



## **Hilfe zur Selbsthilfe      Sexuelle Probleme und Akupressur**

Beim nachfolgenden Akupressurprogramm geben wir Akupressurpunkte zur Selbst- oder Partnermassage wieder. Bei der Massage durch den Partner sollte diese/r beachten:

Männer und Frauen haben unterschiedliches Körperempfinden.

Die meisten Männer brauchen zum Spüren oft eine etwas festere "Bearbeitung"; Frauen hingegen haben einen sensitiveren Körper und empfinden zu festen Druck oft schon als Aggression.

Am Anfang bedeutet dies, in Kommunikation miteinander zu bleiben, bis ihr miteinander sicher seid.

Chronische Muskelverspannungen im Bereich des Unterleibes und Beckens können zu Sexualproblemen beitragen. Wenn die Beckenmuskeln chronisch verspannt sind, verschlechtert sich die Durchblutung der Genitalien. Zu enge Kleidung, Haltungsfehler, vieles Sitzen, Bewegungsmangel, Schulterverspannungen und emotionaler Ärger können Verspannungen im Becken- und Unterleibsbereich Vorschub leisten.

Für den Fluss der Lebensenergie und die Möglichkeit den ganzen Körper zu durchströmen, muss der Beckenbereich flexibel sein.

Die nachstehend beschriebenen Akupressurpunkte kräftigen die Sexualorgane von Männern und Frauen.

### **B 23 / B 47 Meer der Vitalität**

Lage: Im Kreuzbereich (zwischen dem zweiten und dritten Lendenwirbel) zwei und vier Fingerbreit beiderseits der Wirbelsäule auf Taillenhöhe, in einer Linie mit dem Nabel.

Wirkung: Der Druck auf diese Punkte hilft bei Kreuzschmerzen, Erschöpfungszuständen, Sexualproblemen, Impotenz und vorzeitigem Samenerguss.

### **B27 bis B 34 Kreuzpunkte**

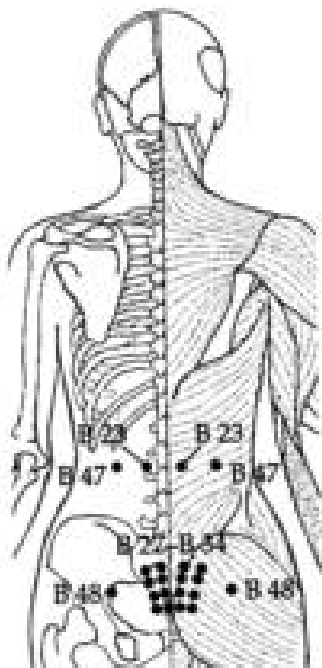
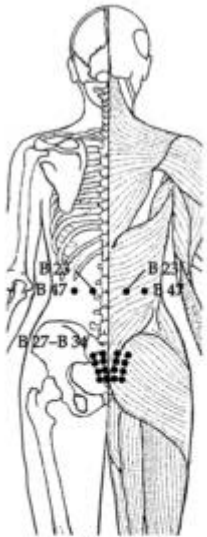
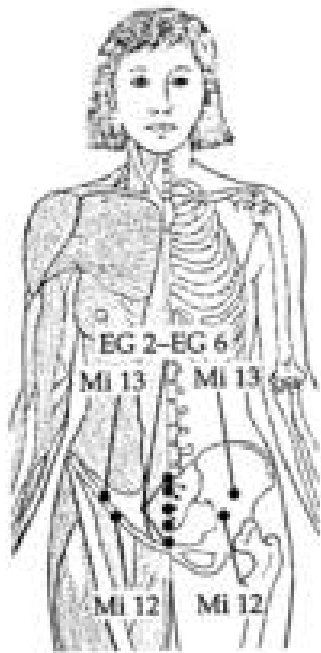
Die Stimulierung dieser Punkte an der Basis der Wirbelsäule lindert Menstruationskrämpfe und Kreuzschmerzen. Gleichmäßiger, fester Druck auf die Kreuzpunkte kann auch bei Impotenz helfen.



## N1 Sprudelnde Quellen

Lage: auf den Fußsohle an den Fußballen in der Mitte zwischen den beiden Polstern.

Wirkung: Der Druck auf diese Punkte hilft sowohl bei Hitzewallungen als auch bei Impotenz.





### **N3 Grösserer Bach**

Achtung: Nach dem 3. Schwangerschaftsmonat nicht drücken!

Lage: In der Mitte zwischen dem inneren Fußknöchel und der Achillessehne hinter dem Knöchel.

Wirkung: Die Aktivierung dieses Punktes hilft bei sexuellen Verspannungen, Samenausfluss und Menstruationsstörungen.

### **EG 6 Meer der Energie**

Lage: drei Fingerbreit unter dem Nabel.

Wirkung: Druck auf diesen Punkt lindert Probleme im Urogenitalbereich, anormalen Scheidenausfluss, Menstruationsstörungen und Impotenz; außerdem werden die Sexualorgane gestärkt.

### **EG 4 Pforte des Ursprungs**

Lage: Vier Fingerbreit unter dem Nabel.

Wirkung: Der Druck auf diese Punkte hat günstigen Einfluss bei Impotenz, urogenitalen Problemen, anormalem Scheidenausfluss, unregelmäßigen Monatsblutungen und Harninkontinenz.

### **Mi 12 Eilende Tür und Mi 13 Hütte am Herrenhaus**

Lage: Im Beckenbereich in der Mitte der Leistenbeuge.

Wirkung: Die Aktivierung dieser Punkte ist besonders hilfreich zur Linderung von Schmerzen in der Leistengegend, Impotenz und bei Menstruationskrämpfen.

### **Ma 36 Dreimeilenpunkt**

Lage: 4 Fingerbreit unter der Kniescheibe, einen Fingerbreit nach außen auf dem Schienbein.

Wirkung: der Druck auf diesen Punkt kräftigt den gesamten Körper, besonders die Muskeln und ist dem Fortpflanzungssystem förderlich.

Quelle der Empfehlungen: Dr. Michael Reed Gach Akupressur für Liebende Delphi Verlag

Tara Sattva Tantra Institut Gierather Str. 70 51469 Bergisch Gladbach

02202 284848 shanti@tarasattvatantra.de