

Die Voraussetzung für eine erfüllende Sexualität Probleme mit der Sexualität

Das Thema Liebe und Sexualität war im Alten China eine Wissenschaft für sich ... von der wir auch heute noch im modernen Westen außerordentlich profitieren können! Denn was die Chinesische Medizin, Philosophie und Poesie über die „Kunst des Schlafzimmers“ überliefert, geht weit über die Vorstellungen von Kinder machen oder Lustgewinn hinaus. Wie wichtig dabei die Rolle hochwertiger und genussvoller Ernährung ist – davon sollten wir nicht nur träumen – sondern kochen!

Die Voraussetzung für eine erfüllende Sexualität ...

ist ein Organismus, der über genügend Lebenskraft und Lebenssaft verfügt. Auf chinesisch heißt das, der Mensch hat eine gesunde Yang- und Yin-Wurzel. Zur Yin-Wurzel gehören die Körpersäfte und das Blut, die für Entspannung, Gelassenheit sowie guten Schlaf sorgen – und beim Sex für zärtliche Empfindungen und Sinnlichkeit.

Demgegenüber ist es das Qi oder die Kraft der Yang-Wurzel, die uns Vitalität, Tatendrang – und was die Sexualität angeht, die Libido, also die sexuelle Lust, beschert.

Die beiden Ursprünge von Saft und Kraft sind zum einen die von unseren Vorfahren ererbte Lebensessenz, Jing, die unsere angeborene gesundheitliche Grundkonstitution ausmacht; und zum anderen die so genannte nachgeburtliche Quelle, die Ernährung. Natürlich spielen auch der ausgewogene Lebensstil, die Bewegung und emotionale Ausgeglichenheit eine wichtige Rolle für eine gute Gesundheit. Aber konkret ist es die Nahrung, die beide Wurzeln, Saft und Kraft, tagtäglich erneuert und dadurch dafür sorgt, dass wir unsere ererbte Lebensessenz, Jing, so gut und so lange wie möglich bewahren.

Wie gesund wir sind und wie schnell oder langsam der Alterungsprozess fortschreitet, hängt davon ab, wie schnell sich Jing und die beiden Wurzeln erschöpfen. Wenn sich Yin und Yang schließlich voneinander trennen, weil entweder die Lebenskraft oder der Lebenssaft erschöpft ist, ist das Lebensende erreicht.

In dieser einfachen Darstellung der Physiologie des menschlichen Organismus aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) klingt bereits an, dass die Sexualität nur eine von vielen Vitalfunktionen eines gesunden Körpers ist. Die hier aufgeführten, weiteren Gesundheitszeichen vervollständigen das Bild der körperlichen und geistigen Qualitäten des Organismus, die man durch eine ausgewogene Lebensführung und nicht zuletzt durch eine Ernährung, die den Bedürfnissen unseres Körpers nach Saft und Kraft Rechnung trägt, verbessern kann.



Probleme mit der Sexualität ...

beruhen entsprechend dem hier dargestellten dualen Zusammenspiel von Yin und Yang, auf einer Schwäche einer oder beider Wurzeln beziehungsweise auf einer Stagnation des vitalen Qi. Konkret sind es das Yin und das Yang der Niere, die die Grundvoraussetzung für gesunde Sexualfunktionen sowie für die Fruchtbarkeit der Frau und die Zeugungsfähigkeit des Mannes schaffen.

Für eine Behandlung sexueller Störungen in der TCM ist eine umfassendere und differenziertere Diagnose nötig. Hier geht es darum, eine einfache Vorstellung der Entstehung sexueller Probleme zu vermitteln, damit Mann und Frau vorbeugend oder als begleitende Maßnahme einer TCM-Therapie ihre Gesundheit und speziell die Nieren mit Hilfe der Ernährung stärken können.

Wie wichtig dies heutzutage wäre, zeigen folgende Zahlen: über 50 % der jungen Männer (25 – 45 .) in den USA sind nicht zeugungsfähig; in Deutschland wurde festgestellt, dass sich die Anzahl der Spermienfäden beim Mann seit Kriegsende durchschnittlich halbiert hat. Ebenfalls in Deutschland bleibt der Wunsch nach einem Kind derzeit bei sieben Millionen Paaren unerfüllt.

Die Voraussetzung für eine erfüllende Sexualität Probleme mit der Sexualität



Mit Nahrung können wir unseren Körper stärken – aber auch schwächen.

Um sein Nieren-Yin und -Yang zu stärken ...

muß man nicht erst auf die Anzeichen einer Schwäche warten. Wer hätte nicht gerne mehr Vitalität (Yang) und einen tiefen, erholsamen Schlaf (Yin). Wenn dann aber erste Anzeichen eines Mangels der beiden Wurzeln auftreten, ist die Ernährung das einfachste und grundlegende Mittel, um diesen entgegenzutreten. Bei stärkeren Beschwerden bietet die TCM ausgezeichnete therapeutische Mittel im Rahmen der Akupunktur und Phytotherapie, die gerade in Kombination mit der entsprechenden Ernährung Beschwerden bessern und die Lebensqualität steigern.

Eine Schwäche der beiden Nierenaspekte ist auch für Laien leicht zu erkennen. Naturgemäß lassen Kraft und Saft der Nieren mit zunehmendem Alter nach. Ab dem 60. Lebensjahr etwa sind erste Schwächezeichen der Niere beim gesunden Menschen normal. In meiner Praxis für Ernährungsberatung stoße ich jedoch immer öfter bereits bei jungen Frauen und Männern auf Nierenschwäche. Neben Ernährungsfehlern, spielt die mentale Überlastung durch zu hohe Anforderungen im Beruf und emotionale Probleme, die an die Nieren gehen, eine wichtige Rolle. Die Erholung durch entspannende Freizeit und guten Schlaf wird beeinträchtigt, die Nieren können sich nicht genügend regenerieren und schließlich fehlen Kraft und Saft für eine erfüllte Sexualität.

Ursachen und Symptome des Nieren-Yang und -Yin-Mangels

Der Nieren-Yang-Mangel bedeutet innere Kälte. Er wird gerade bei Figurbewussten Frauen häufig durch ein Übermaß an abkühlender Nahrung – Rohkost, Salat, Obst und Yoghurt verursacht. Durch den Nährstoffmangel entstehen Süßgelüste. Weißer Zucker, sprich Süßigkeiten und Softdrinks, schwächen nachhaltig das Nieren-Yang. Im Bereich der Emotionen ist es die Angst, die das Nieren-Feuer erschöpft.

Das Nieren-Yang, die Kraft, ist geschwächt, wenn folgende Anzeichen auftreten:

- nächtliches Wasserlassen
- starkes Kältegefühl, insbesondere der Füße bis hoch zum Rücken
- Steifigkeit im unteren Rücken am Morgen, die sich durch Bewegung bessern
- Erschöpfung, Antriebslosigkeit, dadurch starkes Bedürfnis nach Kaffee
- schwache Libido, sexuelle Lustlosigkeit, Impotenz, Erektionsschwäche, Frigidität

Der Nieren-Yin-Mangel bedeutet Austrocknung und Entmineralisierung. Er entsteht im Wesentlichen durch Stress, Schlafmangel, geistige Überlastung, zu langes arbeiten am Bildschirm, minderwertige Ernährung mit Fast-Food, denaturierter Nahrung und reichlich Kaffee. Gefördert wird er durch die Einstellung, nie genug zu kriegen oder etwas zu verpassen. Der Nieren-Yin-Mangel kann mit einer übersteigerten Libido einhergehen. Exzessive Masturbation und insbesondere der damit verbundene Samenverlust beim Mann, verschlimmert die Situation, ebenso Aphrodisiaka, insbesondere Viagra.

Das Nieren-Yin, der Saft ist geschwächt, wenn folgende Anzeichen auftreten:

- Nachtschweiß
- Hitzegefühle, heiße Füße
- dunkler Urin
- innere Unruhe, Angst etwas zu verpassen, Schlafstörungen
- übersteigerte sexuelle Lust, sexuelle Träume, Spermatorrhoe (nächtlicher und vorzeitiger Samenerguß), Erektionsschwäche, Brennen in der Vagina

Die Voraussetzung für eine erfüllende Sexualität Probleme mit der Sexualität

Beide Wurzeln – Yin und Yang – müssen durch gute Ernährung fortwährend gestärkt werden

Hochwertiges, bekömmliches Essen sowie Ausgewogenheit zwischen Bewegung und Ruhe sind neben der Pflege des Geistes und der emotionalen Balance, sehr einfache Mittel, um die Gesundheit zu erhalten und obendrein gute Reserven anzulegen für Zeiten erhöhter Anforderungen. Das Yin, der Lebenssaft, gewährleistet, dass wir körperlich und geistig zur Ruhe kommen, uns entspannen und hingeben können, für Liebe und sexuelle Lust empfänglich sind. Das Yang, die Lebenskraft, sorgt für Vitalität, Begeisterung, eine anziehende Ausstrahlung; es entfacht die sexuelle Lust, aber es erwärmt und öffnet auch das Herz für die Liebe. Ab der Lebensmitte werden natürlicherweise beide Wurzeln schwächer, weil wir altern. Deshalb rät die chinesische Medizin dazu, bereits in jungen Jahren gute Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln, um Saft und Kraft zu erneuern und diese Bemühungen mit zunehmendem Alter zu verstärken.

Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel

Um gleichzeitig beide Wurzeln zu stärken sollten alle Speisen erwärmende, dynamisierende Zutaten für das Yang und beruhigende, kühlende Anteile für das Yin enthalten.

Yangisierend ist alles Aromatische: Gewürze, Kräuter, Zwiebelgewächse sowie Fleisch vom Rind, Lamm und Huhn, auch Fenchel, Lauch sowie würzige Eintöpfe oder Suppen mit Wurzel- oder Kohlgemüse.

Yinisierend ist alles Milde: alle saftigen Gemüse wie Aubergine oder Mangold, alle Salate, Obstsorten und Milchprodukte. Milch, Käse und Joghurt befeuchten und verlangsamen den Organismus. Ebenso wie weißer Zucker sind sie echte Liebestöter.

Am Morgen wollen wir das Yang für einen aktiven Tag auf Trab bringen. Rohes, kaltes Müsli, mit rohem Obst und abkühlendem Joghurt ist dafür denkbar unpassend. Am besten eignen sich Suppen oder gekochte Getreideflocken sowie Grieß, die pikant mit Gemüse oder süß mit Kompott zubereitet werden.

Die Abendmahlzeit sollte überwiegend dem Yin für innere Ruhe und guten Schlaf zu Gute kommen. Üppige Fleischmahlzeiten bewirken leider genau das Gegenteil. Vegetarische Gerichte mit reichlich knackig-gedünsteten Gemüse, Reis oder Weizenbulgur dagegen kühlen und beruhigen den Organismus.

Das Mittagessen ist die beste Mahlzeit, um kleine Mengen konzentriertes Eiweiß zu enthalten, etwas Fleisch, Eier, Fisch oder Hülsenfrüchte, ergänzt durch gekochte Gemüse und kleine Mengen bekömmliche Blattsalate.

Die Chinesische Medizin lehrt, dass die feinsten, kostbaren Essenzen der Nahrung bereits vom Magen herausgefiltert und direkt zum Herzen geleitet werden, um dort die Lebensfreude zu erzeugen. Neben der verjüngenden Wirkung hochwertiger Speisen ist dieser Hinweis vielleicht ein weiterer Anreiz für Sie, öfter den Kochlöffel zu schwingen, um seine Wirkung als Zauberstab auszuprobieren.

Die Leber-Qi-Stagnation ist der Feind im Bett

Es ist die Aufgabe des Leber-Qi, Blut und Qi im Organismus gemäß den jeweiligen Anforderungen zu verteilen. Bei starker Belastung sorgt die Leber für eine hohe Spannkraft im Organismus und anschließend für Entspannung nach getaner Arbeit. Je höher der Leistungsdruck umso stärker und anhaltender ist die Anspannung – mit dem Resultat, dass sich das Qi im Leber-Meridian auf eine zu hohe Spannung einpendelt und wir andauernd unter Hochdruck stehen.

Dadurch kommt es im Verlauf des Meridians zu Blockaden und es können verschiedene Beschwerden entstehen: ein Kloßgefühl im Hals, Magendruck bis hin zur Gastritis, Verstopfung, die ganze Palette des prämenstruellen Syndroms, insbesondere Spannung in der Brust vor der Periode, Spannung am Rippenbogen, ärgerliche Gereiztheit oder Frustration. Der Lebermeridian umrundet aber auch die Geschlechtsorgane und sorgt für die Blutzufuhr, die für die Erektion des Penis und die Erregbarkeit des großen weiblichen Geschlechtsbereichs nötig ist. Er führt entlang der weiblichen Brust und begünstigt ihre Erregbarkeit. Wenn das Qi der Leber blockiert ist, kann sich das Herz nicht für liebevolle Gefühle öffnen und das Nieren-Yang kann das sexuelle Feuer nicht entfachen.

Die Voraussetzung für eine erfüllende Sexualität Probleme mit der Sexualität

Aber die liebevolle Vereinigung ist auch das Heilmittel

Da Menschen überall auf der Welt aufgrund von Kummer und Sorgen unter übermäßigem Druck leiden, findet man in allen Kulturen Methoden, um die innere Anspannung zu lösen. Wenn man unter diesem Gesichtspunkt alte Tänze und die dazugehörige Musik untersucht, wie zum Beispiel den bayrischen Schuhplattler, den griechischen Sambatiko oder den orientalischen Bauchtanz, dann kommt man zu dem Schluß, dass diese Bewegungen dem gleichen Ziel dienen wie das chinesische Tai Chi oder das indische Yoga – das Qi der Leber in Fluß zu bringen, den ganzen Organismus durchgängig zu machen, damit sich das Herzen öffnen und Freude entfalten kann.

Aufgrund der Meridianlehre haben die Chinesen darüber hinaus genau erkannt und beschrieben, was jeder Mensch am eigenen Leib spüren kann: die liebevolle sexuelle Vereinigung öffnet das Herz und entfacht das Feuer der Nieren, die geglückte Verbindung zwischen diesen beiden Organen schenkt dem Menschen himmlische Freuden und wird verständlicherweise in Italien, „die Oper des kleinen Mannes“ genannt. In China ist sie das beste Mittel gegen chronische Leber-Qi-Stagnation, die Garantie für gute Gesundheit und ein langes Leben.

Die Natur hat den Menschen mit zwei sehr starken Trieben ausgestattet

Zum einen der Hunger. Er soll gewährleisten, dass der Mensch seine Yin- und Yang-Wurzel nährt. Dadurch wird die Lebensessenz gestärkt und geschützt und bei der Zeugung in bester Qualität an die Nachkommen weitergegeben.

Zum anderen den Sexualtrieb – aber nicht nur um Kinder zu zeugen oder Spaß zu haben. Sondern aus der Sicht der Chinesen, um unheilvolle Auswirkungen von Druck und Kummer auf die Gesundheit zu verhindern. Leid und Sorgen kann man nicht entgehen, aber die daraus resultierende innere Anspannung, die Leber-Qi-Stagnation, die uns körperlich und gefühlsmäßig lähmt, können Mann und Frau durch leidenschaftliche Umarmungen hervorragend lösen.

Ein weiteres Geschenk der Natur, die für die Gesundheit der Frau sorgt, ist die sexuelle Erregbarkeit ihrer Brust. Wenn man die Meridianlehre zu Grunde legt, dann weiß man, dass das keine Laune der Natur ist. Die sexuelle Erregung der Frau beginnt in ihrem Geist, der seinen Sitz in ihrem Herzen hat. Vertrauen und liebevolle Wertschätzung, die der Mann mit Koseworten vermittelt, öffnen das Herz der Frau; die Berührung und Erregung ihrer Brust lösen die Stagnation in diesem Bereich, die durch übermäßige Kopflastigkeit entsteht und machen sie bereit für die körperliche Liebe.

Hier wäre noch zu erwähnen, dass sich ihr Yang langsamer erhitzt und es Zeit braucht bis die Erregung von der Brust zu ihrer Jadedgrotte hinab gestiegen ist. Die Erregung des Mannes dagegen beginnt am zentralen Ort des Geschehens bei seinem Jadedstab und entwickelt sich sehr schnell. Deshalb sollte er lernen, sich zu beherrschen, damit sie hinterher kommt. Um ihn zu entfachen, kann die Frau sehr direkt vorgehen und ihre Bedürfnisse ohne Umschweife kundtun. Dann steigt sein unteres Feuer hinauf zum Herzen, wo es schließlich doch noch seine Liebesgefühle entfacht.

*„Wer um die Natur der Sexualität weiß,
kann seine Lebenskraft steigern und sein
Leben verlängern. Wer ihre Prinzipien
dagegen vernachlässigt, verletzt seinen
eigenen Geist und verkürzt sein Leben.“*

Tung Hsuan Tzu, ca. 5.–7. Jahrhundert