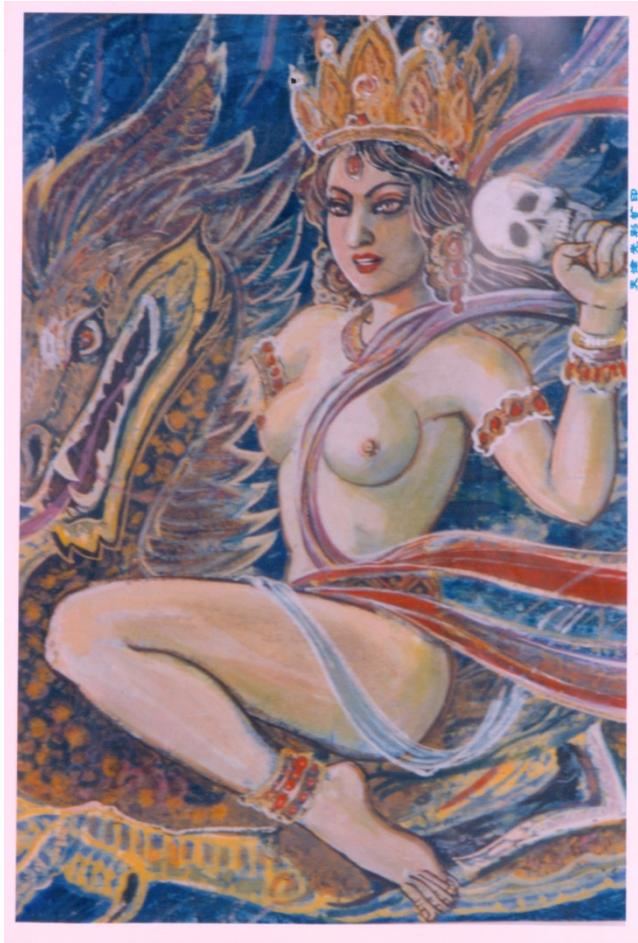


DAS SU NÜ JING

(übersetzt von Gunter Neeb, 1998)



Das Su Nü Jing ist Teil einer klassischen Sammlung Yi-Xing Fang, die von Ye De-Hui (1864-1927) aus den noch erhaltenen klassischen Schriften kompiliert wurde. Als Autor wird Huang Di, der gelbe Kaiser angegeben, da es in Dialogform mit diesem geschrieben wurde. Dennoch ist dieser wahrscheinlich genausowenig Autor de Su Nü Jing wie des Nei Jing, da Autorenschaft in antiker Zeit zugunsten einer zugeschriebenen Autorität aufgegeben wurde. Laut der Überlieferung war Su Nü (d.h. das pure, oder einfache Mädchen, da dieses Attribut einem taoistischen Ideal entspricht) eine Göttin des taoistischen Pantheons, deren irdische Inkarnation dem alternden Gelben Kaiser die lebensverändernden Sexualtechniken des chinesischen Altertums beibrachte. Van Gulik, Needham u.a. zitieren zwar oft dieses Buch, aber es ist derzeit nirgendwo übersetzt zur Gänze erhältlich.

Erster Teil

Huang Di fragte Su Nü: Meine Kraft läßt nach, und gerät aus dem harmonischen Gleichgewicht und ich fühle mich unglücklich. Oft habe ich starke Angstgefühle, woher kommt das ?

Su Nü: Alle Schwäche und Kraftlosigkeit resultieren aus dem Schaden der entsteht, wenn das Yin und Yang der Geschlechter nicht im Gleichgewicht sind. Die geschlechtliche Essenz der Frau ist stark, die des Mannes schwach, so wie das Wasser das Feuer besiegen kann. Der Akt ist wie ein Kochvorgang: Wenn man die Anteile von Feuer und Wasser reguliert, die fünf Geschmäcker richtig abstimmt, dann wird die Speise erst richtig gar und gut. Wer das Tao der Regulierung von Yin und Yang kennt, der kann die fünf Freuden erst richtig wahrnehmen. Wer dies aber nicht

kennt, der altert früh und entbehrt aller Freuden. Dies muß in jedem Falle beachtet werden!

Su Nü sprach: Es gibt ein erlesenes Mädchen (Cai Nü), das sich ausgezeichnet auf die geschickten Künste versteht.

Der Kaiser sandte diese zum alten Peng Zu (der Methusalem des chinesischen Altertums) um von ihm die Künste der Lebensverlängerung zu lernen. Peng Zu erklärte: Behüte die Kraft der Jing-Essenz, nähre den Shen-Geist, tonisiere mit verschiedenen Heilarzneien, dann kannst Du die Langlebigkeit erlangen. Wenn Du jedoch den sexuellen Austausch nicht verstehst, dann hat nutzt auch die beste Arznei nichts. Wenn Mann und Frau sich vereinen, ist es, wie als wenn Himmel und Erde sich gegenseitig hervorbringen.

Durch die Früchte der Vereinigung von Himmel und Erde entsteht Leben ohne Ende und jenseits aller Grenzen. Wenn nun der Mensch das Tao der Vereinigung nicht kennt, so schadet er dem Körper und findet ein frühes Ende. Wenn er aber die Kunst des Yin und Yang beherrscht, so findet er das todlose Tao.

Cai Nü bittete Peng Zu weiter nach Unterrichtung: Peng Zu antwortete: Diese Worte sind leicht begreifen doch die meisten Menschen werden sie nicht glauben, weil sie nicht gleich Ergebnisse zeigen. Der Kaiser darf nun gerade nach den geistig erschöpfenden unzähligen Regierungsarbeiten, dem körperlich ermüdenden Ordnen von tausend Dingen auf keinen Fall die diversen Arten der Selbstkultivierung ignorieren. Der Kaiser ist nun so glücklich sich im hinteren Palast (Frauengemächer) vergnügen zu können, sich mit vielen jungen Frauen zu vereinen. Wenn er vermag, hierbei weniger Jing-Essenz (hier: Sperma) zu verlieren, so verbessert sich dadurch seine Gesundheit und viele Krankheiten entstehen erst gar nicht.

Su Nü sprach: Zum Thema des Kaisers Gegenüber- Ihr solltet Eure Bettgefährtin mit hartem Stein vergleichen und Euch selbst mit (zerbrechlichem) Gold und Jade. Wenn ihr bemerkt, daß sie kurz vor dem Höhepunkt steht, zieht Euch schnell zurück (statt sich mitreißen zu lassen). Es ist sonst wie der Ritt auf einem durchgehenden Pferd wenn man nur verrottetes brüchiges Geschirr zum zügeln hat, oder wie das wandeln auf dem Rande eines gefährlichen Abgrundes: Ein falscher Tritt und man fällt hinein. Wenn man es also schafft, die Jing-Essenz zu behüten, so wird das Leben deutlich gestärkt.

Der Gelbe Kaiser fragte das einfache Mädchen: Ist es nicht besser (unter diesen Umständen) für lange Zeit keinen Verkehr mehr haben zu wollen? Su Nü: Nein, das darf man auch nicht. Himmel und Erde haben Anfang und Ende, Yin und Yang wirken und verändern sich. Der Mensch muß ebenfalls dem Wandel von Yin und Yang und den vier Jahreszeiten folgen. Wenn Ihr Euch der göttlichen Energien des Liebesspiels enthaltet, dann können sich Yin und Yang nicht frei entfalten und geraten ins stocken. Wie können im Körper dann -wie der Austausch von alter Luft (Qi) gegen neue - noch die Energien zirkulieren? Wenn der Jadestengel sich nicht bewegt, so wird er sterben. Deshalb empfiehlt es sich ihn oft zu bewegen wie beim Dao Yin (eine Art frühes Qi-Gong). Wer sich bewegt aber nicht ergießt, das ist die sogenannte Rückkehr der Jing-Essenz. Diese Rückkehr des Samens ist der Weg der Mehrung und Verlängerung des Lebens.

Im Su Nü Jing heißt es der Gelbe Kaiser fragte Su Nü: Was ist das rechte Maß beim Verkehr zwischen Yin und Yang? Su Nü sprach: Die Anwendung des Tao des Geschlechtverkehrs läßt den Mann jung und kräftig werden und bewahrt die Frau vor den hundert (d.h. allen) Krankheiten. Beide genießen die Freuden sner und mehren dabei ihre Kraft. Durch Unkenntnis (des Tao) aber kann es (das Liebesspiel) zu Schwächung und Schaden führen. Um dieses Tao zu erfahren muß der Atem ruhig sein, die Herzen entspannt und die Sinne in Harmonie vereint sein. Wenn diese drei Bedingungen erfüllt sind, wird der Geist (Shen) klar sein und sie völlig durchströmen (wörtl. Fülle und Rückkehr).

Es darf nicht zu heiß und nicht zu kalt sein, sie dürfen weder hungrig noch zu satt gegessen sein, dann wird die Körper die Freuden genießen. Die Vereinigung selbst muß für beide angenehm sein, und sollte langsame und nicht zu tiefe Bewegungen haben. Es ist am besten, wenn die Frau am Ende befriedigt und der Mann erfüllt aber nicht erschöpft ist. Das ist das rechte Maß.

Im Klassiker des tiefgründigen Mädchens (Xuan Nü) heißt es, der Gelbe Kaiser fragte Xuan

Nü: Ich habe von Su Nü die Kunst des Yin und Yang gelernt und hoffe von Dir weitere Erkenntnisse zur Erlangung dieses Tao zu erlangen. Xuan Nü: sprach: Alles was sich zwischen Himmel und Erde bewegt, kommt aus Yin und Yang. Das Yang kann sich wandeln, wenn es Yin erlangt. Das Yin kann erfüllt werden, wenn es das Yang erlangt. Yin und Yang benötigen einander um sich zu beleben.

Daher fühlt sich der Mann fest und stark (Yang) und die Frau empfängt und öffnet sich ihm (Yin), so daß sich beider Essenzen und Säfte vermischen können.

Der Mann hat acht Verbote und die Frau neun Regeln. Werden diese nicht beachtet werden resultiert dies beim Mann in Lähmungen und Geschwüre und bei der Frau in Menstruationstörungen und aller Art Krankheiten, so daß am Ende das Leben verkürzt und der Tod früh eintritt. Doch wer dieses Tao kennt, wird mit Freude erfüllt, stark und gesund und verlängert sein Leben und dessen Freuden.



Zweiter Teil

Der Gelbe Kaiser fragte: Welchen Prinzipien folgt das Tao der Vereinigung von Yin und Yang ? Su Nü antwortete: Das Tao der Vereinigung sollte einer festen Regel folgen: Dann wird der Mann sein Qi stärken und die Frau frei von den hundert (d.h. allen) Krankheiten sein. Beide werden geistig tiefe Befriedigung und Glückseligkeit verspüren und körperlich stark und gesund sein. Wer jedoch dieses Tao nicht kennt, der wird nur Schaden nehmen.

Welches Prinzipien müssen also bei diesem Tao beachtet werden ? Die Gefühle müssen gefestigt sein, der Wille beider (Partner) muß harmonieren, Essenz und Geist sollten zirkulieren (wörtl. zurückkehren). Es sollte keine Kälte und keine Hitze herrschen, kein zu großer Hunger und keine Völle. Der Körper und Geist sollten vereint sein. Die Vereinigung selbst sollte angenehm und wohltuend sein und langsam tiefer eindringen, die Hinein- und Herausbewegungen sollten vorsichtig und nicht unregelmäßig erfolgen, so daß die Frau es sehr angenehm empfindet und es den Mann nicht (vorzeitig) verbraucht.

Der Gelbe Kaiser sprach: Wenn ich nun eine starke Lust empfinde, doch der Jadeschaft sich nicht aufrichten will, mein Gesicht voller Scham ist und mir darob der Schweiß ausbricht, mein Herz ist zwar voller Lust, doch ich muß mit der Hand nachhelfen, wie erlangt man dann die nötige Stärke ? Ich wünsche darüber zu hören. Su Nü antwortete: Was Eure Majestät hier beschreibt, kommt bei allen (Männern) vor. Um sich mit der Frau zu vereinigen, sollte er gut vorbereitet sein und sein Qi sollte in Harmonie (d.h. nicht nervös) sein. Dann wird sich sein Jadeschaft aufrichten. Im Einzelnen muß folgendes beachtet werden: Seine fünf Elemente (Wandlungszustände) müssen vereint fließen, er muß die neun Stellen empfinden können.

Die Lust der Frau hat fünf Anzeichen (s.u.), die beachtet werden müssen, so daß ihre Essenz (hier auch: Säfte) im Überfluß entsteht. Ihre (dickflüssigen) Säfte sollten mit dem Mund empfangen werden (diese Stelle ist wie viele sehr zweideutig, und könnte sowohl das Trinken des Speichels wie der Vaginalsekrete andeuten). Essenz und Qi werden sich dann umwandeln und in Zang-Organen und Knochenmark gespeichert werden. Die sieben Schädigungen müssen dabei vermieden und die das Tao der acht Nutznießungen verwendet werden. Auch sollte nicht entgegen dem Fluß der fünf Elemente gehandelt werden. Wenn dies beachtet wird, kann sein Körper sein (gesundes) Zheng-Qi behüten und speichern. Welche Krankheit wäre dann noch zu fürchten ?

Wenn die Zang (yin) und die Fu (yang) Organe in Ausgeglichenheit sind, so ist alles glänzend, glatt und feucht im Inneren, und bei jedem Male (der Vereinigung) ist das Qi stark genug, so das Gast und Gegner sich befrieden, wie könnte da noch eine beschämende Situation (wie oben beschrieben) entstehen ?

Im Klassiker des mysteriösen Mädchens (Xuan Nü Jing) heißt es, der gelbe Kaiser fragte: Wenn die Frau zur Zeit der Vereinigung nicht freudvoll ist, ihre Bewegungen nicht erfolgen, ihre feuchten Säfte nicht fließen, der Jadeschaft des Mannes sich nicht aufrichtet, sondern klein und schwach bleibt, was kann dafür der Grund sein ? Xuan Nü antwortete: Yin und Yang müssen sich gegenseitig spüren und erregen. Yang ohne Yin ist freudlos, Yin ohne Yang bleibt unerregt. Wenn das Yang (Mann) nicht empfangen wird, so bleibt das Yin (Frau) unerfüllt, wenn das Yin (Frau) nicht erhalten wird, so bleibt das Yang (Mann) unaufgerichtet. Der Mann will sich vereinigen, doch die Frau verspürt keine Freude; die Frau will sich vereinigen, doch der Mann verspürt keine Lust. Die Herzen sind nicht im Einklang und die Essenz und das Qi stimulieren sich nicht gegenseitig. Wenn man nun weitermacht, so wird von oben Gewalt angewendet während unten noch keinerlei Freude oder Lust verspürt.

Stattdessen sollte der Mann die Frau verführen und die Frau sollte den Mann verführen, Gefühle und Willen der beiden sollten im Einklang sein, so daß sie sich gegenseitig freudvolle Lust verspüren lassen. Dann wird die Frau sich dem Jadeschaft entgegenrecken, der dann wiederum kraftvoll und feucht ist. Der Mann sollte dann die Juwelenterrasse (Klitoris) stimulieren, so daß beider Säfte üppig fließen und die Vereinigung beginnen kann, die mal langsam und mal schnell vor sich gehen kann. Die Jadedpforte wird sich weiten und den erstarkten Gegner einlassen und auch von ihm die Perlenkammer befeuchten lassen.

Der Mann sollte dann die acht bewährten Methoden zur Tonisierung anwenden, diese sind Streckung und Schrumpfung, Niederlegen und Aufsteigen, von vorne und reitend, Drehung und Unterbrechung. Der Kaiser sollte geflissentlich diese durch niemand verletzbaeren Methoden benutzen.

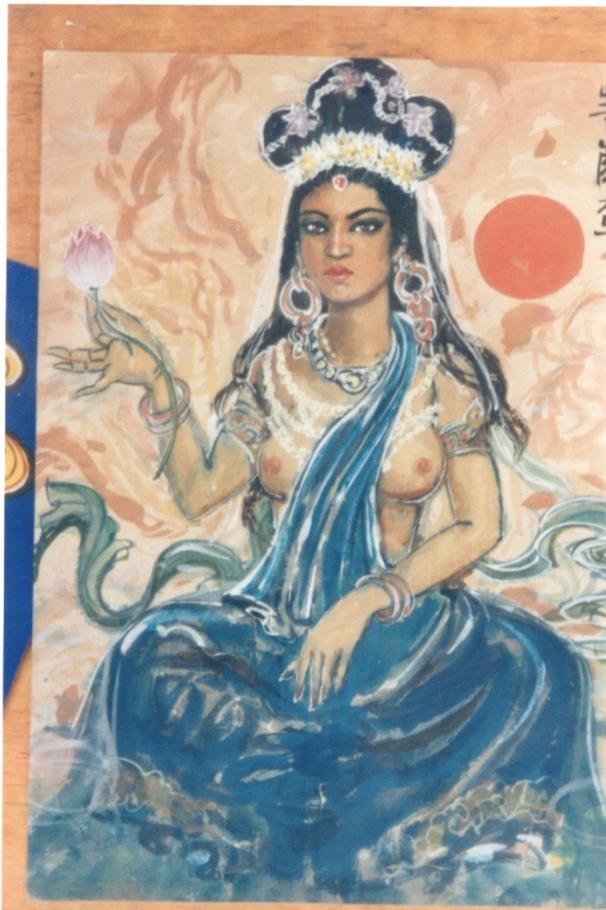
Im Su Nü Jing heißt es, der Gelbe Kaiser fragte: Welche Regeln bestehen während der Vereinigung von Yin und Yang ? Su Nü sprach: Vor der Vereinigung mit der Frau sollte diese entspannt sein, und ihre Beine leicht geöffnet spreizen. Der Mann sollte sie dort mit Mund umschließen und die Zunge einführen. Anschließend sollte er seinen Jadeschaft außen an ihrem Jadetor nach links und rechts reiben. Nach einer Weile kann er langsam den Jadeschaft einführen. Wenn dieser dick und groß ist, sollte erst nur eineinhalb Cun (ca. zwei Fingerbreiten) eingedrungen werden, ist er kleiner, so sollte nur ein Cun (ca. eine Daumenbreite) eingedrungen werden. Dabei sollte der Jadeschaft noch nicht bewegt werden, sondern langsam herausgezogen und wieder eingeführt werden, was sehr gesund ist. Auf keinen Fall sollte der Jadeschaft vor dem Tore schießen, sondern ganz natürlich erst später wenn er durch das Jadetor gedrungen ist. Die Frau wird im Inneren Wärme und Spannung empfinden und ihren Körper zu dieser Zeit von selbst bewegen und sich dem Manne tiefer entgegenrecken. Eine solche Methode ist fördert die Gesundheit von Mann und Frau. Danach werden die Lautensaiten (Eingangswände der Vulva, etwa am G-Spot) stimuliert, und anschließend dreieinhalb Cun (etwa eine Handbreite) eingedrungen. An der engen Stelle im Inneren sollte der Mann (die Luft) anhalten und neun mal vorstoßen, danach bis zur tiefen Stelle des Kun-Steines (ca. vier Cun) vordringen, und weiter vor- und zurückbewegen. Der Mann küßt die Frau zugleich und atmet durch ihren Mund (und Nase) ein- und aus. Dieses ist die Methode der "doppelten Neun".

Der gelbe Kaiser fragte: Was sind die fünf Tugenden ? Su Nü antwortete: Der Jadeschaft hat

fünf Eigenschaften die beachtet werden müssen. Normalerweise sollte er im (unbemerkt) Verborgenen weilen und ich beherrschen mit Tugendhaftigkeit ("De" ein konfuzianisches Ideale). Sich zu benehmen wie ein Gelehrter (d.h. zivilisiert), und bei Aufforderung zum Geben bereit zu sein, das ist "Ren" (Altruismus, eine fünf konfuzianischen Tugenden). In der Mitte leer zu sein (die Harnröhre), das ist gerecht ("Yi", Gerechtigkeit, eine fünf konfuzianischen Tugenden). Am Ende in Abschnitte geteilt zu sein (d.i. die Eichel), das ist "Li" (Sitte, Höflichkeit eine fünf konfuzianischen Tugenden). Der Wille sich bei Anwesenheit von Lust zu erheben, bei deren Abwesenheit wieder zu setzen (wörtl.: aufzuhören), das ist "Xin" (Aufrichtigkeit, eine weitere der fünf konfuzianischen Tugenden). Wenn zur Angelegenheit notwendig, von unten nach oben zu streben, das ist "Zhi" (Weisheit, die fünfte der konfuzianischen Tugenden).

Aus diesem Grunde benutzt der wahre Mensch (Zhen Ren, Bezeichnung für einen taoistischen Gelehrten) diese fünf Tugenden, um seine (sexuellen) Angelegenheiten zu ordnen. Obwohl die der unbegrenzte Altruismus (Ren) sich auch auf die Lust ausweitet, ist die (Samen-)essenz nicht unbegrenzt, so daß der Gerchtiagekeit (Yi) halber hier Kontrolle geübt werden muß. Im Tao der Kontrolle ist es klar, daß unter Nichtbeachtung der Restriktion ein Übermaß zu Schaden führt. Wenn die Situation jedoch richtig ist, dann sollte die Höflichkeit (Li) den Ton angeben, und mit ehrlichem Herzen durchgeführt werden, so daß (zwischen den Partnern) Aufrichtigkeit (Xin) besteht. Wenn dann das Tao der Vereinigung bekannt ist und mit den fünf Tugenden angewendet wird, so erreicht der Körper ein langes Leben.

Anmerkung: Die Zusprenchung der "fünf konfuzianischen Tugenden des Penis" ist hier derartig an den Haaren herbeigezogen und abstrus, das man u.U. annehmen könnte, hier würden mit Absicht die Ideale der strengen, sittlichen Konfuzianer verulkt, (wie schon bei Zhuang-Zi so geschehen) und der typische taoistische Humor zum Vorschein kommen. Andererseits könnte es natürlich auch ernst gemeint sein...



Teil 3:

Der Gelbe Kaiser fragte: Woher weiß ich um Lust und Höhepunkt der Frau? Su Nü antwortete: Es gibt die fünf Anzeichen, die fünf Verlangen und die zehn Bewegungen. Der Mann sollte diese beachten und ihre Ursache kennen. Nach Auftreten der ersten Anzeichen, der Gesichtsröte, kann er sich ihr langsam nähern; nach dem zweiten Anzeichen, wenn ihre Brustwarzen sich

aufrichten und sich leichter Schweiß auf dem Nasenrücken bildet, kann er vorsichtig und leicht eindringen; nach Auftreten des dritten Anzeichen, wenn ihre Kehle trocken und ihre Stimme tiefer klingt, kann er sich vorsichtig und langsam in ihr bewegen; nach Auftreten des vierten Anzeichens, wenn ihr Yin schon sehr schlüpfrig geworden ist, kann er vorsichtig und langsam tiefer eindringen; nach Auftreten des fünften Anzeichens, wenn ihre Säfte schon so überschwänglich fließen, daß sie bis zum Po herunterlaufen, kann er ganz eindringen.

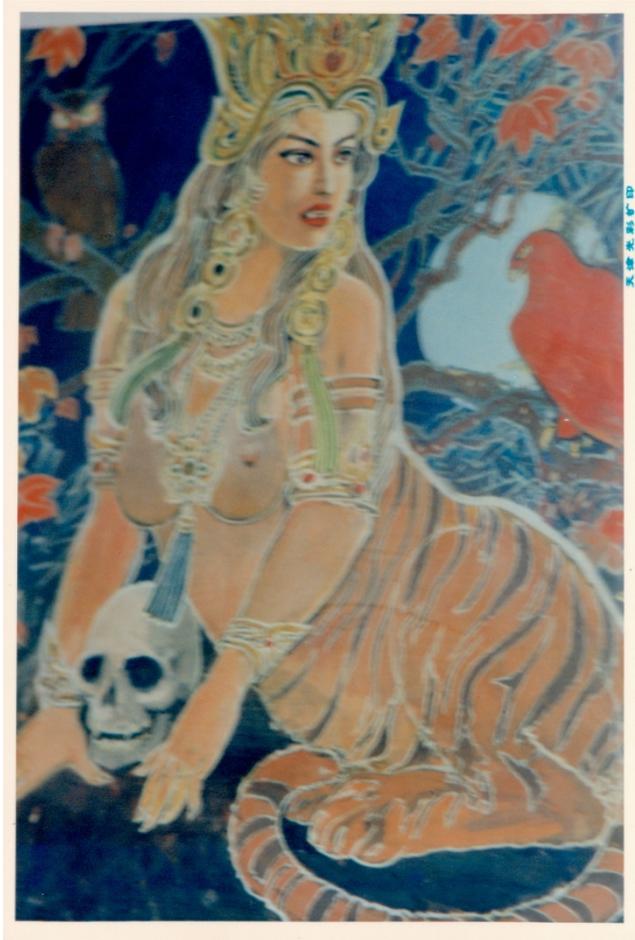
Su Nü sprach weiter: Die fünf Verlangen und ihre Herkunft sollten (dem Mann) ebenfalls bekannt sein: Beim Auftreten des ersten Verlangens, der Lust, geht ihr Atem schneller und tiefer; beim Auftreten des zweiten Verlangens, der Begierde ihres Yin, öffnet sich den Mund und die Nasenflügel beben; beim Auftreten des dritten Verlangens, beim Fließen ihrer Essenzen, ist sie gereizt, so daß sich hin und her, vor und zurückbewegt, und den Mann fest umarmt, beim Auftreten des vierten Verlangens, des Wunsches nach Befriedigung, fließt ihr Schweiß in Strömen und benetzt die Kleider; beim Auftreten des fünften, ihres Höhepunktes, wird ihr Körper steif und angespannt und sie schließt die Augen.

Su Nü sprach: Die zehn aktiven Bewegungen und ihre Bedeutung sind: Die erste ist die Umarmung mit beiden Armen, die den Wunsch nach Nähe ausdrückt. Die zweite ist das Strecken ihrer Beine, die das Bedürfnis nach stärkerer Reibung mit ihrem Partner ausdrückt. Das dritte ist das Strecken und Öffnen ihres Unterleibes, die den Wunsch nach dem Höhepunkt ausdrückt. Das vierte ist das Rucken ihres Pos, das eine erhöhte Lust ausdrückt. Das fünfte ist das Umschließen (des Mannes) mit ihren Beinen, das den Wunsch nach tieferem Eindringen ausdrückt. Das sechste ist das Überkreuzen ihrer Beine, das ein unaufhaltsames Steigern der Lust indiziert. Das siebte ist das hin- und herwinden (ihrer Hüften), das ein weiteres Bedürfnis nach Tiefe ausdrückt, das achte ist ein Aufbäumen ihres Körpers und dichtes Aneinanderspinnen (an den Partner), das eine tiefes Lustempfinden ausdrückt. Das neunte ist das ruckartige Aufbäumen des Körpers und ein Anspannen der Arme und Beine, das das Erreichen des Höhepunktes ausdrückt. Das zehnte ist das Überströmen der Yin-Pforte mit ihren Säften, was anzeigt daß die Essenzen verströmt wurden. Wenn dieses offensichtlich ist, so zeigt es, daß die Frau den Höhepunkt erreicht hat.

Im Xuan Nü Jing (Klassiker des mysteriösen Mädchens) heißt es, daß der Gelbe Kaiser fragte: Wenn ich daran denke ununterbrochen mit der Vereinigung weiterzumachen, der Stab sich aber nicht festigt, sollte ich mich dann zwingen fortzufahren oder nicht? Xuan Nü antwortete: Auf keinen Fall! In der Kunst der Vereinigung muß der Mann die vier Ankünfte abwarten und die neun Energien der Frau kennen. Der Gelbe Kaiser fragte: Was sind die vier Ankünfte? Xuan Nü antwortete: Wenn der Jadestab noch nicht "zornesgeschwellt" ist, so so ist das harmonische Qi noch nicht angekommen. Wenn er sich erhoben hat, aber noch nicht zur gänzlichen Größe gewachsen ist, so ist das Muskel Qi noch nicht angekommen. Wenn er groß ist, aber noch nicht gänzlich hart, so ist das Knochen-Qi noch nicht angekommen. Wenn er hart ist, aber noch sich nicht heiß anfühlt, so ist das Shen-Qi (Qi des Geistes) noch nicht angekommen. Darum ist die Schwellung die Klarheit (Absicht) der Jing-Essenz; die Größe ist die Schranke der Jing-Essenz, die Härte ist das Paßtor der Jing-Essenz und die Wärme ist das Eingangstor der Jing-Essenz. Wer das Tao dieser vier Etappen des Qi beachtet, der kann beginnen, ohne sich zu verausgaben und kann die Jing-Essenz (des Samens) zur Wallung bringen, ohne sie zu verschleudern.

Im Xuan Nü Jing (Klassiker des mysteriösen Mädchens) heißt es, daß der Gelbe Kaiser sagte: Sehr gut, sehr gut. Doch was sind die neun Energien der Frau? Xuan Nü antwortete: Warte auf die neun Energien, und du wirst sie erkennen: Wenn die Frau tiefer atmet und schluckt, so ist das Qi der Lunge erregt; wenn sie stöhnt und den Mann (wörtl.: den Mensch verschluckt) mit dem Mund umschließt, so ist das Qi des Herzens erregt; wenn sie den Mann umarmt und festhält, so ist das Qi der Milz erregt; wenn ihr Yin-Tor feucht und schlüpfrig geworden ist, so ist das Nieren-Qi erregt, wenn sie den Mann beißt, so ist das Knochen-Qi erregt; wenn sie den Mann mit den Beinen umschließt, so ist das Sehnen-Qi erregt; wenn sie den Jade-Stengel reibt, so ist das Blut-Qi erregt; wenn sie mit die Brustwarzen des Mannes spielt, so ist das Qi des Fleisches erregt. (Der nächste Satz wurde einer rekonstruierten Version des Su Nü Jing entnommen, da er in den anderen Versionen verloren ging:) Wenn eine langandauernde Vereinigung erwünscht ist, so sollte ihre "Schwellung" (auch "Fülle", von manchen Autoren z.T. als Klitoris gedeutet) massiert werden, bis ihre Empfindung sich entfaltet hat, dann erst sind alle neun Energien erreicht. Wenn diese nicht erreicht werden, so entsteht leicht ein Schaden.

Wenn also noch nicht bis dahin gekommen ist, sollte dies beim Ausführen durch Nachzählen beheben.



Teil 4:

Im Xuan Nü Jing (Klassiker des mysteriösen Mädchens) heißt es, daß der Gelbe Kaiser fragte: Was die zuvor erwähnten neun Positionen angeht, von welchen ich noch nichts vernommen habe, so möchte ich gerne erfahren was es damit auf sich hat und ihre Vorsichgehen aufzeichnen lassen.

Was die neun Positionen angeht, so heißt die erste "die sich umschlingenden Drachen". Hierbei liegt die Frau auf dem Rücken und der Mann beugt sich zu ihr herunter. Sie spreizt die Schenkel und hebt ihre Yin zu ihm an, um ihn seinen Jadestab Empfang zu nehmen. Beim Eindringen sollte er noch weich und nach dem Herauskommen stark und lebendig sein. Er dringt mit leichter hin- und herbewegen vor bis zum Kornsaamenbereich (ca. 5 cun) und wendet die "achtmal seicht und zwei tief"-Methode an. Dies wird die Frau sowohl aufreizen wie erfreuen, so daß sie beschwingt wird wie eine Singmädchen. Er aber sollte sich zurückhalten, was so gesund ist, daß es die "hundert Krankheiten" vertreibt.

Die zweite Position heißt "die sich besteigenden Tiger". Hierbei kniet die Frau und schaut mit dem Kopf nach unten zwischen ihren Beinen durch. Der Mann kniet hinter ihr und umramt ihren Bauch. Hierbei kann der Stadestab (gefahrlos) bis zum tiefsten Punkt eindringen und der Kontakt sollte sehr dicht bleiben, wenn sich beide zugleich vor- und zurückbewegen. Hierbei können etwa fünfmal acht Stöße ausgeübt werden, was ausreichend sein sollte, so daß sich das weibliche Jadetor so weit öffnet, daß die Säfte üppig fließen. Danach (d.h. alle 40 Bewegungen) sollte eine Pause eingelegt werden. Durch diese Methode wird den "hundert Krankheiten" vorgebeugt, und der Mann wird viriler.

Die dritte Position heißt "die miteinander ringenden Affen". Hierbei liegt die Frau auf dem Rücken und hebt die Beine an, mit den Knien zur Brust hin zeigend, so daß ihr Po angehoben ist. Der Mann reibt den Jadestab an ihrem "Fell", bis daß sie erregt hin- und herwackelt und ihre Säfte fließen wie der Regen. Danach kann er tief eindringen, sollte aber anschließend unbeweglich bleiben und fühlen wie er kräftiger wird. Danach sollte er fortfahren bis ihr Höhepunkt erreicht ist, aber danach selbst nicht fortfahren. Dies läßt "die Hundert Krankheiten" von selbst aufhören.

Die vierte Position heißt "die sich umklammernden Zikaden". Hierbei liegt die Frau ausgestreckt auf dem Bauch und spreizt die Beine auseinander. Der Mann liegt auf ihr und Jadestab dringt so weit wie möglich ein, dabei hebt er ihren Po leicht an, so daß er (mit der Hand) ihre rote Perle stimulieren kann. Sie bewegen sich je sechsmal in neun aufeinanderfolgenden Bewegungen. Sie wird hierbei so sehr gereizt, daß ihre Säfte strömen und ihr Yin sich zuckend bewegt und sie sich wohligh weit öffnet. Wenn ihre höchste Freude erreicht ist, sollte gestoppt werden. Die sieben Schädigungen (durch ungesunde Vereinigung) heilen sich hierdurch von selbst.

Die fünfte Position heißt "die aufeinanderliegenden Schildkröten". Hierbei liegt die Frau auf dem Rücken und hebt ihre angewinkelten Knie bis zur Brust an, die der Mann mit seinen Händen stützt. Der Jadestab dringt hier mal ein, mal reibt er an der Innenseite des "Babywulstes" (labia minor) entlang, abwechselnd tief und seicht, so daß sie freudvoll erregt wird und ihre Hüften hin- und herbewegt. Wenn ihre Säfte überfließen, dringt er bis zum tiefsten Punkt vor und hört auf, nachdem sie die höchste Freude erreicht hat. Wenn dabei kein Samen verloren wird, so kräftigt der Mann sich hierdurch hundertfach.

Die sechste Position heißt "der flügelausbreitende Phönix". Hierbei liegt die Frau auf dem Rücken und streckt ihre Beine hoch in die Luft, während der Mann zwischen ihren Schenkeln kniet und die Hände auf den Boden stützt. Er kann so den Jadestab leicht eindringen lassen, sollte aber nur bis zum Kun-Stein (vier Cun tief) vordringen. Dieser sollte hierbei schon hart und voller Hitze sein. Anschließend läßt er die Frau sich bewegen, (bleibt selbst unbewegt). Es sollten "drei mal acht" Rhythmen verwendet werden. Wenn sich die Hüften heftig gegeneinander bewegen, öffnet sich das Yinder Frau und ihre Säfte spritzen heraus. Wenn ihr höchste Freude erreicht ist, sollte der Mann aufhören. Dies läßt die hundert Krankheiten verschwinden.

Die siebte Position heißt "das Kaninchen leckt sein Fellchen". Hierbei liegt der Mann auf dem Rücken und streckt seine Beine aus. Die Frau kniet über ihm mit den Beinen zu seinen Seiten und dem Gesicht zu seinen Füßen hin. Mit einer Hand stützt sie sich auf den Boden und schaut nach unten (zu ihrem Yin). Der Jadestab wird dann (von ihrer anderen Hand) seicht eingeführt und stimuliert ihre Lautensaiten (inneren Schamlippen), bis zu ihrem höchsten Gefühl, wenn ihre Säfte überfließen wie eine Quelle. Sie ist befriedigt und voller Freude. Dann sollte der Mann aufhören, was das Entstehen der Hundert Krankheiten verhindert.

Die achte Position heißt "die Fische reiben ihre Schuppen aneinander". Hierbei liegt der Mann auf dem Rücken. Die Frau kniet über ihm mit den Beinen zu seinen Seiten und dem Gesicht zu seinem Kopf hin. Sie stülpt sich vorsichtig und langsam über den Jadestab und stoppt wenn er seicht eingeführt ist, mit geringen Bewegungen, wie ein Baby, das an einer Brustwarze saugt. Alle Bewegungen werden von der Frau ausgeführt und sollten für lange Zeit vonstatten gehen. Wenn die Frau ihre höchst Freude, erreicht, sollte der Mann sich zurückziehen. Diese Position heilt alle Kongelationen und abdominale Massen.

Die neunte Position heißt "die Kraniche winden ihre Hälsen umeinander". Hierbei sitzt der Mann kniend auf seinen Beinen und die Frau sitzt reitend auf seinem Schoß die Beine um seine Hüften gelegt. Die Frau hat die Arme um sein Genick gelegt und führt seinen Jadestab seicht ein, so daß sie ein Zoll tief und an der Perle (Klitoris) stimuliert wird. Der Mann umarmt ihre Hüften, und hilft ihr bei den auf- und ab Bewegungen. Sie ist von großer Freude erfüllt und ihre Säfte fließen. Der Mann hört auf, wenn ihre höchste Freude erreicht ist. Hierdurch werden die sieben Verletzungen geheilt.



Teil 5

Über die berühmten „Qi Sun Ba Yi“, die sieben Schädigungen und acht Stärkungen

Su Nü sprach: Beim Yin-Yang gibt es sieben Schädigungen (wörtl. Verletzungen) und acht Stärkungen (wörtl. Mehrungen):

Die erste Stärkung heißt „Mehring der Jing-Essenz“. Hierbei liegt die Frau auf der Seite und öffnet ihre Schenkel leicht. Der Mann liegt seitlich ihr direkt gegenüber zwischen ihren Schenkeln und bewegt sich 29 Mal (also nach dem Einführen 28 Mal). Nach dem letzten Mal stoppt er die Bewegung und behält den Samen (Jing) ein, was diesen sich stark vermehren läßt. Wenn diese Übung fünfzehn Tage lang gemacht wird, so kuriert sie auch unzeitige Zwischenblutungen bei der Frau.

Die zweite Stärkung heißt „Beruhigen des Qi“: Hierbei liegt die Frau auf dem Rücken, den Kopf durch ein Kissen erhöht. Sie öffnet die beiden Schenkel und der Mann kniet dazwischen und dringt ein. Er bewegt sich 39 Mal und hört danach auf. Dies harmonisiert das Qi des Menschen (und zwischen den beiden). Wenn dies 20 Tage lang 3 mal durchgeführt wird, so heilt es Kälte des weiblichen Yin-Tores. *(Hier ist wohl die körperliche Kälte-Affektion des Unterleibs mit Ausfluß und Schmerz gemeint)*

Die dritte Stärkung heißt „den Zang-Organen wohltuen“: Die Frau liegt seitlich mit angewinkelten Beinen, der Mann liegt quer zu ihr und bewegt sich 49 Mal. Danach stoppt er. Dies harmonisiert das

Qi des Menschen. Wenn dies 20 Tage lang 4 mal durchgeführt wird, so heilt es Kälte des weiblichen Yin-Tores. *(Hier ist könnte die Gefühlskälte in den weibl. Sexualorganen gemeint sein)*

Die vierte Stärkung heißt „die Knochen stärken“: Die Frau liegt seitlich mit dem linken Knie angewinkelt und dem rechten Bein ausgestreckt, der Mann liegt in entgegengesetzter Position gestützt auf ihr *(d.h. wohl sein angewinkelter Oberschenkel liegt auf ihrem ausgestreckten Oberschenkel)* und bewegt sich 59 Mal. Danach hört er auf. Diese Übung reguliert die Gelenke des Menschen und heilt Amenorrhö wenn sie 10 Tage lang 5 mal ausgeführt wird.

Die fünfte Stärkung heißt „die Gefäße regulieren“: Die Frau liegt seitlich mit dem rechten Knie angewinkelt und dem linken Bein ausgestreckt, der Mann liegt auf alle viere gestützt über ihr. Er bewegt sich 69 mal und hört dann auf. Diese Übung macht die Gefäße durchgängig reguliert die Gelenke des Menschen und heilt Vaginospasmen wenn sie 20 Tage lang 6 mal ausgeführt wird.

Die sechste Stärkung heißt „das Blut ansammeln“: Der Mann liegt mit dem Becken erhöht (z.B. Kissen) auf dem Rücken, die Frau kniet über ihm und nimmt ihn tief in sich auf. Dann bewegt sie sich 79 mal und hört dann auf. Diese Übung mehrt die Kraft des Menschen und heilt Menstruationsstörungen wenn sie 10 Tage lang 7 mal ausgeführt wird.

Die siebte Stärkung heißt „die Sekrete (ye) mehren“: Die Frau hockt aufrecht erhöht über dem Mann *(d.h. ihr tiefster Punkt ist das Yin-Tor)*. Dann bewegt der Mann 89 mal das Becken nach oben und hört dann auf. Diese Übung mehrt die Knochen *(wahrscheinlich Schreibfehler: Es muß „mehrt die Körperflüssigkeiten“ heißen. Offenbar fehlt hier auch ein Stück)*

Die achte Stärkung heißt „der Dao-Körper“: Hierbei liegt die Frau mit zum Rücken hin angewinkelten Unterschenkeln *(mit dem Po auf ihren Füßen, die Beine zusammengelegt)*, der Mann kniet sich zum Eindringen mit den Beinen seitlich auf den Boden *(d.h. das Gewicht ruht nicht auf den Beinen der Frau, deren Gelenke ansonsten schmerzen)*. Dann bewegt er sich 99 mal und hört dann auf. Diese Übung kräftigt die Knochen und heilt übelriechenden Ausfluß der Frau wenn sie 9 Tage lang 9 mal ausgeführt wird.

(Man beachte, daß bei den acht Stärkungen die Abstinenz des Mannes nicht ausdrücklich betont wird, wie bei den folgenden sieben Schädigungen, d.h. nach der neunten Runde KANN ein männlicher Samenverlust geduldet werden)

Su Nü erklärt weiter: Die erste Schädigung ist „die Verausgabung des Qi“: Sie entsteht durch widerwillige Vereinigung, die vollzogen wird, obwohl das Verlangen im Herzen nicht vorhanden ist. *(Obwohl man hier an erzwungenen oder kommerziellen Sex denkt, bezieht sich dies auf beide Geschlechter: D.h. auch wenn ein Mann sich überwindet, obwohl er z.B. erschöpft ist, entsteht die Schädigung des Qi)* Daraus resultieren Schweißausbrüche und Kurzatmigkeit *(wörtl. Verminderung des Qi)*, Herz-Hitze und ein getrübler Blick.

Die Behandlung dieser Schädigung ist folgende: Die Frau liegt auf dem Rücken, der Mann kniet zwischen ihren Schenkeln und dringt tief ein. Die Frau bewegt ihr Becken wie es ihr gefällt bis sie ihre Jing-Säfte zur Genüge geflossen sind, und hört dann auf. Der Mann aber, darf hierbei nicht zum Höhepunkt kommen. Wenn diese Behandlung 9 mal hintereinander an 10 Tagen gemacht wird, dann tritt die Heilung ein.

Die zweite Schädigung ist „Überfluß der Jing-Essenz“: Sie entsteht durch Übermäßige Gier nach Yin-Yang (Sex) und daher das Aufbrauchen der Essenzen vor der Vereinigung. Wenn noch Trunkenheit und Essensfülle vor der Vereinigung hinzukommt, dann entstehen Atemnot und ungeordnetes Qi, so daß die Lunge Schaden nimmt, asthmatischer Husten, Xiao-Ke *(diabetisches Syndrom mit Abmagerung und Durst)* Wut oder Depression, trockener Mund und Hitzegefühl des Körpers sowie Schwäche der Beine bei längerem Stehen.

Die Behandlung dieser Schädigung ist folgende: Die Frau liegt auf dem Rücken, und schließt den Mann zwischen ihre Beine, den Mann dazwischen einschließend. Dieser dringt nur seicht ein, so daß der Jadeschaft etwa 1 ½ Cun *(ca. zwei Fingerbreiten)* hineinreicht. Dann bewegt die Frau ihr Becken wie es ihr gefällt bis sie ihre Jing-Säfte zur Genüge geflossen sind, und hört dann auf. Der

Mann darf hierbei nicht zum Höhepunkt kommen. Wenn diese Behandlung 9 mal hintereinander an 10 Tagen gemacht wird, dann tritt die Heilung ein.

Die dritte Schädigung ist „das Blockieren der Gefäße“: Sie entsteht durch ungenügende Einbehaltung von Yin-Substanzen (*andere Quellen interpretieren dies als ungenügende Härte des Jadeschafts*) und dabei widerwilliger Vereinigung mit Jing-Verlust (*d.h. weitere Verluste von Yin-Säften*) mit Verausgabung des Qi oder durch Vereinigung nach zu vollem Sattessen, was der Milz schadet. Dies führt zu Verdauungstörungen, Impotenz und Mangel an Jing-Essenz.

Die Behandlung dieser Schädigung ist folgende: Die Frau liegt auf dem Rücken und überkreuzt die Beine hinter dem Mann, die Füße auf seinem Po ineinanderhakend. Der Mann stützt sich auf den Boden. Dann bewegt sie ihr Becken wie es ihr gefällt bis sie ihre Jing-Säfte zur Genüge geflossen sind, und hört dann auf. Der Mann darf hierbei nicht zum Höhepunkt kommen. Wenn diese Behandlung 9 mal hintereinander an 10 Tagen gemacht wird, dann tritt die Heilung ein.

Die vierte Schädigung ist „Abfließen des Qi“: Es entsteht wenn nach harter körperlicher Arbeit der Schweiß austritt, und dann eine Vereinigung stattfindet, ohne das der Schweiß getrocknet war. Dieses führt zu einem Brennen im Bauchraum und trockenen Lippen.

Die Behandlung dieser Schädigung ist folgende: Die Frau sitzt über dem Mann in Richtung seiner Füße (*d.h. mit dem Rücken zu ihm*) und führt den Jadeschaft nur oberflächlich ein. Dann bewegt sie ihr Becken wie es ihr gefällt bis sie ihre Jing-Säfte zur Genüge geflossen sind, und hört dann auf. Der Mann darf hierbei nicht zum Höhepunkt kommen. Wenn diese Behandlung 9 mal hintereinander an 10 Tagen gemacht wird, dann tritt die Heilung ein.

Die fünfte Schädigung ist „die Verletzung und Zusammenbruch durch Blockieren des Systems“: Die Verletzung und Zusammenbruch durch Blockieren des Systems (*chronische Organerkrankungen*) entsteht, wenn direkt nach dem Stuhlgang oder Urinieren eine anstrengende Vereinigung stattfindet (*d.h. bevor sich die zuvor zusammengepressten Muskeln wieder entspannen konnten*) was der Leber schadet, oder wenn eine gewaltvolle, angestrenzte Vereinigung stattfindet, was zur verzögerten langen Krankheiten führt. Dann treten Verausgabung (lao) und Erschöpfung der Knochen und Muskeln auf und weiterhin glanzlose Augen, Abszesse, blockierte Gefäße und bei langer Andauer auch Hemiplegien und Impotenz.

Die Behandlung dieser Schädigung ist folgende: Die Frau hockt über dem Mann (*seinem Gesicht zugewendet*) und reibt den Jadeschaft nur ganz langsam an sich, wie es ihr gefällt bis sie ihre Jing-Säfte zur Genüge geflossen sind, und hört dann auf. Der Mann darf hierbei nicht zum Höhepunkt kommen. Wenn diese Behandlung 9 mal hintereinander an 10 Tagen gemacht wird, dann tritt die Heilung ein.

Die sechste Schädigung sind „Hundert Obstruktionen (Bi)“: Die Hundert Obstruktionen (*Blockaden aller Gefäße*) entstehen, wenn die Wollust und Sucht nach dem Weiblichen unkontrolliert ist, so daß ständig viele Vereinigungen vollzogen werden und der Mann gewaltsam seine Jing-Essenz verzehrt und sein Qi aufbraucht. Daraus resultieren nicht nur alle Arten von Krankheiten (*evtl. muß es hier hundert Obstruktionen, also :bai bi" statt „bai bing" heißen*), sondern auch Xiao-Ke (diabetisches Syndrom) und Trübung der Augen.

Die Behandlung dieser Schädigung ist folgende: Der Mann liegt auf dem Rücken, die Frau hockt über ihm (*seinem Gesicht zugewendet*) und nimmt den Jadeschaft in sich auf. Dann bewegen sich beide, bis sie ihre Jing-Säfte zur Genüge geflossen sind, und hört dann auf. Der Mann darf hierbei nicht zum Höhepunkt kommen. Wenn diese Behandlung 9 mal hintereinander an 10 Tagen gemacht wird, dann tritt die Heilung ein.

Die siebte Schädigung ist die „Verausgabung des Blutes“: Die Verausgabung des Blutes (*völlige Verausgabung bis aufs Blut*) entsteht, wenn eine körperliche Arbeit wie schnelles Rennen bis zur Erschöpfung verrichtet wird und viel Schweiß fließt (*„Schweiß und Blut stammen aus der selben Quelle" heißt es in der TCM*). Wenn dann noch wiederholte energische Vereinigung mit tiefer Penetration stattfindet, dann entstehen plötzliche akute Krankheiten. Da dieses (*Aufbrauchen der Yin-Säfte*) mehrmals hintereinander ohne Pause stattfand, trocknet das Blut aus, und das Qi bricht

zusammen (*da das Blut es nicht mehr nähren kann*). Dies führt zu ausgezehrter, gereizter Haut, schmerzenden Genitalien, ständig feuchtem Skrotum. Die Jing-Essenz wandelt sich um (*in Blut- um dieses zu mehren*) und das Blut ist nicht mehr genügend vorhanden.

Die Behandlung dieser Schädigung ist folgende: Die Frau liegt mit erhöhtem Becken auf dem Rücken, und die Beine ausgestreckt. Der Mann kniet zwischen ihren Beinen und dringt tief ein. Dann bewegt sie ihr Becken wie es ihr gefällt bis sie ihre Jing-Säfte zur Genüge geflossen sind, und hört dann auf. Der Mann darf hierbei nicht zum Höhepunkt kommen. Wenn diese Behandlung 9 mal hintereinander an 10 Tagen gemacht wird, dann tritt die Heilung ein.



Teil Sechs: Über die Vorteile des Beischlafes ohne den Samenerguß

Der gelbe Kaiser fragte: Ich habe nun über das Vereinigen ohne das Verlieren (des Samens) gehört, und wüßte gerne was es bewirkt.

Su Nü sprach: Wenn man beim ersten Mal den Drang des Ergusses zu beherrschen vermag, so verbleiben die Kraft und das Qi gefüllt. Wenn man beim zweiten Drang den Erguss zu beherrschen vermag, so werden Augen und Ohren geschärft. Wenn man beim dritten Drang den Erguss zu beherrschen vermag, so vertreibt es die Hundert Gebrechen aus dem Körper. Wenn man beim vierten Drang den Erguss zu beherrschen vermag, so harmonisiert es die fünf Zang-Organen (das sind nach der TCM Herz, Niere, Milz, Leber und Lunge). Wenn man

beim fünften Drang den Erguss zu beherrschen vermag, so füllt und belebt es den Blutfluß in den Gefäßen (d.h. bei Blut-Leere und Blutstase)

Wenn man beim sechsten Drang den Erguss zu beherrschen vermag, so stärkt es den Rücken und das Kreuz (mit den Nieren). Wenn man beim siebten Drang den Erguss zu beherrschen vermag, so werden die Muskeln der Hüften und Beine gekräftigt. Wenn man beim achten Drang den Erguss zu beherrschen vermag, so wird der Teint und das Aussehen strahlend. Wenn man beim neunten Drang den Erguss zu beherrschen vermag, so wird das Leben verlängert. Wenn man beim zehnten Drang den Erguss zu beherrschen vermag, so öffnet man das Tor zum Verständnis des Lebens.

Über den Einfluß der Häufigkeit des Samenergusses

Der gelbe Kaiser fragte Su Nü: Wenn der Einfluß des Samenergusses so wichtig ist, so ist das Erhalten der Samenessenz von großer Wichtigkeit. Wenn aber Nachwuchs erwünscht ist, wie oft ist wohl dann der Beischlaf mit Verlust der Essenz angemessen?

Su Nü sprach: Der menschliche Körper kann stark oder schwach sein, und ebenso gibt es den Unterschied zwischen Jungen und Alten. Doch beim Sex sucht jeder das größtmögliche Glück, was aber unabhängig vom Zustand des Körpers zu Schaden führen kann.

Wenn nun also der Körper eines Fünfzehnjährigen kräftig ist, so mag er (ohne Schaden) am Tage zweimal die Essenz verlieren. Wenn sein Zustand aber von schwächerer Art ist, so ist einmal am Tage angemessen.

Wenn der Körper eines Zwanzigjährigen kräftig ist, so mag er ebenfalls am Tage zweimal die Essenz verlieren. Wenn sein Zustand aber von schwächerer Art ist, so ist ebenfalls einmal am Tage angemessen.

Wenn also der Körper eines Dreissigjährigen kräftig ist, so mag er am Tage einmal die Essenz verlieren. Wenn sein Zustand aber von schwächerer Art ist, so ist einmal alle 2 Tage angemessen.

Wenn also der Körper eines Vierzigjährigen kräftig ist, so mag er alle 3 Tage einmal die Essenz verlieren. Wenn sein Zustand aber von schwächerer Art ist, so ist alle 4 Tage einmal angemessen.

Wenn also der Körper eines Fünfzigjährigen kräftig ist, so mag er alle 5 Tage einmal die Essenz verlieren. Wenn sein Zustand aber von schwächerer Art ist, so ist alle 10 Tage einmal angemessen.

Wenn also der Körper eines Sechzigjährigen kräftig ist, so mag er alle 10 Tage einmal die Essenz verlieren. Wenn sein Zustand aber von schwächerer Art ist, so ist alle 20 Tage einmal angemessen.

Wenn also der Körper eines Siebzigjährigen kräftig ist, so mag er alle 30 Tage einmal die Essenz verlieren. Wenn sein Zustand aber von schwächerer Art ist, so ist ein Samenerguß nicht angemessen.



Teil Sieben:

Über die Stärke der Essenz des Mannes

Cai Nü sprach: Was die Fülle und Leere der Essenz des Mannes angeht, was gibt es da für Zeichen woran man sie erkennen mag?

Peng Zhu (der 800 Jahre alt gewordene mythische Methusalem Chinas) sprach: Wenn das Yang (der Mann) voller Qi ist (d.h. sein Jing-Essenz und Geist-Shen gefüllt sind oder sein Jing und Qi aufgefüllt wurden), so stößt Wärme in den Jade-Stab und seine Samen-Essenz ist

dickflüssig und gerinnt leicht. Wenn aber eine Schwäche vorhanden ist, so gibt es dafür fünf Grade:

1. Wenn nach dem Verlust der Samen-Essenz das Qi (hier: der Atem, Funktionskreis Lunge) geschädigt wurden... (*Ergänzung des Übersetzers*: so entsteht eine Atemlosigkeit nach dem Orgasmus)
2. Wenn die Samen-Essenz sehr dünnflüssig wird, so ist das Fleisch (der Körper, Funktionskreis Milz) geschädigt worden
3. Wenn die Samen-Essenz sehr stark riecht, so sind die Sehnen (Funktionskreis Leber) geschädigt worden.
4. Wenn die Samen-Essenz nicht kraftvoll herausschießt (*Ergänzung des Übersetzers*: sondern nur herausrinnt oder gar nicht herausläuft), so haben die Knochen (Funktionskreis Niere) bereits Schaden genommen.
5. Wenn der Jade-Stab sich nicht mehr kraftvoll aufrichtet, so ist dies ein Zeichen für eine Schwäche, die bereits auf Schaden im ganzen Körper hinweist.

Im Allgemeinen läßt sich sagen, daß all diese Schädigungen durch einen Kontakt der Geschlechter der nicht langsam genug vollzogen wurde und daher mit einem zu plötzlichen, in Unruhe entstandenen Essenzverlust entstanden. Eine Heilung wird erreicht, indem man den Geschlechtskontakt zwar durchführt, es dabei aber nicht zu Essenzverlusten kommen läßt. Wenn dies Hundert Tage lang durchgeführt wird, so mehrt sich die Kraft des Qi um das Hundertfache.

Su Nü lehrt die Methode des Empfangens von Kindern (wörtl. „Das Wünschen von Söhnen“):

Su Nü sprach über das Wünschen von Söhnen:

Der Körper der Frau muß sich frei und ungezwungen fühlen, das Herz klar und frei (*Ergänzung des Übersetzers*: von Zwang, auch dem Zwang unbedingt gebären zu wollen) sein, die Gedanken sollen frei schweifen, ein Gefühl von Sicherheit (der Familie) bestehen und Kleidung sauber und locker sein. Drei Tage nach dem Ende der Menstruation dann, nach der Mitte der Nacht und vor dem Schrei des Hahnes sollten Ihre Gefühle geweckt werden. Diese sollten ihr die Lust sich zu bewegen verschaffen, wonach man sich so bewegen sollte, wie es ihr am besten gefällt und ihr gleichzeitig Lust und Freude verschafft.

Beim Samenerguß sollte man nicht zu weit vom Punkte des ‚Getreidezahnes‘ entfernt sein, das heißt man sollte das große Tor des Kinderpalastes (kleine Schamlippen) hinter sich lassen, jedoch nicht bis in die kleine Tür des Kinderpalastes (Gebärmuttereingang) eindringen. Eine Frau die durch das Tao (den Weg) dieser Kunst zur Mutter wird, erfährt sowohl ein freudiges wie auch ein langes Leben.

Su Nü sprach: Wenn der Mann und Frau dem Tao des Yin und Yang folgen wollen, so sollten sie unbedingt bestimmte schädliche Dinge vermeiden. Kinder sollten empfangen werden, wenn das Qi kraftvoll ist, so daß sie ein gesundes, hohes Alter erreichen. Wenn aber Mann und Frau beide schon sehr alt sind, mögen (durch Erzeugen von kraftvollem Qi) Kinder zwar auch empfangen werden, doch ohne daß sie ein solches hohes Alter erreichen.

Der Gelbe Kaiser sprach: Ich würde gerne wissen was die Eigenschaften der Frauen sind, von denen es heißt, daß sie ideale Frauen seien.

Su Nü antwortete: Die Frauen von denen es heißt, sie seien ideal, sind in ihrer Natur sanft und harmonisch, Ihre Stimme ist nicht rau und grob, Ihre Bewegungen sind grazil, ihre Haare sind fein und tiefschwarz, ihre Haut und Muskeln sind weich, und ihr Knochenbau ist feingliedrig.

Sie sind weder zu groß noch zu klein, weder zu dick noch zu mager. Ihre Brüste sind hoch und oberhalb des Schambeins haben sie keine starke Behaarung. Ihre Körpersäfte (hier: Essenz-Säfte,) fließen reichlich. Ihr Alter sollte oberhalb von fünf mal fünf und unterhalb von dreißig Jahren liegen, und sie sollten noch ohne eine Schwangerschaft gewesen sein.

Während des Geschlechterkontaktes sollten ihre Essenz-Säfte reichlich fließen, und ihre Hüfte sollte sich wie von selbst bewegen, so daß sie dies kaum anhalten kann. Ihre Schweiß sollte den ganzen Körper bedecken, und ihre Bewegungen die des Mannes ergänzen .

Solange der Mann einen solchen Menschen (zum Partner) hat, wird er selbst wenn er sich nicht an die Methoden (der Schlafzimmertechniken) hält, keinen Schaden erleiden.

Die Sechs Verbote

Anmerkung: Von hier an verändert sich der Stil des Su Nü Jing und wird moderner in der Ausdruckweise. Manche Quellen verzichten daher auf diesen Teil, der offenbar aus der Feder eines anderen Autoren stammt. Da hier jedoch einige interessante Rezepturen und weitere Zitate aus den klassischen „Fang Zhong Shu“ Büchern enthalten sind, folgt hier nun eine Übersetzung des letzten Teils mit Rezepturen aus der Chinesischen Medizin.



Cai Nü fragte Peng Zhu: Was das Tao der Schlafzimmertechniken angeht, so habe ich schon davon gehört das es Arzneien gibt, die man einnehmen kann. Um welche Arzneien handelt es sich denn hierbei?

Peng Zhu sprach und antwortete: Wenn sie Mann stark und kraftvoll machen und nicht alt fühlen lassen soll, die „Schlafzimmerarznei“ ihn weniger ermüden lassen soll, seine Kraft und Gesichtsfarbe auch im hohen Alter noch nicht nachlassen sollen, dann ist Lu Jiao das Richtige. Das Rezept: zehn Liang Lu Jiao Scheiben mit gleicher Menge Ren Shen und einer Scheibe Sheng Fu Zi pulverisieren. Hiervon zweimal täglich etwa ein Löffelchen einnehmen.

Kommentar: Dieses Rezept sollte nur bei Yang-Leere und im hohen Alter verwendet werden, denn es kann in den falschen Händen einigen Schaden anrichten.

Huang Di fragte Su Nü und sprach: Wenn eine junge Frau von etwa acht- oder neunundzwanzig Jahren aussieht als sei sie nur drei- oder vierundzwanzig weil ihre Yin-Energie übermächtig gereizt ist, und sie so stark nach einem Mann begehrt das sie es nicht mehr beherrschen kann, gleichzeitig aber unter Appetitlosigkeit leidet, alle hundert Gefäße zittern, der hintere Puls der Jing-Essenz in Fülle ist (d.h. der rechte Nieren-Puls voll, was Fülle indiziert), eine zähe Flüssigkeit in großer Menge ihre Kleider beschmutzt (Ausfluß), dann liegt oftmals ein Befall ihres Yin (Intime Teile) vor, durch „Chong“ (allg. Wort für Würmer, Insekten, Parasiten u.ä.). Diese sind dünn wie die Haare eines Pferdeschwanzes und etwa drei Fen (ca. 3-4 mm) lang. Es gibt solche die versteckt und unbeweglich sind und ein rotes Köpfchen haben, und solche die schleimig und beweglich sind und ein schwarzes Köpfchen haben.

Um diese Chong-Parasiten zu behandeln verwendet die Rezeptur einen Mehlteig, der in Größe und Länge etwa einem Jade-Stab gleicht und nach belieben mit Sojasoße eingeölt wird und mit dünnem Stoff umhüllt wird. Dieser wird dann eingeführt und eine Weile dort belassen. Nach dem Herausziehen der Chong-Parasiten erneut einführen. Auf diese Weise bekommt man bis zu dreißig der Chong-Parasiten heraus, wenn es viele sind, und etwa zwanzig wenn es wenige sind.

Ein anderes Rezept entstand laut einer Geschichte aufgrund dessen, daß ein Arzt im Altertum seine nach den Dekokten ausgekochten Arzneimittelreste auf den Kompost warf, wo einmal ein Hahn sie fand und sich daran labte. Kurz darauf begann er ein Huhn zu besteigen und an ihren Kamm zu picken, wie es die Hähne so tun. Doch dieser Hahn stieg den ganzen Tag nicht mehr von dem Huhn und pickte ihr solange auf dem Kamm herum bis dieser völlig zerfelddert war und das Huhn am nächsten Tag aussag, als hätte es keinen Kamm und wäre kahlköpfig. Die Rezeptur wurde darufhin die „Pille des kahlköpfigen Huhnes“ genannt.

Bestandteile: Rou Cong Rong 3 Teile, Wu Wei Zi 3 Teile, Tu Si Zi 3 Teile, Yuan zhi 3 Teile und She Chuang Zi 4 Teile. Die Kräuter pulverisieren und täglich nüchtern je einen Teelöffel voll mit Alkohol herunterspülen. Wenn der Einnehmende jedoch keine weibliche Begleitung an seiner Seite hat, so sollte er von der Einnahme absehen um seinen Samen zu schonen.

Aus „Dong Xuan Zi“ (Meister Methusalem) und „Yu Fang Mi Jue“ (Geheimnisse der Jadekammer) stammt eine weitere Rezeptur zur Kräftigung des Mannes im Senium namens „Yi Duo San“ (wörtlich „Das Pulver das den Überfluß mehrt“ oder einfach „Tonisationspulver“, in der Geschichte hierzu heißt allerdings der 75 Jahre alte Diener Yi Duo, der nach der Einnahme noch zwei Frauen ehelicht und vier Kinder zeugt).

Darin erzählt die Chen Qie Qin (die Nebenfrau des hohen Beamten Qin): „Mein Gatte heißt Hua Fu, nachdem sein Alter schon die Achtzig erreicht hatte, versagte ihm die Kraft in der Jadekammer (Schlafzimmer), bis er plötzlich durch einen wissenden Freund ein hervorragendes Rezept bekam, das ich hier beschreibe:

Ein qian (3,1g) Sheng Di Huang (nach dem Reinigen in dünne Scheiben schneiden, dann in einem Liter klarem Alkohol erhitzen und danach zerkleinern); 2 Fen (0,65g) Gui xin (Kernstück von hochwertigem Cortex Cinnamomi); 5 Fen (1,6g) Gan Cao, 2 Fen (0,65g) Bai Zhu und 5 Fen (1,6g) Gan Qi. Diese fünf Ingredienzen pulverisieren und zum Essen täglich dreimal einen Löffel voll mit Alkohol herunterspülen. Diese Rezeptur ist erhalten, weil der Beamte Qin sie an den Kaiserhof sandte und sie dort von den Ärzten aufgezeichnet wurde.

Ferner gibt es weitere Aufzeichnungen in teilweise indizierten Büchern oder solchen, die nach der Aufzeichnung in China oder ihres Verbotes verloren gingen, aber in Japan gesammelt wurden, wo sie später wieder nach China oder Taiwan gelangten. Sie sollen hier nun zitiert werden.

Aus Ji Yao Fang: Diese Rezeptur soll die Vereinigung von Mann und Frau fördern, es erhöht Jing (Essenz) und Qi (Lebensenergie) nach 20 Tagen: She Chuang Zi, Tu Si Zi, Ba Ji Tian und Rou Cong Rong jeweils 2 Fen (0,65g), von Yuan Zhi , Wu Wei Zi und Fang Feng jeweils 1 Fen (0,32g), dies alles pulverisieren und jeweils ein halbes Qian 1,6g pro Tag mit Alkohol herunterspülen.

Aus Ge Shi fang (Rezepturen des Klans der Familie Ge): Diese Rezeptur wurde ebenso gegen männliche Impotenz eingesetzt, wie auch gegen die Probleme der Frau beim geschlechtlichen Austausch. Es besteht aus jeweils einem Liang (31,25g) von She Chuang Zi, Tu Si Zi, Rou Cong Rong, Yuan Zhi und Xu Duan, die pulverisiert in Reiswein oder anderen Alkohol eingelegt werden . Hiervon wird dann dreimal täglich ein großer Löffel voll eingenommen.

Aus Chi Fang Po stammt diese Rezeptur, ausschließlich für männliche Potentia coeundi bestimmt; sie soll „den Jadeschaft wieder erhärten lassen wie eine Eisenstange“ (sic!). Zu gleichen teilen werden hier Gou Qi Zi, Tu Si Zi und Shi Chang Pu gemischt und als Pulver dreimal täglich in einem Löffel voll eingenommen.

Quelle: Zhuan Shi Cang Shu - Zi Ku - Yi Bu, Bd. 4, Seite. 66-41 ff. Hainan, Hainan Intl. News Press Center, 1995

