

Die Lunge (Fei 肺): Auch wenn die Lunge keine direkte Verbindung zur Sexualität zu haben scheint, gibt sie doch den Rhythmus vor, der unser Leben gesund hält. Die Lunge beherrscht das Qi, und das nicht nur durch die Atmung, sondern auch durch die Absenkung der Körperflüssigkeiten nach unten zu Niere und Blase. Somit ist die Lunge ebenso für die Befeuchtung der Genitalien verantwortlich wie auch für den Sex-Drive. Denn ob und wann wir Lust haben, hat auch mit unserer physischen Kraft zu tun, einen Rhythmus für den Geschlechtsakt zu finden. Dies ist beim Sex im Alter von besonderer Bedeutung!

Die Niere (Shen 腎): Die Niere speichert das kostbare *Jing* 精, unsere lebenswichtige Essenz, der alle Reife- und Entwicklungszyklen zugrunde liegen. Sie ist die Wurzel des angeborenen Vermögens und bestimmt die Qualität und Kraft unserer Potenz durch die Kraft unserer Eltern. Im westlichen Sinne würde man wohl „genetisches Material“ bzw. DNA sagen. Jing ist das Fundament für die grundlegenden Funktionen im Menschen: Es kontrolliert Fortpflanzung, Entwicklung und Latenzphasen, es beherrscht und ernährt die Knochen, die Zähne, das Kopfhaar, das Gehirn und Rückenmark sowie die Sexualorgane. Das Jing steuert hormonelle Wechsel wie Pubertät und Klimakterium und regiert auch Fruchtbarkeit, Schwangerschaft, Geburt und Laktation.

Eine Jing-Leere ist immer ein schwerer chronischer Krankheitszustand, der einhergeht mit einer allgemeinen Energieschwäche. Welche Konsequenzen ein

Jing-Verlust durch Exzesse in *vino et venere* haben kann, ist bereits an anderer Stelle berichtet worden.⁴

Die drei Extragefäße *Chong Mai*, *Ren Mai* und *Du Mai* haben einen direkten Kontakt zur Niere und sind ebenso verantwortlich für die sexuelle Aktivität. Sie bestimmen Qualität und Quantität der Essenzen von Mann und Frau (Sperma und Eizellen) und beherrschen ihre rhythmische Verteilung. Frauen sind wie feuchte Kammern - der *Ren Mai* spendet ihnen die Flüssigkeiten zur Lubrikation, beim Mann bestimmt er das Durchhaltevermögen beim Geschlechtsakt. Männer sind wie rennende Pferde - der *Du Mai* sorgt für eine vollständige Erektion während der sexuellen Erregung und bei Frauen ist er für ihre sexuelle Lust zuständig.

Das Zusammenspiel aller 5 Zang-Organen für eine gelungene Sexualität wird dann auch im Klassiker des schlichten Mädchens beschrieben:

„Das Lungen-Qi bewirkt eine zeitlich passende und mengenmäßig ausreichende Ejakulation. Das Milz-Qi hält den Penis vor der Ejakulation steif und lässt ihn direkt nach der Ejakulation erschlaffen. Das Leber-Qi macht die Erektion kraftvoll und die Menge der Ejakulation zufrieden stellend. Das Herz-Qi macht den Penis stark und warm und die Ejakulation heftig. Das Nieren-Qi macht die Erektion fest und lang anhaltend.“

Die Sexualität von Mann und Frau verändert sich im Laufe ihres Lebens. In jungen Jahren sind sie ihren Trieben weitgehend ausgeliefert und besonders er hat ständig sexuelle Bedürfnisse. Im fortgeschrittenen Alter ist das Drängen seiner Libido reduziert, und wenn nicht neue Anstöße von außen kommen (z.B. eine deutlich jüngere Geliebte), tritt das sexuelle Verlangen eher in den Hintergrund und beugt sich den Beschränkungen des Alters, und Potenz ist dann mehr im Geistigen verankert.

Grundsätzlich sollten aber sexuelle Überanstrengungen in jedem Alter vermieden werden, denn dies schwächt das Nieren-Qi und die Essenz und kann zu ernsthaften Krankheiten führen. Wie sähe dann ein gesundes Sexualleben des Mannes aus? In der chinesischen Lebenspflege gibt es dafür konkrete Anhaltspunkte.

So gilt für die sexuelle Aktivität eines gesunden Mannes:

⁴ Ein ernster Fall von Jing-Verlust oder: Die abenteuerliche Geschichte von *Xi Men* und seinen sechs Frauen, aus dem *Jin Ping Me*, Insel-Verlag, ohne Jahresangabe, aus dem Chinesischen übertragen von Franz Kuhn, S. 652 ff. Auch zitiert in *Lorenzen/Noll: Die Wandlungsphase Wasser*, München 2002, S. 51 ff.

Mit 15 Jahren: 2 x am Tag Geschlechtsverkehr mit Ejakulation
Mit 20 Jahren: 1-2 x am Tag Geschlechtsverkehr mit Ejakulation
Mit 30 Jahren: alle 3 Tage Geschlechtsverkehr mit Ejakulation
Mit 40 Jahren: alle 4 Tage Geschlechtsverkehr mit Ejakulation
Mit 50 Jahren: alle 10 Tage Geschlechtsverkehr mit Ejakulation
Mit 60 Jahren: alle 14 Tage Geschlechtsverkehr mit Ejakulation
Mit 70 Jahren: alle 30 Tage Geschlechtsverkehr mit Ejakulation

Bei einem Alter über 75 Jahre sollte der Mann keine Ejakulation mehr haben. Wie oben beschrieben ist die biologische Fähigkeit zur Erektion und der damit verbundenen Ejakulation dann sowieso drastisch reduziert. Ein geschwächter Mann sollte in jedem Alter auf den Geschlechtsverkehr verzichten oder ihn zumindest einschränken.⁵

In den alten chinesischen Texten wird dem Mann empfohlen, immer mal wieder beim Geschlechtsverkehr nicht zu ejakulieren.

„Wenn es dir gelingt, hundertmal mit einer Frau zu schlafen, ohne deinen Samen zu ergießen, wirst du ein hohes Alter erreichen!“ (*Sun Simiao*).

Dies ist eine der Künste im Schlafzimmer, die das Leben verlängern soll. Wie überhaupt die chinesischen Liebeskünste eine lange Tradition aufweisen und in vielen Büchern detailliert beschrieben werden.⁶

Wann sollte ein Mann noch auf Geschlechtsverkehr verzichten?

Das schlichte Mädchen (*Su Nü* 素女) beschreibt zehn Tabus:

1. Geschlechtsverkehr bei Vollmond, Neumond oder einer Sonnenfinsternis hat eine Schwächung der Essenz und Impotenz zur Folge.
2. Ein Kind, dass bei Sturm, heftigen Regen und Donner oder anderen extremen Wetterverhältnissen gezeugt wurde, wird hilflos, taubstumm oder gedächtnisschwach, ängstlich, euphorisch oder ruhelos.

⁵ Vergleiche dazu *Douglas Wile: Art of the Bedchamber – The Chinese Sexual Yoga Classics Including Women’s Solo Meditation Texts*. New York 1992, S. 46. f.

⁶ Z. B. *Robert van Gulik: Sexual Life in Ancient China*, Leiden, 1961 – Der Klassiker unter dem Genre oder *Ishimpo: The Essentials of Medicine in Ancient China and Japan*, Leiden, 1986 – eine englische Teilübersetzung des berühmten japanischen Medizinbuches, in dem das Kapitel 28, „Die Kunst im Schlafzimmer“ vollständig übersetzt ist.

3. Unmittelbar nach einem üppigen Essen ist der Magen noch voll. Hat man direkt danach Geschlechtsverkehr, werden die Fu-Organen geschädigt und man bekommt Störungen beim Wasserlassen, Lendenschmerzen, Krämpfe im Halsmuskel, Völlegefühl im Bauch u.v.m.

4. Unmittelbar nach dem Wasserlassen sind das nährnde und das schützende Qi nicht harmonisch. Ein Geschlechtsakt in diesem Moment schwächt das Qi der Betroffenen und folgende Beschwerden können entstehen: Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Trauer oder Angst, Regelbeschwerden und übermäßige Wut und Freude;

5. Nach einer körperlichen Anstrengung oder nach einem langen Marsch ist das Qi im Menschen nicht ausgeglichen. Geschlechtsverkehr in diesem Augenblick greift das Qi der Zang-Organen an und Atemnot, Schweißausbrüche, Verdauungsstörungen und große Abgeschlagenheit sind die Folge.

6. Wer unmittelbar nach einem Bad oder einer körperlichen Anstrengung vom Wasser und vom Schwitzen nass ist, dann Geschlechtsverkehr hat und dabei einen Luftzug bekommt, wird Lendenschmerzen, Stiche im Unterleib, Gliederschwere und Furunkel im Gesicht bekommen.

7. Wenn man nach einem heftigen Streit oder anderen starken Gefühlsausbrüchen die Frau zum Geschlechtsverkehr nötigt, können üble Einflüsse direkt ins Zentrum eintreten. Der Mann hat dann Schmerzen im Penis, Taubheit, Trübsichtigkeit, Husten, Atemnot, möglicherweise auch Ängstlichkeit, Gedächtnisschwäche oder Geistesabwesenheit.

8. Wenn man betrunken Geschlechtsverkehr hat, erschöpft sich die Nieren-Essenz und das Leber-Yang, bei Frauen führt es zu einer chronischen Blutstagnation.

9. Bei Maßnahmen, die das Nieren-Yang aufheizen (Ginseng, Viagra, Levitra, exzessives Moxen auf Ren 6, etc.), obwohl eine Nieren-Yin-Schwäche vorliegt, und anschließendem Geschlechtsverkehr, schwächt das die Yin-Essenz und verkürzt das Leben!

10. Auf jeden Fall ist Vorsicht geboten, wenn eine Ejakulation den Mann zu sehr schwächt und müde macht. Er erlebt dann keine wirkliche Entspannung von Körper, Geist und Seele sondern nur ein Gefühl des Ausgelaugt seins. Spätestens dann ist es ratsam, enthaltsamer zu leben, um seine lebenswichtigen Essenzen zu schützen.

Für die altchinesische Medizin ist Geschlechtsverkehr ein kosmisches Ereignis, bei dem Himmel (Geist) und Erde (Körper) sich im Menschen lustvoll (Gefühl) vereinigen. Im besten Fall wird beim Sex die polare Wirklichkeit im Moment des Orgasmus auflöst und das Gefühl der Abgetrenntheit von dem Anderen überwunden (*Erich Fromm*).

Wo ES ist, soll ICH werden - dieses Postulat von *Sigmund Freud* lässt sich eben auch auf die genitale männliche Potenz beziehen. Wenn Mann seine Triebhaftigkeit innerhalb seiner biologischer Grenzen respektiert und eine geistige Haltung entwickelt, die über das Körperliche hinaus auch geistig-emotionale und soziale Kompetenz umfasst - dann ist der Mann ein Mensch, ein *Homo sapiens*, der ein gesellschaftsfähiges und soziales Wesen darstellt, ein *Zoon politikon* im aristotelischen Sinne.