

« **T**out homme qui s'unit corporellement avec une femme éprouve d'abord du plaisir et ensuite de l'amertume : lorsque la semence est écoulee, le corps est las et l'esprit abattu. Il en est tout autrement quand l'adepte cause la réunion de l'esprit et de l'énergie... »

Serait-ce possible alors ?

Ce graal dont parle le fameux *Mystère de la fleur d'or*, traité alchimique chinois taoïste, est-il à notre portée ?

La voie taoïste peut-elle nous élever au-delà de la sexualité ordinaire et même libérer en nous une énergie insoupçonnée ?

Visite guidée au cœur du sexe sacré.

- ▶ p. 18 Une énergie libre... à libérer
- ▶ p. 22 « En médecine chinoise, la sexualité est porteuse de santé »
- ▶ p. 24 « Il faut de l'amour, mais pas forcément être amoureux »
- ▶ p. 26 Les basiques du tao sexuel
- ▶ p. 29 Le corps comme un temple



La divine étreinte

tao



Une énergie libre...

Pratiquer le tao implique pour un Occidental de sortir de la dialectique désir-plaisir pour s'ouvrir aux concepts de régénération et d'échange d'énergie. Il y a des techniques, un savoir-faire, un savoir-être qui dépassent largement la simple sexualité.

Des récentes études¹ constatent que les personnes qui font l'amour régulièrement (trois fois par semaine) vivent plus longtemps. Non seulement la bagatelle ne serait pas néfaste pour le cœur, mais, bien au contraire, elle protégerait des maladies cardiovasculaires, et même de certains cancers. Bref, après la découverte du Viagra®, la médecine occidentale nous annonce comme un scoop que faire l'amour, c'est bon pour la santé ! En Asie, les textes anciens mentionnent déjà la sexualité comme « tactique anti-âge » pour maintenir la vitalité et prolonger la longévité. La différence est de taille : 3 000 ans de recul et surtout une « méthodologie » éprouvée qui demande simplement de laisser tomber ses préjugés, d'y mettre du sien et surtout du « soi ».

L'énergie sexuelle, c'est quoi ?

En Occident, on pense « libido » (désir en latin) et forcément aux travaux de Sigmund Freud qui l'a théorisée comme étant le substrat énergétique, moteur et dualiste, source de toutes pathologies. Qui peut, certes, se sublimer, mais dont l'essence toujours sexuelle percute le désir de vie et de mort de plein front. Dans la culture judéo-chrétienne, cet élan vital semble vécu, perçu, analysé et décortiqué plutôt comme un problème.

En Asie, la perception est différente. La source de vie, appelée *jing*, est considérée comme l'énergie la plus noble qui soit ; elle alimente, accompagne et préside à toutes les transformations tout au long de la vie, pour grandir (adolescence et maturation sexuelle), vieillir puis mourir (épuisement du *jing*). Le *jing* est reçu en héritage de ses deux parents (composante transgénérationnelle ou génétique) et s'épuise avec le temps en fonction de ce que l'on en fait. Aussi, pour que dure longtemps ce « capital vie », mieux vaut en prendre soin, ne pas le gaspiller. voire l'auto-régénérer. Et c'est bien ce que proposent la médecine chinoise avec toute la démarche *yang shen* et le taoïsme avec l'alchimie interne.

L'acte sexuel est-il fatigant ?

Question de taille longuement controversée que se posent à chaque veille de match les sportifs de haut niveau : l'acte sexuel puise-t-il dans l'énergie vitale ? Si le sentiment amoureux donne des ailes, l'acte sexuel en lui-même peut être ressenti comme éprouvant physiquement...

à libérer



D'autant plus qu'on avance en âge. D'ailleurs, spontanément, le nombre de rapports sexuels diminue souvent avec l'âge. Est-ce une question de désir qui s'émousse ou d'une vitalité qui diminue, ou tout cela se mélange-t-il dans la marmite de l'essence de vie qui bouillonne moins fort? L'Occident, pour sa part, compte en nombre de calories, soit 150 kcal pour un rapport de d'environ 12 minutes (la moyenne européenne chrono en main) ou, en équivalent sport, une petite centaine de marches d'escalier montées plus ou moins frénétiquement.

Pour les Chinois, le boulier est différent. Ils considèrent que l'éjaculation est une source de déperdition du *jing*, cette énergie vitale si précieuse qu'il ne faut pas la dilapider outre mesure sous peine d'avoir une petite mine le matin.

Les Chinois préconisent donc d'économiser la semence lors des rapports sexuels. Mais aussi de faire durer le plaisir. Un casse-tête pas si chinois que cela, puisque bon nombre des techniques ont été reprises par des sexologues tout à fait occidentaux pour traiter les soucis d'éjaculation précoce.

Orgasme ou extase?

La question taraude surtout les hommes! Renoncer à l'éjaculation ne leur semble ni facile ni enviable, quant à l'extase... faut voir.

Dans la vision chinoise taoïste, la sexualité est comprise comme un tout où corps et esprit ne font qu'un, mais sans oublier le lien entre les deux: le cœur. Le concept ne se limite ni à l'organe en tant que pompe mécanique, ni à ce qu'on appelle les sentiments.

« En effet il y a trois dan tian², qu'on peut assimiler à des centrales énergétiques: le dan tian inférieur (correspondant au bas-ventre), le moyen (la poitrine) et le supérieur (le cerveau), explique Joanna Adamus, thérapeute et praticienne en médecine traditionnelle chinoise. Dans une démarche, *sexo-énergétique*, dirons-nous, l'énergie sexuelle (aussi appelée énergie vitale), qui a son siège dans le dan tian inférieur, se sublime en un qi plus fluide, moins matériel et plus subtil dans la région moyenne, puis se transforme en *shen*, qui est ni plus ni moins que l'esprit ou la conscience pure, au niveau supérieur. Cette dernière venant réalimenter l'énergie vitale dans une sorte de mouvement perpétuel de l'énergie. La pensée chinoise est

Dans la vision chinoise taoïste, la sexualité est comprise comme un tout où corps et esprit ne font qu'un, mais sans oublier le lien entre les deux: le cœur.

► « C'est divin »

Flore, 42 ans, est réflexologue, Jean-Luc, 40 ans, enseignant de tai chi et taekwondo. Ensemble, ils ont découvert et pratiqué l'énergétique sexuelle. Témoignages croisés.

NEXUS: Le déclic pour aller vers une sexualité autre?

Flore: Paradoxalement, c'est une certaine facilité à la jouissance, à l'atteinte de l'orgasme... C'est si purement technique que ce ne peut être une fin en soi. On reste dans le domaine de la consommation, de la performance. Du sport en chambre... Et chacun sait que le sport génère du bien-être. Mais la magie, elle est où? On se demande si on ne loupe pas quelque chose, LA rencontre, avec soi-même, avec l'autre... Une communion qui ouvre sur plus grand. En tout cas, j'ai eu envie de me débarrasser de cette « obligation » à l'orgasme qui pèse, celui que l'homme veut voir pour preuve de son savoir-faire, comme une sorte d'extension de sa virilité. Pour moi la quête a commencé là.

Et ensuite?

Flore: J'ai rencontré Jean-Luc...

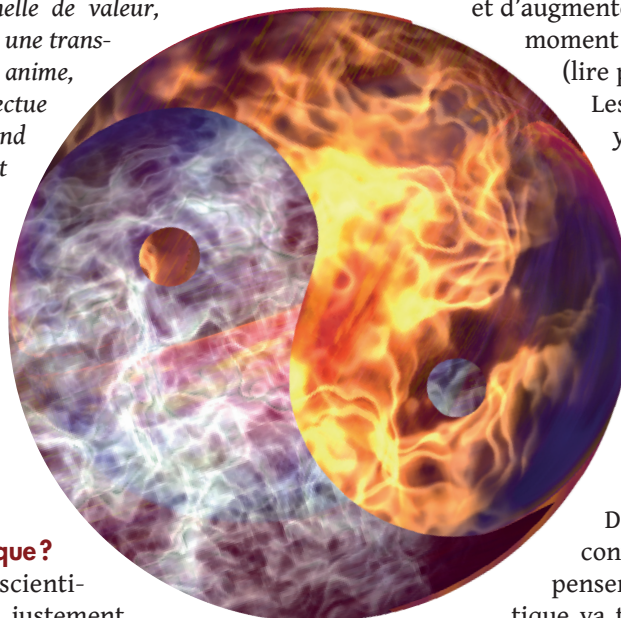
Jean-Luc: Ma démarche est différente. À la base, c'est le physique qui m'a questionné, j'ai des problèmes de dos et faire l'amour devenait réellement éprouvant pour moi physiquement. J'ai espacé les rapports, tenté l'abstinence, éprouvé la frustration... Puis j'ai cheminé, réfléchi, médité (au sens propre et au figuré!), puis certains aspects de ma pratique énergétique - des discussions aussi avec des thérapeutes en médecine chinoise - m'ont orienté vers une autre façon de FAIRE et de RESENTIR le corps-à-corps.

Et c'est comment?

Jean-Luc: C'est divin. La douceur, la langueur permettent d'aligner le souffle, le mouvement, l'énergie... De mettre tout son être dans une bulle de sensorialité. Plus de fatigue, de souffle court, du toujours crescendo, de cette course effrénée vers les quelques petites contractions de l'orgasme.

Flore: C'est la plénitude. À aucun moment je ne me sens seule, je ressens le plaisir de l'autre tout comme je sais qu'il sent le mien, il y a comme un pont qui nous relie.

difficile à traduire et les mots sont parfois trompeurs. En fait, il n'y a pas d'échelle de valeur, simplement une circulation, une transformation des flux qui nous anime, qui nous habite, qui s'effectue donc naturellement... Quand il n'y a pas de blocage ! Il est courant dans nos sociétés de constater souvent chez les hommes et aussi chez les femmes, un "oubli" du centre du cœur qui comme une fleur ouvre sur soi et sur l'autre dans la relation sexuelle. Dans ce cas, on est comme coupé en deux dans sa sexualité. »



utiliser les techniques qui permettent de ressourcer et d'augmenter l'énergie *jing* en circulation au moment où l'on sent l'orgasme monter (lire page 26).

Les témoignages indiquent qu'on y vient surtout par deux biais : quand la sexualité interroge ou parce qu'on a déjà mis en route une pratique énergétique (yoga, art martial, *tai chi*, *qi gong*). Dans le deuxième cas, la démarche est plus facile, car elle s'effectue dans la continuité de la pratique énergétique.

Pour qui, pourquoi ?

Dans la réalité, et peut-être contrairement à ce qu'on pourrait penser, la sexualité à visée énergétique va toucher plutôt ceux qui ont une sexualité épanouie ou satisfaisante au sens entendu de la sexologie occidentale. C'est-à-dire pas ou peu de tabous, du désir qui fonctionne bien, un plaisir qui vient bien et des orgasmes très honorables.

Alors pourquoi chercher plus loin ? Présenterait-on qu'il y a du sacré et du divin qui se nichent derrière le plaisir ? Qu'on aurait entrevus, mais loupés dans le feu de l'action...

Est-ce cela, cette sensation de vide, d'absence, d'illusion brûlée qui rend l'homme si triste après l'amour, même quand il y a de l'amour. Et la femme est-elle simplement blessée de voir son homme si triste ? Lire interview de Vincent Dussol page 30.)

Peut-être, c'est ce qui semble se dégager des témoignages qui nous disent tous que lorsque faire l'amour devient moins mécanique et sportif, que lorsqu'on s'implique dans une démarche énergétique incluant la sexualité, l'orgasme devient finalement très accessoire, tant ce que l'on ressent remplit et fait vibrer autrement. ●

Ésotérique ou bien physique ?

De nombreux travaux scientifiques très récents vont justement dans le sens de cette libre circulation du *qi*, et montrent des relations systémiques fortes entre le ventre, le cœur et le cerveau. On vient, en effet, de découvrir que les intestins ne sont pas juste des tuyaux (on les qualifie même de deuxième cerveau), mais qu'ils produisent 80 % de l'immunité et communiquent en direct avec le cerveau via des neurotransmetteurs et le nerf vague (nerf pneumogastrique ou encore nerf cardio-pneumo-entérique) qui, au passage, échange des informations avec le cœur. Ce dernier aussi « échange » avec le cerveau, qu'il peut influencer grâce à la variabilité cardiaque lorsqu'il se synchronise avec le système respiratoire sur une fréquence de résonance particulière (0,1 Hz) qu'on appelle la cohérence cardiaque. Sans entrer dans le détail, la physique ondulatoire démontre que, lorsque le cœur résonne bien, le cerveau, lui, raisonne mieux, qu'il devient plus enclin à l'équinité. De là à parler d'ouverture de la conscience, il n'y a qu'un pas.

Dans la réalité, et peut-être contrairement à ce qu'on pourrait penser, la sexualité à visée énergétique va toucher plutôt ceux qui ont une sexualité épanouie ou satisfaisante au sens entendu de la sexologie occidentale.

Jouissance plus ample

L'orgasme peut se dissocier de l'éjaculation. La bonne nouvelle : on peut même obtenir un plaisir et une jouissance beaucoup plus amples... Pour l'homme, c'est la première prise de conscience pour faire évoluer la sexualité vers une pratique énergétique. Mais il ne suffit pas de retarder ou d'interrompre l'acte sexuel (avant l'orgasme) pour régénérer l'énergie primordiale, il faut apprendre à

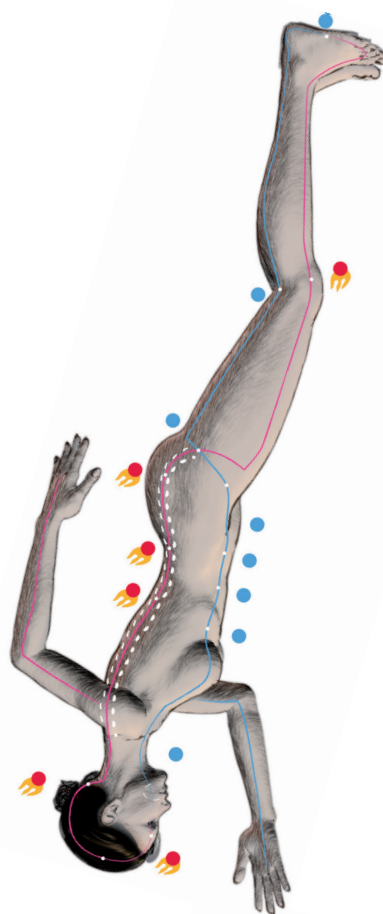
Notes

1. Le professeur David Weeks, de l'hôpital d'Édimbourg, conclut, au terme d'une étude portant sur 3 500 personnes de 18 à 102 ans, que « trois rapports sexuels par semaine permettent d'allonger la durée de vie de dix ans ».

2. Concept et localisation équivalents aux chakras.

Interview

« En médecine chinoise,



Philippe Sionneau est l'un des rares Occidentaux à avoir un cursus complet en médecine chinoise, effectué dans une université en Chine. Il fonde ses recherches uniquement sur les textes chinois originaux qu'il traduit. Il nous explique comment la médecine chinoise conçoit l'énergétique sexuelle.

NEXUS: Pouvez-vous nous aider à faire le tri entre les concepts véhiculés par la médecine chinoise et le taoïsme concernant la sexualité?

Philippe Sionneau: Avant tout il faut dire que la médecine chinoise n'est pas une philosophie, n'est pas une spiritualité. Il ne faut pas faire l'amalgame entre certains courants taoïstes qui ont utilisé la sexualité comme support de la réalisation spirituelle (au même titre que d'autres pratiques de l'alchimie interne) et la médecine chinoise, qui envisage la sexualité sous l'angle de la santé en donnant une plus grande vitalité et une longévité accrue. Selon la médecine chinoise, deux éléments sont essentiels à la sexualité: le *yang* des reins et le *jing* des reins¹.

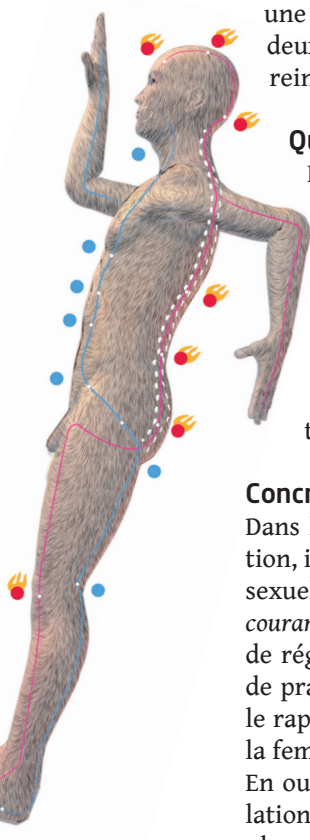
Quelle est la différence entre le yang et le jing des reins?

Le *yang* des reins, c'est l'aspect dynamique, fonctionnel de la sexualité, qu'on peut associer à la vitalité ou la puissance sexuelle. C'est ce qui permet par exemple à l'homme d'avoir une érection, et à la femme d'avoir du désir. L'éjaculation, à travers le sperme, appartient au *jing*, qui est le support de la vie et de nature *yin*. C'est ce *jing* qui est transmis par les deux parents à l'enfant. Il est porteur des caractéristiques de l'espèce et de la lignée familiale. L'un et l'autre, le *yang* des reins et le *jing* sont interdépendants. Ils composent les deux facettes d'une même pièce. Ces deux substrats sont capitaux pour la sexualité mais aussi la santé. C'est pourquoi il faut les préserver.

Concrètement, comment les préserver?

Dans la pratique du *yang sheng*, c'est-à-dire des méthodes chinoises de prévention, il y a de nombreux conseils (plantes, hygiène de vie, alimentation, pratiques sexuelles...) pour aller dans ce que les taoïstes appellent « aller dans le sens du courant », c'est-à-dire tous actes de la vie qui sont porteurs de santé, de bien-être, de régénération. Par exemple, au moment de l'acte sexuel, il est très favorable de pratiquer des pénétrations lentes, tranquilles, pour faire durer au maximum le rapport. Un rapport long et doux, renforce les deux partenaires, mais surtout la femme.

En outre, l'homme a intérêt à préserver le *jing*, c'est-à-dire à retenir son éjaculation. Il ne s'agit pas de l'interdire forcément, mais en tout cas de l'éviter le plus souvent possible, d'autant plus qu'on avance en âge. Si on y arrive, cela va



la sexualité est porteuse de santé »



donner de l'énergie, de la force à l'homme qui le pratique. Cela n'empêche pas l'orgasme, ni le plaisir. Il y a ignorance sur le sujet, on peut dissocier les deux.

Ce qui est important, pour l'homme comme pour la femme, c'est que le plaisir au sens large soit présent, qu'il n'y ait pas de frustration.

Le ginseng va-t-il dans le sens du courant, est-il aphrodisiaque ?

En Occident, il existe un grand nombre de mythes sur les plantes chinoises de la sexualité. Le ginseng est un très grand tonique général, un formidable adaptogène, mais ce n'est pas un aphrodisiaque, pas plus que la corne de rhinocéros, ou le gingembre ! Ces produits n'ont jamais été utilisés en Chine pour renforcer la puissance sexuelle. Il s'agit d'un mythe créé de toutes pièces par les Occidentaux qui a priori projettent beaucoup sur le sexe des Chinois !!! En revanche, dans la pharmacopée chinoise, il existe des plantes très efficaces pour stimuler une libido ou une érection un peu endormies².

Des noms ?

Herba epimedii (yin yang huo), rhizoma curculiginis orchoidis (xian mao), fructus psoraleae corylifoliae (bu gu zhi), herba cistanchis deserticola (rou cong rong), semen cuscutae chinensis (tu si zi), par exemple. Mais on ne joue pas avec l'automédication, les plantes sont actives et présentent des contre-indications. Elles nécessitent par conséquent un bilan de santé avec un thérapeute diplômé en médecine chinoise. ●

► Aux sources de « l'alchimie interne »

Le *Huangdi Nei Jing* ou *Classique interne de l'empereur Jaune* est le plus ancien ouvrage de médecine chinoise traditionnelle. On considère que l'ouvrage écrit aurait été compilé dans une période allant de -550 à +220, mais « l'action » se situerait aux alentours de -3000 avant J.-C. Il se scinde en deux parties : le *Ling Shu* (plus axé sur l'acupuncture) et le *Su Wen* (qui présente les théories fondamentales).

Dans le *Su Wen*, on trouve, entre autres, des dialogues entre l'empereur et sa préceptrice Sou-nu, initiatrice sexuelle. Les conseils peuvent paraître très techniques, poétiques, ou érotiques... En fait ils sont source d'une démarche spirituelle qui n'est rien d'autre que la continuité d'une démarche physiologique, médicale ou psychologique de bonne santé. La pratique sexuelle s'inscrit alors dans un cheminement qu'on appelle l'alchimie interne (*nei dan*), dont le but est de sublimer la matière, de sa zone la plus grossière, dense et incarnée à une zone plus subtile, jusqu'à l'esprit pur (le *shen*).

Voici ce que dit Sou-nu :

« Si un homme se livre une fois à l'acte sexuel sans perdre sa semence, il fortifie son corps.

S'il le fait deux fois, son ouïe sera fine et sa vue perçante.

S'il le fait trois fois, toutes les maladies disparaîtront.

S'il le fait quatre fois, il jouira de la paix de l'âme.

S'il le fait cinq fois, son cœur et son sang seront améliorés.

S'il le fait six fois, ses reins deviendront robustes.

S'il le fait 7 fois, ses fesses et ses cuisses gagneront en puissance.

S'il le fait huit fois, son corps deviendra lisse.

S'il le fait neuf fois, il atteindra la longévité.

S'il le fait dix fois, il deviendra immortel. »

Comment interpréter ce texte ? La proposition taoïste est donc bien de devenir immortel, c'est-à-dire de se réaliser spirituellement tout en économisant et en régénérant son énergie, entre autres par l'apprentissage de la rétention du sperme pendant l'amour. On peut entendre que « la petite mort » rapprocherait plus vite de la grande, tandis que l'orgasme sans éjaculation régénère. Tout un art.

Notes

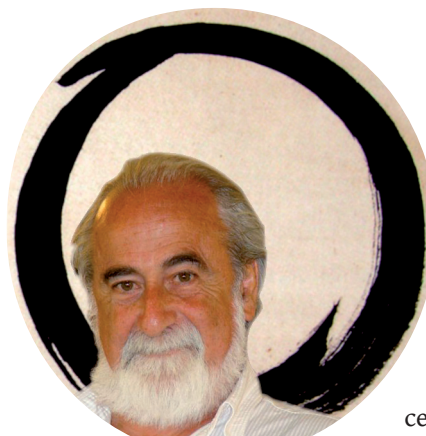
1. Pour la médecine chinoise, la source de l'énergie sexuelle se situe au niveau des reins (Ming Meng), ce qui fait inévitablement penser au rôle des surrénales dans la médecine occidentale. Elle nourrit le cerveau, la moelle épinière, les glandes endocrines. En gros ce qui permet d'avoir du désir, et de tenir debout pour lui donner du corps. Cerveau et sexe sont liés... et ne se tournent pas le dos.

2. Sur la baisse du désir sexuel, son diagnostic et son traitement, retrouvez l'article sur le sujet sur le site www.sionneau.com (rubrique articles).

Dans *Maladies et symptômes en médecine chinoise*, vol. 7, aux éditions Guy Trédaniel, (destiné aux praticiens en médecine chinoise), Philippe Sionneau traite notamment des troubles sexuels et des organes génitaux.

Interview

« Il faut de l'amour,



Le Dr Yves Réquena, un pionnier de l'acupuncture, du qi gong, de la MTC en France, est aussi un des premiers à parler très concrètement de sexualité à visée énergétique en France, sans tabou, ni falbala ésotérique. Sans pour autant en rogner la dimension spirituelle.

NEXUS: La sexualité énergétique est-elle une pratique courante?

Aujourd'hui, non. Elle l'a été à une certaine époque, intégrée dans un système d'éducation élitiste chez les nobles et les mandarins, transmise de mère en fille et de père en fils. Ensuite, elle a été vulgarisée via les mandarins vers la classe moyenne jusqu'à la révolution culturelle, surtout dans son principe plus que dans les techniques. À l'heure actuelle, les Chinois sont au même niveau de tabou et de malaise (même si ce n'est pas pour les mêmes raisons) vis-à-vis de la sexualité que les Occidentaux. De nos jours, la sexualité telle qu'envisagée dans le *yang sheng* reste une pratique très marginale.

Pourquoi « marginale », alors qu'à la clef, il n'y a que des avantages: une meilleure santé, une plus grande vigueur sexuelle et non sexuelle, un plaisir physique et psychique décuplé, le contentement et la plénitude en prime? Y aurait-il un vice caché?

Non, mais il s'agit d'une sexualité qui se prémédite moins qu'elle ne s'impose d'elle-même quand le corps et le mental sont prêts. Ceux qui viennent pour la bagatelle exotique ou après avoir lu un livre d'un auteur ou d'un autre en disant « *je veux ça* », ou avec des fantasmes, vont passer à côté de l'essentiel.

Pouvez-vous préciser?

On y vient spontanément quand il y a un changement dans la sensibilité corporelle, dans la dynamique de l'échange, dans la perception tactile. C'est ce qui se passe quand on pratique le *tai chi*, le *qi gong*, le yoga, la méditation ou tout autre art énergétique. C'est plus une conséquence d'une pratique non sexuelle, d'un investissement dans une pratique de santé ou d'épanouissement personnel ou spirituel qui, en cours de route, influe sur la vision et la perception que l'on a de la sexualité, de sa sexualité...

Que disent les moines taoïstes à ce sujet?

L'intérêt des Occidentaux les amuse beaucoup! Ils disent « *Ah là là !, ne vous occupez pas de ces choses-là, ne commencez pas par là, pratiquez d'abord (sous-entendu le qi gong et la méditation), ça viendra tout seul* »

Voilà ce qu'ils disent aux aspirants au sexe énergétique, au sexe nouveau, à ceux qui sont toujours dans le vouloir faire et pas dans le laisser être.

Dans la perspective du tao sexuel, le sexe n'a pas d'importance impérative, ni obsessionnelle. Il devient libre et finalement optionnel. Il ne faut pas oublier que l'aboutissement de ce type d'union, c'est une méditation partagée. Ce qui n'est ni « sexe » ni « cul » comme peuvent parfois l'imaginer de loin les néophytes.

Faut-il aimer?

Non, il n'est pas nécessaire d'aimer dans le sens amoureux et romantique ou monothéiste du terme. En tout cas, pas avec l'intention d'une histoire (celle du couple), de l'attachement ou de la projection du lien sur l'avenir. L'expérience peut avoir lieu une seule fois, et rester à jamais significative, mais pour que l'expérience ait lieu une fois, ou qu'elle se renouvelle autant de fois qu'on le souhaite, IL FAUT DE L'AMOUR. Le

mais pas forcément être amoureux »

culte de l'amour. Cet amour pour l'autre, mais qui dépasse l'autre, va permettre d'accomplir un rituel à la vie. J'ose une remarque pour les pratiquants et les pratiquantes : ne pas confondre plaisir intense et sentiment. Même s'il peut arriver que cet amour inconditionnel qui nous amène à nous vouer au culte de quelque chose qui nous dépasse puisse aussi nous attacher à l'objet. Magie ou coup bas de la biologie, le sentiment d'attachement reste étroitement lié à la sécrétion d'ocytocine, qui augmente d'autant plus que le plaisir est intense, que le toucher est développé... ce qui incite à recommencer.

Au niveau du ressenti, est-ce pareil pour un homme et une femme ?

L'homme qui entre dans cette démarche rejoint peu à peu la dimension de la femme, la dimension extraordinaire de la sensibilité de la femme. Attention, ce sont des généralités. Il y a des hommes qui ressentent plein de choses et des femmes très masculines dont la sexualité est très localisée aux organes sexuels. Mais on peut dire en stéréotypant que l'homme est plus brut de décoffrage, et que la femme a une longueur d'avance sur la jouissance qui concerne tout son corps, tout son cœur et toute son âme, et lui permet de ressentir ce sentiment océanique auquel l'homme n'a que peu accès tant il a du mal à se laisser aller. En pratiquant cette sexualité libératrice, car libéré de l'orgasme éjaculatoire, l'homme comble son retard sur la femme, et de ce fait la femme gagne elle aussi en plénitude, car on élimine une bonne dose de frustration créée par l'obligation. Obligation de jouir, d'être performant, de suivre le bon mode d'emploi... D'autant que c'est une démarche dans laquelle mieux vaut être deux sur la même longueur d'onde.

Quels sont les clignotants qui indiquent qu'on est sur la bonne voie ?

La respiration. Le voyant rouge, c'est lorsque la respiration devient haletante, qu'on respire par la bouche à l'inspirer comme à l'expirer, qu'on se laisse entraîner

En pratiquant cette sexualité libératrice, car libéré de l'orgasme éjaculatoire, l'homme comble son retard sur la femme, et de ce fait la femme gagne elle aussi en plénitude...

dans un rythme follement excitant. Attention danger ! C'est là qu'on se plante, qu'on est en train de se faire avoir... On va dans l'entonnoir de l'orgasme habituel... mais on va passer à côté de l'expérience.

Alors que pour ceux qui sont déjà entraînés à caler leur mouvement sur des respirations amples et longues toujours par le nez à l'inspirer comme à l'expirer, à ressentir des sensations d'apesanteur, des manifestations de l'énergie dans les mains et le corps, la jouissance va s'opérer, s'appréhender différemment. On chemine seul, ou mieux à deux, vers la plénitude et la suspension car on s'arrête quand on veut, on continue autant qu'on le souhaite...

La forme, c'est le fond qui remonte à la surface ?

Oui, parce qu'on ne fait pas du *qi gong*, de la méditation, du yoga ou autres plusieurs fois par semaine... pour devenir un grand yogi du sexe. L'implication est toute autre. C'est pour cela que je dis que ce type de sexualité est une conséquence d'une pratique qui a auparavant changé la personne. Cela étant, tout existe : j'ai eu des témoignages de personnes au cours de séminaires ou de stages qui étaient littéralement tombées dedans sans aucune démarche préalable.

Elles étaient prêtes, leur partenaire aussi et ensemble ils ont trouvé ce que d'autres essaient d'approcher sans y parvenir. La sexualité est le domaine de l'intimement vécu, et il n'y a pas de loi générale qui régit le sujet. ●



Yves Réquena a écrit *Délicatessex, le meilleur de l'amour avec l'énergétique chinoise* (Guy Trédaniel éditeur) et anime des stages pratiques « Yin et Yang, hommes et femmes », « Nourrir le principe vital par la sexualité » (info sur www.ieqg.com).

Les basiques



Non, vous ne serez pas taoïste après avoir lu ce dossier. Si la théorie a tôt fait de titiller notre intellect, la mise en pratique de cette sexualité implique une éducation, voire une rééducation qui passe par une écoute du corps, une attitude de non-vouloir, de laisser-êtrre à laquelle rien ne nous prépare. Il faut réapprendre à habiter son corps, à accueillir la vie, réapprendre à faire l'amour en somme.



Éjaculation

À retenir > Mieux vaut s'entraîner seul d'abord. Lorsque l'orgasme approche, il s'agit de respirer plus calmement par le nez, et d'avoir l'intention d'orienter la charge énergétique différemment. On soulève le périnée tout en pratiquant la respiration taoïste (lire plus bas) et on se concentre sur la zone énergétique située au sommet de la tête. Deux options : soit on s'entraîne à faire circuler selon le trajet du méridien *ren mai* (de haut en bas), soit on cherche à concentrer l'énergie ressentie au niveau du troisième *dan tian*, le centre du cerveau.

Ensuite à deux : d'abord ralentir le rythme bien en amont du point de non-retour (éjaculation impossible à retenir), voire appuyer sur pause et pratiquer l'immobilité... Puis mettre en application la technique plus haut. Attention : éviter de se déconnecter en pensant au cours des actions en Bourse comme conseillé par certains sexologues occidentaux, mais au contraire goûter l'instant présent en pleine conscience, en ouvrant son cœur.

Le résultat dépend des individus et de l'habitude de la pratique... On peut ressentir des grésillements, des ondes de chaleur ou des frissonnements. Les sensations se diffusent dans tout le corps et le cerveau n'est pas épargné. C'est pourquoi certains parlent de félicité... ou de grand bonheur.

Orgasme féminin

À volonté > Dans les pratiques taoïstes, l'orgasme de la femme est précieux, mais en termes d'échange du *yin* et du *yang*. Comme la femme n'y perd pas d'énergie *jing* (au contraire) elle peut aller ou pas vers l'orgasme selon son désir. Ce qui est régénérant, ce sont les sensations de plaisir et de plénitude. Celles-ci sont accentuées si les muscles périnéaux sont toniques*,

du tao sexuel



On peut ressentir des grésillements, des ondes de chaleur, ou des frissonnements. Les sensations se diffusent dans tout le corps et le cerveau n'est pas épargné. C'est pourquoi certains parlent de félicité... ou de grand bonheur.

et que la femme apprend à exercer des pressions différentes sur le pénis pendant le rapport pour moduler le contact entre les deux sexes. La femme devient alors moteur de son plaisir tout en accentuant celui de son partenaire. Lorsque l'orgasme est imminent, il est alors possible de relâcher la pression pour faire circuler la chaleur ressentie dans le bas-ventre pour la diffuser dans tout le corps. Comme pour les hommes, la respiration et l'intention guident les sensations. Sur le moment, les sensations sont très variables selon les femmes, mais normalement, elles irradient dans tout le corps. Et la sensation de bonheur ou de flotter en apesanteur est tenace et peut durer plusieurs heures.

Respiration **Seul ou à deux** > Assis en tailleur, la colonne vertébrale est droite, la nuque étirée, le menton légèrement rentré. Placez la pointe de la langue au palais (derrière les incisives du haut). Régulez la respiration pendant quelques minutes, juste en vous concentrant sur l'air qui entre et qui sort. Ensuite, inspirez en soulevant le périnée. Vous devez sentir le pubis qui remonte et le ventre qui va comme se coller vers la colonne puis qui remonte vers les côtes. Expirez en relâchant d'abord le ventre, puis toute la zone périnéale.

Petite circulation céleste

Pour mieux sentir > Faire circuler le flux, seul(e) puis à deux... Comme pour la respiration taoïste, lorsque vous sentez la chaleur ou une boule (de mercure est-il précisé dans les textes) dans le bas-ventre, sur l'inspiration visualiser cette boule dense et

faire remonter le long de la colonne vertébrale (méridien du *mai*), jusqu'au sommet de la tête, puis inspirez (le périnée descend, le ventre se relâche) et laissez la boule descendre le long de *ren mai*. Refaire la boucle plusieurs fois pour sentir comment la chaleur (ou autres sensations) se diffuse. Terminer en ramenant la conscience et la boule au premier *dan tian*.

Pénétration **Lentement, très lentement!** > C'est ce qui ressort des textes anciens qui codifient le nombre de coups de verge, et la longueur de la pénétration progressive. Certains techniciens recommandent neuf coups brefs à la surface, et un plus long en profondeur. Chaque cycle permettant de s'enfoncer plus loin! Mais le secret n'est pas dans le nombre ou la profondeur, mais certainement de trouver le rythme qui ressemble au ressac de la mer qui emmène plus profondément à chaque vague.

Immobilité **Pour différer l'orgasme** > Afin de découvrir d'autres sensations, comme sentir l'onde du plaisir se propager dans tout le corps, être en écoute totale, toucher la sensorialité beaucoup plus subtilement, et ressentir la fusion avec l'autre beaucoup plus intensément, la suspension du mouvement est une bonne stratégie. La perte de l'érection qui peut survenir (c'est souvent la peur de l'homme) devient tout à fait secondaire. On remet en route ou pas car de toute façon l'orgasme n'est plus le but de la relation.

Jeux de langue **Pour échanger les fluides** > Le baiser est mentionné dans tous les manuels anciens du tao de l'art d'aimer comme source d'équilibre du *yin* et du *yang*. Il est dit que « *Le qi du Cœur est conduit à la langue* » que « *la langue est le bourgeon du Cœur* ». Le baiser ouvre à l'autre peut-être plus encore que la pénétration.

On teste! L'échange de l'énergie langue à langue, bout à bout dans des baisers paisibles, subtils, quasi contemplatifs.

On teste encore! La stimulation des lèvres (pic du lotus rouge) : il y a à la limite de la peau et de la membrane muqueuse une région très innervée, très réceptive (à rapprocher par sa sensibilité de la zone vagino-vulvaire).

L'homme peut bénéficier du fluide *yin* dit « *source de jade* », en caressant avec sa langue le dessous de la langue de la femme.



Massages **Pour apprendre à donner et recevoir** > de celui qu'on masse, toucher (physiquement), mais aussi à être touché (émotionnellement) par le corps de l'autre : c'est leur unique objectif. La sensibilité est présente mais elle n'a pas nécessairement une continuité, une finalité sexuelle. Côté technique, il n'y a pas de règle absolue mis à part d'y mettre du cœur, de soi, de souhaiter ressentir l'autre (pour celui qui masse), d'accueillir le don (pour celui qui est massé). Et de prendre son temps. On décide qui masse en premier, puis on échange les rôles. ●

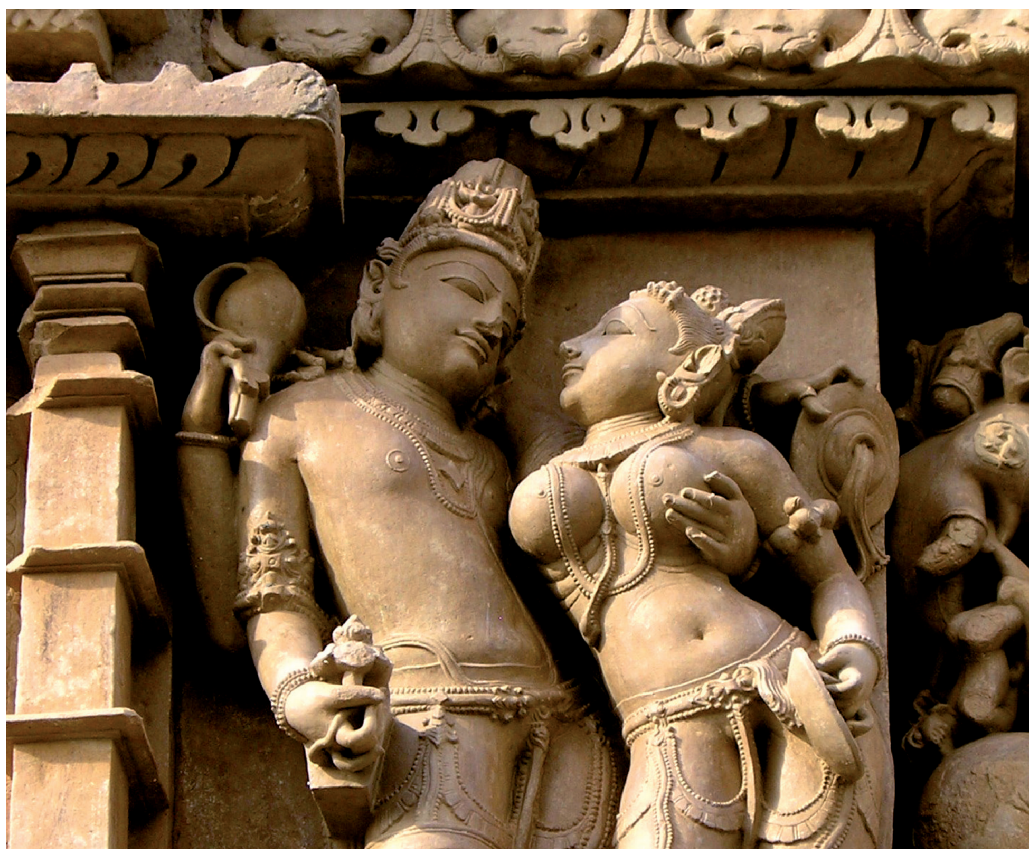
SOURCES

* Les exercices de type rééducation périnéale sont conseillés, pas uniquement après un accouchement mais au quotidien! Le périnée est un muscle, et comme tous les muscles, il perd de sa capacité contractile si on ne l'entretient pas. On peut aussi recourir aux boules de geisha.

À lire : Dr Dominique Bourdin, *Massage thai, massage tao*, Éditions Chariot d'or, 2009.

Le corps comme un temple

Certains parlent d'illumination, d'état extatique, de félicité... La sexualité serait un tremplin vers une dimension cachée de notre être. Reste à préparer notre corps et notre esprit à cette rencontre.



Si le tao de l'amour repose d'abord sur une régénération de l'énergie, une amélioration de la santé et la longévité, pour *in fine* procurer beaucoup de bonheur avec son partenaire, c'est parce que ce concept accessible s'avère aussi le terreau nécessaire pour donner la sève qui fait pousser la branche du spirituel. Faire monter son niveau de conscience, atteindre la réalisation spirituelle, l'extase via la sexualité est en effet nettement plus compliqué à obtenir. Soyons clairs, il y a peu d'élus. Il faut compter un paquet d'heures de méditation souvent incompatible avec un travail à plein temps, sans assurance que la lumière fuse...

Avec l'alchimie intérieure, on passe à la dimension supérieure.

Comme dans toutes les religions ou courants spirituels, il existe une voie, une brèche qui permet de dépasser la conscience individuelle et de se relier au « tout ». À la conscience universelle, à l'immanence, à Dieu... La terminologie change selon les croyances et les cultures. Les façons d'y accéder aussi, mais on retrouve toujours les notions « d'amour universel » et « de détachement » dans le trousseau de clefs qui ouvre la « porte » spatio-temporelle de l'éveil. Le tao n'échappe pas à la règle, mais développe une notion originale, la vacuité, et une voie non moins iconoclaste pour y accéder, la sexualité.

La vacuité à deux

Il s'agit d'un état qui se rapproche de l'état initial, celui du nouveau-né. Prônant le non-agir, le détachement... On y accède par la méditation, des exercices précis... Et souvent dans un cadre

► Quatre questions au Dr Vincent Dussol

Vincent Dussol est chirurgien urologue, anthropologue et auteur d'un essai iconoclaste, *La Domination féminine, réflexions sur les rapports entre les sexes* (éditions Jean-Claude Gawsewitch), où le biologique croise le fer avec le symbolique.



Qu'est-ce qui se joue derrière la sexualité?

Vincent Dussol: Malgré les apparences et notre culture, la sexualité entretient un lien indéfectible avec la reproduction. Au-delà de la fonction érotique spécifique de notre espèce, avec sa légèreté, ses futilités et l'inconséquence de nos ébats amoureux, l'humain ne peut échapper à cette fonction première qu'est la reproduction et qui va rester à l'arrière-plan de sa sexualité quels qu'en soient les aspects et les modalités.

Tous les êtres vivants se reproduisent parce qu'ils sont appelés à disparaître. La mort est le pendant de la sexualité. D'où le deuxième lien, ontologique celui-là, qui existe depuis toujours entre la sexualité et la mort. Éros et Thanatos, rien de bien nouveau me direz-vous.

Un sacré combat, ou un combat sacré?

Les deux! La sexualité tout comme la mort nous renvoie à cette question fondamentale d'un point de vue anthropologique, celle de l'altérité. L'altérité qui est mise à l'épreuve au moment de la rencontre avec le sexe opposé d'une part, l'altérité suprême, c'est-à-dire la dissolution, que nous impose la finitude de l'être d'autre part.

Est-ce vécu par la femme et l'homme de la même façon?

La sexualité se vit différemment chez l'homme et chez la femme, qui n'ont pas le même rapport au temps et à la mort. La sexualité féminine est sans limite, ni dans le temps, ni dans l'espace. Elle peut en théorie du moins tout absorber, sa réceptivité est permanente. C'est la toute-puissance de l'immanence précisément. La femme garde en elle cette plénitude qu'elle puise dans le matriciel et qui lui donne en même temps ce sentiment d'immortalité. Après l'étreinte sexuelle et l'orgasme, lorsque celui-ci survient car il n'est pas toujours nécessaire à son épanouissement, elle ne connaît pas la « chute », au propre comme au figuré d'ailleurs. La sexualité ne remet pas en cause sa permanence et son immanence.

À l'opposé, la sexualité de l'homme est discontinue, aléatoire, sismique.

La frustration qui suit l'éjaculation, l'obsession de la « longueur » de son sexe évidemment et qui se vérifie quotidiennement en clinique urologique -, l'angoisse récurrente sur ses performances à venir, celle qui va surgir de l'incertitude envahissante sur sa paternité future, sont autant de particularismes qui accompagnent sa sexualité.

L'homme au moment de l'acte est talonné par sa libido et ce désir irrépressible qui le précipite vers cet obscur objet du désir, représenté ici par la mère primordiale qui l'a vu naître. Mais en même temps il sait aussi et pertinemment que ce désir ne résistera pas au temps et que celui-ci va aussi l'amener inéluctablement vers la détumescence et la déchéance. Voilà sans doute pourquoi l'orgasme chez l'homme induit, en même temps que cette explosion de jouissance, ce sentiment de vide, d'anéantissement qui se rapproche de la mort, « la petite mort » que l'on évoque souvent avec un certain désarroi. Le véritable plaisir chez l'homme, sa seule vraie satisfaction, ce n'est pas l'orgasme mais l'érection et, tant qu'elle peut durer, il garde le sentiment d'exister. Satisfaire ce désir, c'est le perdre, c'est mourir...

Toutes ces faiblesses et ces imperfections spécifiquement masculines vont l'immerger dans la temporalité et la finitude. D'où la nécessaire transcendance qui seule pourra le soustraire de l'anéantissement.

Alors immanence contre transcendance, est-ce un jeu à qui perd gagne?

Non, c'est la dualité qui appelle et nourrit la complémentarité! Lorsque sexualité et spiritualité peuvent se croiser, comme dans l'univers taoïste, la transcendance est mise à l'épreuve de l'immanence... Le corps féminin est investi par l'homme, et c'est alors que l'esprit traverse et illumine la chair. De cette conjonction va jaillir le sacré.

Lorsque sexualité et spiritualité peuvent se croiser, comme dans l'univers taoïste, la transcendance est mise à l'épreuve de l'immanence...



monastique. C'est souvent plus pratique pour ne pas être en proie aux tumultes du monde*!

L'accès à la vacuité par la sexualité (ce qui n'empêche pas la méditation par ailleurs) participe de cette même quête spirituelle. Le corps est alors vécu comme un temple, comme un lieu de sublimation, de transformation. Les énergies corporelles sont alors transmutes en conscience. Il s'agit de faire circuler

le *jing* pendant l'acte, comme dans la sexualité énergétique où l'homme recueille le *yin* de la femme avec le bout de son gland tandis que la femme capte le *yang* de l'homme avec son vagin. La suite est plus aléatoire... Il s'agit d'un état d'expansion de conscience qui dépasse les mots et peut-être l'entendement cartésien. On est bien évidemment très loin des sensations érotiques.

Ouverture du canal central

Il se manifeste comme une colonne de lumière dense et irradiante qui traverse le corps du sommet de la tête au périnée. Il s'agit d'une sorte de tremplin pour s'envoler plus haut, bien au-delà de la jouissance et même de la félicité. Les maîtres taoïstes expliquent que le canal central s'ouvre spontanément au moment de l'orgasme ordinaire, sans que l'esprit puisse en avoir conscience. Il ouvre sur un état de conscience modifié proche de celui qu'atteignent les grands méditants, que Freud nommait aussi le sentiment océanique ; on ne ressent plus ses limites physiques, on fait partie intégrante de l'Univers. Concrètement : on se sert de ses organes génitaux de la même façon que les magnétiseurs ou les maîtres de *qi gong* utilisent la main pour émettre et diriger du fluide pour guérir. En Occident, il est courant de parler d'un don particulier ; dans la culture orientale, et chez les taoïstes en particulier, les pratiques d'alchimie interne permettent de travailler justement ce *qi*, de l'amplifier, de pouvoir le diriger à des fins thérapeutiques ou spirituelles. Il est souvent assimilé à de l'amour circulant.●

*À lire : *Le Livre de la voie et de la vertu*, Dao De Jing, traduit par Henning Strom, éditions You-Feng.

Le corps est vécu comme un lieu de sublimation, de transformation. Les énergies corporelles sont alors transmutes en conscience.

