

Yves Réquena & Marie Borrel

DelikatesSEX



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Herausgeber nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden, und auch Wiederverkäufern nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originaltitel: »Délicatessex – Le meilleur de l’amour avec l’énergétique chinoise«
Copyright © Guy Trédaniel Éditeur 2007

Copyright der deutschen Ausgabe
© 2009 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-267-0

1. Auflage 2009

Übersetzung aus dem Französischen von Anja Schmidtke
Satz: Eins 64 GbR
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · Email: info@silberschnur.de

Yves Réquena & Marie Borrel

Delikateses

Lust und Energie mit dem Tao der Liebe

Aus dem Französischen von Anja Schmidtke

//////////////////// SILBERSCHNUR //////////////////////

INHALTSVERZEICHNIS

● DER WEG ZUR ERFÜLLUNG	7
Der Westen und das große Schweigen	8
Stress und die verheerenden Folgen	8
Zeit für eine Pause.....	9
Der Leistungs- und Schönheitskult.....	10
Hormone und Libido	11
Sexuelle Freiheit ist nicht das, wofür man sie hält	12
Orient und Okzident	13
Von Generation zu Generation	15
Ein steiniger Weg	16
Schlecht geschulte Sinne	17
Die Liebe: ein fundamentaler Wert	18
Sex hält gesund.....	19
Sexualität und Kreativität.....	19
Ein Blick in den Osten.....	20
Lieben lernen	21
Ein Buch für Mann und Frau	23

Erster Schritt

Test: Entdecken Sie Ihre wahre Liebesnatur	24
Ein paar Fragen	25
Auswertung.....	27
Testergebnis	28
Die einzelnen Charaktere.....	30
Deutung der Testergebnisse	35

Zweiter Schritt

Verbessern Sie Ihre sexuelle Energie	40
Ursachen von Unlust	40
Die Erfolge der chinesischen Medizin	41
Was Sie in jedem Fall tun können, um Ihre sexuelle Energie zu verbessern.....	43
Was Sie tun können bei: »Verspannung und Verknotung des Leber-Qis«.....	48
Was Sie tun können bei: »Leere der Milz«	52
Was Sie tun können bei: »Leere des Nieren-Qis«.....	56

Dritter Schritt

Öffnen Sie sich dem Geben und Nehmen.....60

Initiation gestern und heute	61
Entspannung braucht Vorbereitung.....	62
Den Körper darauf einstellen, sinnliche Botschaften wahrzunehmen.....	65
Atmosphäre schaffen.....	75
Das passende Essen vor dem intimen Liebesspiel	76

Vierter Schritt

Genießen Sie Ihr Lustgefühl stärker und länger ...78

Das Vorspiel: langsam, sanft, voll sehnsüchtigem Verlangen.....	79
Der Orgasmus ist nicht alles	80
DelikatesSEX.....	82
Die sinnliche taoistische Massage	84
Der sexuelle Akt	90
Den Höhepunkt hinauszögern.....	90

Fünfter Schritt

Leben Sie länger und gesünder.....92

Sexuelle Energie	93
Energie und Sex	95
Einige energetische Übungen.....	97
Was Sie während des Liebesaktes tun können.....	101
Entdecken Sie eine neue Welt.....	102

Sechster Schritt

Öffnen Sie sich der inneren Alchemie104

Transformation, Sublimation, Transmutation	105
Wenn sich der mittlere Kanal spontan öffnet	106
Zungenspiele	107
Nichts übertreiben!	109
Universelle Liebe	111

Literaturverzeichnis.....	145
---------------------------	-----

● DIE CHINESISCHE MEDIZIN BESSER VERSTEHEN 113

● ANHANG 1 Die 5 Elemente	114
------------------------------------	-----

● ANHANG 2 Die Gesetze der 5 Elemente	116
---	-----

● ANHANG 3 Energien	120
------------------------------	-----

● ANHANG 4 Meridiane	122
-------------------------------	-----

● ANHANG 5 Yin und Yang	124
----------------------------------	-----

● ANHANG 6 Hauptorgane und Nebenorgane	126
--	-----

● ANHANG 7 Ursachen für energetische Ungleichgewichte	128
---	-----

● ANHANG 8 Die 5 Gefühle	130
-----------------------------------	-----

● ANHANG 9 Die 5 Shen.....	132
-------------------------------	-----

● ANHANG 10 Die 5 Geschmacks- richtungen	134
--	-----

● ANHANG 11 Qi Gong	136
------------------------------	-----

● ANHANG 12 Moxabustion	138
----------------------------------	-----

● ANHANG 13 Energetische Massage	140
---	-----

● ANHANG 14 Ätherische Öle	142
-------------------------------------	-----

Was Sie in jedem Fall tun können, *um Ihre sexuelle Energie zu verbessern*

Was auch immer die Natur oder die Ursache Ihres Problems ist: Wenn Sie fühlen, dass Ihre Libido schwach oder gering ist, praktizieren Sie zunächst regelmäßig die auf der folgenden Seite beschriebene **Qi Gong**-Übung. Mit ihr können Sie Ihre sexuelle Energie wieder zum Fließen bringen, was schnell dazu führen wird, dass Ihr sexuelles Potenzial und Ihre Lust ansteigen. Diese Übung wird zunehmend von chinesischen Ärzten und auch von einigen westlichen Sexualtherapeuten eingesetzt, die Qi Gong anbieten. Anschließend können Sie sich (allein oder zu zweit) mit **Massagen** anregen und mithilfe der **Moxabustion**¹ bestimmte Akupunkturpunkte erwärmen.

Auch **Heilpflanzen** können Ihnen helfen, Ihre schwache Libido anzuregen, gleich was die Ursache ist. Wir empfehlen Ihnen bewusst Pflanzen aus westlichen Arzneibüchern², die wir gemäß der energetischen Klassifizierung der chinesischen Medizin ausgewählt haben. Außerdem raten wir Ihnen zu **ätherischen Ölen**³, auch wenn diese galenische Form in den chinesischen Arzneibüchern nicht vorkommt.

⁹ Siehe *Guide pratique des moxas chinois*, Yves Réquéna. Siehe Anhang 12, S. 138.

¹⁰ Diese westliche energetische Pflanzenklassifizierung wird in mehreren Veröffentlichungen angesprochen, siehe *Le Guide du bien-être selon la médecine chinoise*, von Yves Réquéna und Marie Borrel (für die allgemeine Leserschaft) und *Acupuncture et Phytothérapie* von Yves Réquéna (für Fachkräfte).

¹¹ Siehe Anhang 14, S. 142.

Qi Gong

»Der Hirsch«

> Stellen Sie sich mit parallel und schulterbreit voneinander entfernten Füßen hin.



> Beugen Sie leicht die Knie und legen Sie die Hände auf die Hüften.

> Bewegen Sie Ihr Becken in einer flüssigen und gleichmäßigen Bewegung vor und zurück, ohne Ihre Haltung zu verändern.

> Um die Wirkung der Übung zu verstärken, können Sie Ihre Atmung dem Rhythmus der Bewegung anpassen: Atmen Sie aus, wenn Sie das Becken nach vorn bewegen, und atmen Sie ein, wenn Sie es zurückbewegen.

> Machen Sie diese Bewegung ununterbrochen mindestens 50-mal (50-mal hin und zurück).

> Kehren Sie dann in Ihre Ausgangsposition zurück und beschreiben Sie mit Ihrem Becken Kreise, ohne Ihre Haltung zu verändern. Dazu brauchen Sie sich nur vorzustellen, dass ihr Steißbein wie ein Stift mit seiner Spitze Kreise im Sand zieht.

> Beschreiben Sie so große Kreise wie möglich und atmen Sie dabei gleichmäßig. Machen Sie 25 Kreise in eine Richtung (von links nach rechts), dann 25 Kreise in die andere (von rechts nach links).

> Wenn Sie diese Übung täglich zehn Minuten lang machen, werden Sie schnell ihre wohltuende Wirkung feststellen.

> Sie können pro Tag zwei oder drei Übungseinheiten mit 50 oder sogar 100 Kreisen einplanen.



Moxabustion

> Hierbei geht es darum, einen Akupunkturpunkt im Beckenbodenbereich zu erwärmen: den 1 Ren Mai (1 RM), den die Chinesen Hui Yin nennen. Es ist der erste Punkt dieses Meridians. Er liegt auf halbem Weg zwischen Anus und Vulva bei der Frau bzw. zwischen Anus und Hodensackansatz beim Mann.

> Sie können diesen Punkt selbst anregen, müssen dabei aber sehr genau und umsichtig vorgehen, um sich nicht zu verbrennen. Praktischer ist es, wenn Sie Ihren Partner bitten, den Punkt für Sie zu erwärmen.

WIE GEHT ES?

> Setzen Sie sich mit einem Kissen unter dem Po auf den Rand Ihres Bettes, spreizen Sie die Beine, legen Sie die Füße auf den Bettrand, um gut den Beckenbodenbereich freizulegen, und legen Sie sich mit dem Oberkörper aufs Bett. Sie können auch auf allen Vieren stehen.

> Ihr Partner entzündet eine Moxazigarre und hält sie an den zu erwärmenden Bereich. Er regt den Bereich so lange an, bis Sie starke Wärme spüren (ohne natürlich an die Schmerz- oder Verbrennungsgrenze zu kommen).

> Die Wärme muss sanft und wohltuend sein. Sobald sie unangenehm wird, ist es Zeit, die Stimulation zu beenden.

Heilpflanzen

> Um dieses Programm abzuschließen, machen Sie eine Kur mit Damiana (*Turnera aphrodisiaca*). Diese Pflanze, die antidepressive, anregende und aphrodisische Eigenschaften besitzt, wächst in der Mitte des amerikanischen Kontinents (Kalifornien, Mexiko usw.). Traditionell verwendet man ihre Blätter als Tee, um Ermüdung, besonders sexuelle, zu bekämpfen, und um eine schwache Libido zu stärken.



Damiana > Wenn Sie kein Damiana lose für Teezubereitungen beschaffen können, finden Sie es auch als Pulver aus getrockneten Pflanzen in Kapseln (3-mal täglich 3 oder 4 g) oder als Urtinktur (3-mal täglich 30 Tropfen).

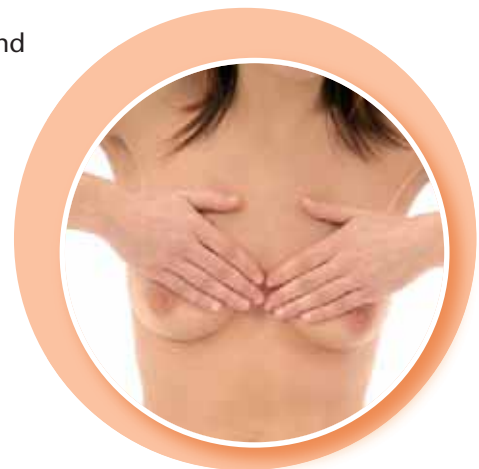


Massage

Sie können diese Massage allein machen oder Ihren Partner darum bitten, wenn Sie in einer vertrauensvollen Beziehung leben.

Für Frauen: Massage der Brüste

- > Diese Massage wird ohne Öl oder Creme mit leichten Berührungen durchgeführt. Wenn Sie möchten, dass Ihr Partner Sie massiert, bitten Sie ihn, sich hinter Sie zu stellen und mit den Händen Ihre Brüste zu umfassen. Dabei darf er während der gesamten Massage keine erotischen Absichten hegen, denn das Ziel der Massage ist es nicht, Sie vorübergehend zu erregen, sondern, Ihre sexuelle Energie durch hormonelle Stimulation dauerhaft zu wecken.
- > Die Hände liegen auf den Brüsten, die Brustwarzen befinden sich in der Mitte der Handflächen.
- > Die Mittelfinger berühren sich in der Mitte der Brust.
- > Atmen Sie aus und bewegen Sie dabei die Hände in einer leicht kreisenden Bewegung nach innen. Dann atmen Sie aus und bewegen dabei die Hände nach außen.
- > Machen Sie diese Bewegung 18-mal in jede Richtung.
- > Verkrampfen Sie nicht Ihre Schultern oder Ihren Rücken, und lassen Sie Ihre Wirbelsäule fließend der Bewegung folgen: Beugen Sie sich leicht nach hinten, wenn die Hände auseinandergehen, beugen Sie sich nach vorn, wenn die Hände sich aufeinander zu bewegen.



Für Männer: Massage der Hoden

- > Auch hier wird ohne Öl massiert. Sie können die Gesten selbst durchführen oder Ihre Partnerin bitten, es für Sie zu tun.
- > In diesem Fall setzen Sie sich auf den Rand Ihres Bettes oder eines Sessels und legen sich ein Kissen unter den Po, damit Ihre Partnerin Ihre Hoden einfach mit den Händen erreichen kann. Sie können sich auch mit gebeugten und leicht gespreizten Beinen auf den Rücken legen.
- > Die Massage betrifft nicht das Glied. Sie ist kein Vorspiel für Masturbation oder Fellatio, sondern eine Geste mit dem Ziel der hormonellen Stimulation.
- > Jede Hand umfängt einen Hoden.
- > Die Finger kneten leicht den Hodenansatz auf ihrer gesamten Fläche, wie Katzenpfoten.
- > Man kann den Druck allmählich erhöhen, ohne jedoch an die Schmerzgrenze zu kommen.
- > Führen Sie diese Massage 5 Minuten lang durch.

