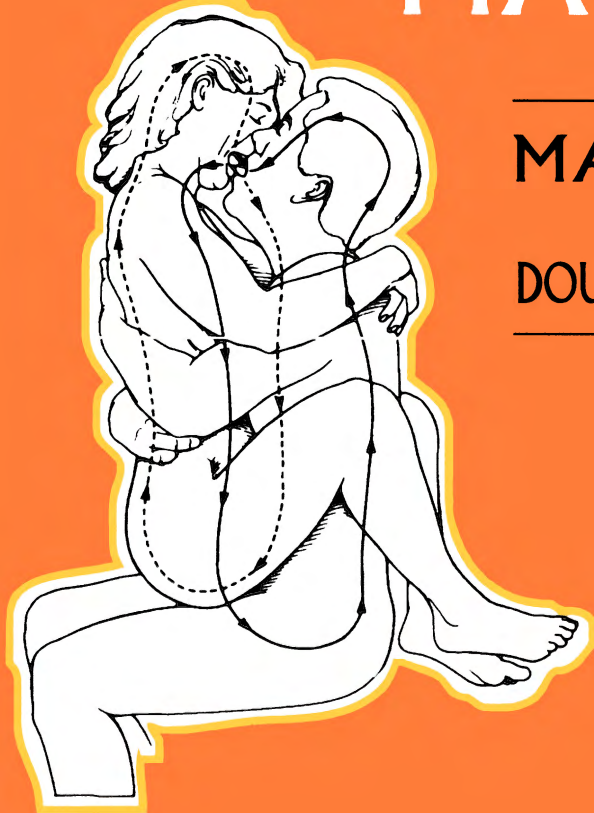


L'HOMME MULTI-ORGASMIQUE



L'ÉNERGIE SEXUELLE MASCULINE

MANTAK CHIA
&
DOUGLAS A. ARAVA



Guy **Trédaniel**
éditeur

L'ÉNERGIE SEXUELLE MASCULINE

Ouvrages de Mantak Chia

Guy Trédaniel Éditeur

Fusion des Cinq Éléments, 1991

Le Tao de l'amour retrouvé : L'Énergie sexuelle féminine, 1991

Nei Kung de la moelle des os. Méthodes taoïstes pour améliorer la santé par la régénération de la moelle des os et du sang, 1991

Chi Nei Tsang, massage chi des organes internes, 1991

Chi Kung I de la chemise de fer, 1992

Éveillez l'énergie curative du Tao, 1994

Dynamique interne du T'ai Chi, 1998

L'Homme multi-orgasmique : l'énergie sexuelle masculine, 2000

Tao Yin exercices pour la revitalisation la santé et la longévité, 2000

Les secrets de l'amour selon le Tao : cultiver l'énergie sexuelle masculine, 2000

Le couple multi-orgasmique, 2000

Guérison par le Chi Kung Taoïste, 2002

Guérison par les énergies cosmiques, 2002

Réflexologie sexuelle : Le Tao de l'amour et de la sexualité, 2003

Le Chi Kung de l'élixir, 2003

Porte ouverte sur toutes les merveilles, 2004

Chi Kung du second cerveau, 2004

Éditions Dangles

Énergie vitale et autoguérison, 1984

Éditions Jouvence

Stimulez votre énergie vitale, 1990

Transformez votre stress en vitalité, 1990

À paraître chez le même éditeur :

La structure interne du T'ai-Chi, Mantak Chia et Juan Li

Titre original : The Multi-Orgasmic Man

Traduit de l'anglais par Jean-Marc Jacot

© 1996, Mantak Chia & Douglas Abrams Arava

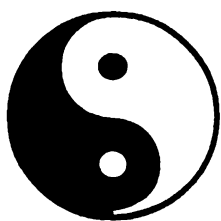
© 1997, 2007, 2010, Guy Trédaniel éditeur, pour la traduction en français

www.editions-tredaniel.com

info@guytredaniel.fr

ISBN : 978-2-85707-892-0

L'HOMME MULTI-ORGASMIQUE



L'ÉNERGIE SEXUELLE MASCULINE



MANTAK CHIA
&
DOUGLAS A. ARAVA

ÉDITIONS GUY TRÉDANIEL
19 rue Saint-Séverin
75005 Paris

Pour tous renseignements concernant les cours organisés dans le cadre du "Healing Tao System", ou méthode du Tao Curatif, dispensés par des professeurs seniors autorisés par Maître Mantak Chia vous pouvez contacter :

EN THAÏLANDE

UNIVERSAL TAO CENTER

« THE TAO GARDEN »

274 moo 7, Tambon Laung Nua, Doi Saket,
Chiang Mai 50220
Thaïlande

Fax : 00 66 53 49 58 51

Tél : 00 66 53 86 50 35

e-mail : universaltao@universal-tao.com

Mme Marga VIANU

Grand Clos n° 3

CH-1266 Duillier, Suisse

Tél : 00 41 22 361 49 68

ou

111, boulevard Leader

F-06150 Cannes-La-Bocca

Tél : 04 93 48 18 48

e-mail : marga.vianu@bluewin.ch

e-mail : marga.vianu@wanadoo.fr

Juan LI

Vivatsgasse 43

D-53 913 SWISSTAL

Tél : 00 49 22 658 75

e-mail : tavbonn@aol.com

Au cours de ses tournées mondiales Mantak CHIA, invité par l'Association UNIVERSAL TAO FRANCE, enseigne régulièrement en France.
Si vous souhaitez participer à l'un de ses stages, ateliers ou conférences veuillez contacter :

UNIVERSAL TAO FRANCE

9 ruelle de Sauvageot

89420 MARMEAUX

Téléphone : 06 68 89 90 84

Site web : www.universal-tao-france.net

À nos fils, Max et Jesse

Remerciements.....	13
Introduction.....	15

CHAPITRE UN

Vous trouverez la preuve dans votre pantalon	21
Ondes cérébrales et réflexes.....	22
Prouvez-le.....	24
La petite mort.....	26

CHAPITRE DEUX

Connais-toi toi-même	33
Votre corps	33
Votre énergie.....	39
Votre excitation.....	46
Votre éjaculation.....	48
Votre orgasme.....	51

CHAPITRE TROIS

Devenez un homme multi-orgasmique	61
La respiration: principes de base	61
Accroître sa puissance de concentration	66
Renforcer ses muscles sexuels.....	66
Se donner du plaisir: l'auto-cultivation	71
Apprendre à maîtriser l'éjaculation	81
Apprendre à contrôler son énergie sexuelle	87
L'Aspiration à Froid.....	88
La Grande Poussée.....	98
Le Verrouillage Digital.....	110
Quand s'arrêter.....	116
Quand éjaculer	118

CHAPITRE QUATRE

Connaissez votre partenaire 125

Son corps.....	128
Son orgasme	139
Son excitation.....	145

CHAPITRE CINQ

Devenez un couple multi-orgasmique..... 149

Donnez du plaisir à votre partenaire.....	149
Techniques de poussées pénétrantes	156
L'art supérieur de la spirale.....	162
La Grande Aspiration à Deux.....	165
Positions pour le plaisir et la santé	168
Sexualiser l'esprit	174
Quand s'arrêter.....	184
Quand commencer: quelques mots pour une sexualité plus sûre	186

CHAPITRE SIX

Satisfaction garantie: pour les femmes 195

avec Maneewan Chia et Rachel Carlton Arava, médecins	
Des orgasmes multiples pour les hommes?.....	196
Pourquoi moi? Pourquoi lui? Pourquoi cela?	197
Aider votre partenaire à devenir multi-orgasmique	202
Donnez-vous les moyens de devenir multi-orgasmique.	212
Surmonter la difficulté.....	228

CHAPITRE SEPT

Yang et Yang: pour les homosexuels 235

Tant que je n'en ai pas eu assez, je ne peux pas m'arrêter.....	236
Cultiver son énergie sexuelle.....	237
Être versatile	239
Monogamie et partenaires multiples	241
Une sexualité plus sûre.....	241
Thérapie sexuelle	242

CHAPITRE HUIT

Avant d'appeler le plombier..... 247

Tant que ce n'est pas fini... ce n'est pas fini:	
mettre fin à l'éjaculation précoce.....	248
Charmer les serpents: surmonter l'impuissance.....	251
"Je vous en prie, Monsieur, continuez encore un peu!":	
agrandir votre pénis.....	259
De quelle quantité de sperme un homme	
doit-il disposer? Les moyens pour l'augmenter	266
Prévention et guérison des problèmes de prostate	267
Le sexe, ce n'est pas comme de la pizza:	
guérir des chocs affectifs et sexuels.....	269

CHAPITRE NEUF

Faire l'amour à tout âge 273

Sexualité et vieillissement.....	273
Garder l'amour vivace.....	279
Les saisons de nos vies sexuelles	282
Pas d'amour libre.....	287
Éduquer nos fils.....	289
Sexualité, secret et Tao	294

Notes	299
-------------	-----

AVERTISSEMENT *Ceci n'est pas simplement un livre sur le sexe, un autre parmi tant d'autres.* On parle tellement de sexualité ces temps-ci, et il s'agit d'un domaine où persistent encore tant de malentendus, qu'il est parfois difficile de discerner entre ce qui a vraiment de la valeur, ce qui est utile, et le reste. Vous avez sûrement vu ces publicités d'"experts" qui vous promettent monts et merveilles, qui promettent de faire de vous le meilleur amant du monde, un homme dont les orgasmes dureraient toute la journée, et tout cela sans le moindre effort. Or ce livre se base sur une tradition vieille de trois mille ans, fondée sur une expérience réelle, et les auteurs sont bien conscients de l'effort, aussi agréable soit-il, nécessaire pour transformer votre vie sexuelle. Apprendre des secrets sexuels est une chose, mais les mettre réellement en pratique en est une autre. Les techniques décrites dans ce livre ont été testées et raffinées par d'innombrables amants pendant des milliers d'années dans le laboratoire de la vie réelle. Nous avons essayé de les présenter le plus clairement et le plus simplement possible, mais il n'existe qu'un seul moyen d'en tirer profit: les pratiquer soi-même.

Les techniques présentées ici sont puissantes. Elles peuvent améliorer profondément votre santé aussi bien que votre sexualité. Cependant, nous ne donnons aucun diagnostic, aucune suggestion de remède. Les personnes atteintes d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques ou simplement d'un état de faiblesse générale, ont intérêt à procéder lentement. Si vous avez des problèmes de santé, consultez un médecin avant tout. Si vous avez des questions ou des difficultés, contactez un Instructeur du Tao Curatif dans votre région (voir l'annexe: "Livres et Instructeurs du Tao Curatif").

REMERCIEMENTS

Nous souhaitons remercier les hommes et femmes multi-orgasmiques du monde entier qui ont participé à ce livre en décrivant leurs expériences sexuelles avec franchise et sincérité. Les citations qui apparaissent dans ce livre proviennent d'interviews et de questionnaires, mis en forme pour les rendre plus clairs et lisibles en anglais. Nous aimerions remercier plus particulièrement les Instructeurs talentueux du Tao Curatif qui ont apporté à ce livre leur sagesse, leur expérience, leur humour et leur amitié: Michael Winn, Marcia Kerwit, B.J. Santerre, Masahiro Ouchi, Angela Shen, Louis Shen, Walter Beckley, Stefan Siegrist et Karl Danskin, ainsi que leurs innombrables collègues qui ont travaillé pendant des années pour simplifier et perfectionner les techniques présentées ici. Nous tenons aussi à remercier les sexologues dont le travail de pionnier a approfondi notre compréhension des orgasmes masculins multiples et du plaisir sexuel humain, à commencer par William Hartman et Marilyn Fithian, Bernie Zilbergeld, Marion Dunn, Alan et Donna Brauer, Berverly Whipple, Alice Kahn Ladis, John Perry, Lonnie Barbach, Barbara Keesling et bien sûr Alfred Kinsey, William Masters et Virginia Johnson. Nous souhaitons en outre remercier les nombreux érudits et étudiants du Taoïsme qui ont contribué à notre connaissance du Kung Fu Sexuel, y compris Douglas Wile, dont le chef d'œuvre *"Art of the Bedchamber"* (*"L'art de la chambre à coucher"*) a servi de source pour la plupart des traductions de ce livre.

Nous souhaitons remercier notre agent, Heide Lange, pour son efficacité et son talent, cette femme dont l'expérience, la perspicacité et la chaleur ont été des sources intarissables d'encouragement pendant la rédaction de cet ouvrage, ainsi que notre excellent éditeur, John Loudon, qui a cru dans ce projet, et qui a favorisé son développement depuis le début. Nous voudrions aussi remercier le reste du personnel de la maison d'édition Harper San Francisco, qui a aidé ce livre à prendre forme, pas à pas, à travers le processus d'édi-

tion et de diffusion vers le monde extérieur, particulièrement Karen Levine, Joel Fotinos, Rosana Francescato, Carl Walesa, Ralph Fowler, Laura Beers et Peter Evers.

Mais nous souhaitons avant tout remercier nos partenaires de vie et co-auteurs, Maneewan Chia et Rachel Carlton Arava, qui nous ont enseigné le réel secret et le sens véritable du Tao.

Cela fait trois mille ans déjà au moins que les Chinois savent que l'homme peut avoir des orgasmes multiples, en retardant et même en retenant son éjaculation. Nous avons longtemps confondu en Occident l'orgasme et l'éjaculation, qui sont en réalité deux processus physiques distincts: c'est cette distinction qui explique qu'il soit possible à l'homme d'être multi-orgasmique. Moins précis malgré tout que nos chercheurs sexologues contemporains, les Chinois de l'Antiquité avaient transcrit leurs découvertes en détail, à l'intention des générations d'explorateurs qui leur ont succédé dans une quête d'ordre sexuel autant que spirituel (1).

Il a fallu attendre les années 1940 en Occident avant que ce pionnier de la recherche, Alfred Kinsey, ne rapporte de semblables découvertes (2). Cependant, même des décennies plus tard, alors que ses affirmations ont été démontrées en laboratoire de manière répétée, la plupart des hommes continuent à ignorer leur propre potentiel multi-orgasmique. Sans cette connaissance et sans une technique claire, les hommes sont incapables de sentir la différence entre le crescendo de l'orgasme et le naufrage de l'éjaculation.

Dans l'approche occidentale de la sexualité, trop souvent l'homme a le tort de continuer à tout axer sur un objectif unique: éjaculer ("s'éclater"), inévitable source de déception et de découragement, au lieu de savourer l'ensemble de l'acte sexuel, qui est un *processus orgasmique*. "*L'énergie sexuelle masculine*" montre à l'homme comment séparer l'orgasme de l'éjaculation dans son propre corps, lui permettant par là-même de transformer le soulagement provisoire de l'éjaculation en d'innombrables sommets d'orgasmes du corps entier. Pour reprendre les termes employés par un homme multi-orgasmique, "Dans l'éjaculation normale, courante, mon plaisir prenait vite fin. Ce n'est plus le cas avec les orgasmes multiples. Le plaisir qu'ils me procurent m'accompagne pendant toute la journée. Je n'ai plus jamais l'impression d'atteindre un pic final. Cette pratique m'offre l'avantage supplémentaire d'une éner-

gie encore plus grande, et je ne me sens plus jamais fatigué. Maintenant je peux faire l'amour autant que je le souhaite et je maîtrise cette énergie, au lieu que ce soit elle qui me domine. Qu'est-ce qu'un homme pourrait demander de plus?"

"L'énergie sexuelle masculine" montre aussi aux hommes comment satisfaire le potentiel multi-orgasmique de leurs partenaires amoureux. Voici comment un homme multi-orgasmique qui pratiquait les techniques décrites dans ce livre depuis trois mois a décrit son expérience: "En fait, j'ai couché avec trois femmes différentes depuis que j'ai commencé à pratiquer ces techniques, et *toutes les trois* m'ont dit qu'elles n'avaient jamais eu d'amant meilleur que moi, c'est ce qu'elles m'ont avoué littéralement, encore allongées au lit: 'Je n'avais jamais eu autant de plaisir jusque là.'"

Les femmes qui liront *"L'énergie multi-orgasmique"* apprendront des secrets sur la sexualité masculine que peu de femmes connaissent (mais les hommes "au parfum" sont tout aussi rares). Les couples qui le lisent ensemble pourront découvrir des niveaux d'extase et de satisfaction sexuelles qu'ils n'avaient jamais imaginé possibles. Comme le dit la partenaire d'un homme multi-orgasmique, "Nos relations sexuelles ont toujours été bonnes, mais elle sont maintenant encore plus riches et plus équilibrées, car tous les deux nous pouvons nous laisser porter par plusieurs vagues successives d'orgasmes. Les orgasmes multiples, cependant, ne sont que le point de départ d'une transformation de notre relation en profondeur, une transformation que cette pratique a rendue possible. Notre amour l'un pour l'autre est maintenant beaucoup plus intime, beaucoup plus profond."

Le fait que les hommes puissent avoir des orgasmes multiples est tellement surprenant qu'au début la plupart d'entre nous avons du mal à y croire. Il n'est pas inutile de rappeler que ce n'est qu'au cours des dernières quarante années que le phénomène de l'orgasme multiple des femmes a pu être reconnu et accepté comme "normal". Ce qui est encore plus surprenant est le nombre de femmes qui, lorsqu'elles ont appris que cela leur était possible, sont elles-mêmes devenues multi-orgasmiques. Depuis les années cin-

quante, à l'époque où Kinsey étudiait la sexualité féminine, le nombre de femmes qui font l'expérience d'orgasmes multiples a triplé, passant de 14 pour cent à plus de 50 pour cent (3) ! Au cours des années 1980, les sexologues William Hartman et Marilyn Fithian ont appris que 12 pour cent des hommes qu'ils étudiaient étaient déjà multi-orgasmiques. Plus les hommes reconnaîtront qu'ils ont eux aussi ce potentiel, plus ils découvriront, simplement en apprenant quelques techniques toutes naturelles, qu'ils sont capables, eux aussi, de faire cette expérience, et d'avoir des orgasmes multiples.

Dans ce livre nous nous appuyons aussi bien sur d'anciennes pratiques taoïstes que sur les connaissances scientifiques les plus récentes, afin de vous montrer comment séparer l'orgasme de l'éjaculation, comment avoir des orgasmes multiples et améliorer votre état de santé. Les Taoïstes étaient à l'origine un groupe de chercheurs de vérité de la Chine antique (vers 500 ans avant J.C.), passionnés par la santé et la spiritualité. Bien qu'une grande partie des techniques qu'ils avaient mises au point ont maintenant plus de deux mille ans d'âge, elles sont tout aussi efficaces de nos jours qu'autrefois. Depuis que les techniques de ce livre ont été introduites en Occident il y a quinze ans, il s'est opéré une révolution sexuelle silencieuse parmi des hommes ordinaires qui les ont testées et qui ont démontré qu'elles sont efficaces. Cependant, nous considérons que la seule preuve réelle est celle que peut vous apporter votre propre corps. Nous espérons que vous accepterez ou rejetterez l'information donnée ici en vous basant sur votre propre expérience.

Les orgasmes multiples ne sont pas seulement réservés à de jeunes garçons adolescents, à des hommes plus âgés inhabituellement chanceux, ou à certains adeptes religieux. Un vendeur de logiciels dans la trentaine qui se décrit lui-même comme "un New Yorkais cynique et stressé" a décidé un soir de pratiquer les exercices de ce livre, et il a eu six orgasmes d'affilée: "Mes orgasmes devenaient de plus en plus puissants, l'un après l'autre. Cela ne ressemblait à rien de ce que j'avais pu vivre jusque là. Mais il y a quelque chose de plus

étonnant encore: je travaillais trop et j'étais tombé malade. Or, le lendemain matin je me suis réveillé en pleine forme, disposant d'une quantité d'énergie fabuleuse, je n'en avais encore jamais eu autant, aussi loin en arrière dans le temps que je puisse me rappeler." À en croire la sexualité taoïste, avoir des orgasmes multiples sans éjaculer peut aussi aider les hommes à atteindre un niveau de santé corporelle optimal et à vivre plus longtemps, même si cela peut encore vous sembler difficile à croire.

La sexualité taoïste, que l'on appelle aussi Kung Fu Sexuel, a constitué au début une branche de la médecine chinoise. (*Kung Fu* signifie littéralement "pratique", et donc le terme de *Kung Fu Sexuel* veut simplement dire "pratique sexuelle".) Les anciens Taoïstes étaient eux-mêmes des médecins et se préoccupaient autant de bien-être et de santé physique que de satisfaction sexuelle. Le Kung Fu Sexuel aide les hommes à avoir plus de vitalité et une vie plus longue, en leur permettant d'éviter la fatigue et l'épuisement qui suivent l'éjaculation.

Au Chapitre 1, nous décrivons, aussi bien du côté oriental qu'occidental, les preuves et les fondements de l'orgasme multiple masculin. Nous présentons aussi des recherches scientifiques récentes qui semblent confirmer ce que les anciens Taoïstes avaient compris depuis toujours, à savoir l'importance d'avoir des orgasmes sans éjaculer. Dans sa présentation de ces études surprenantes, le "*New York Times*" conclut: "Fabriquer des spermatozoïdes est bien plus difficile pour l'organisme que les scientifiques ne l'avaient supposé au départ; c'est un processus qui exige une diversion de ressources qui autrement auraient pu servir à renforcer l'état de santé de l'homme à long terme." (4)

Une théorie sans pratique, cependant, n'a aucune valeur. Ainsi, aux chapitres 2 et 3 nous vous indiquons la "pratique en solo" qui peut vous servir à développer votre capacité multi-orgasmique, que vous ayez ou non une compagne actuellement. Combien d'hommes commencent à faire l'expérience d'orgasmes multiples au

bout d'une ou deux semaines; la plupart d'entre eux parviennent à maîtriser la technique en trois à six mois.

Les chapitres 4 et 5 vous enseignent la "pratique en duo" qui vous servira à pratiquer le Kung Fu Sexuel avec une partenaire, en lui procurant de plusieurs manières variées un plaisir dont elle n'aurait sans doute jamais soupçonné la possibilité.

Les femmes auront avantage à lire l'ensemble du livre, mais le chapitre 6 est rédigé tout particulièrement à leur intention, et il explique ce qu'elles auront besoin d'apprendre pour aider leurs partenaires et elles-mêmes à réaliser tout leur potentiel multi-orgasmique.

Le chapitre 7 est destiné aux homosexuels, et il décrit les pratiques spécifiques qu'ils peuvent apprendre pour mener une vie multi-orgasmique satisfaisante et saine.

Le chapitre 8 répond aux préoccupations des hommes souffrant de certains troubles de la sexualité, comme l'éjaculation précoce, l'impuissance ou l'infertilité. La sexualité taoïste propose une approche et des méthodes complètement novatrices pour envisager différemment et réussir à surmonter ces problèmes.

Enfin, le chapitre 9 donne des conseils sur la manière dont les hommes et leurs partenaires peuvent mener une vie entière d'intimité sexuelle extatique. Le chapitre commence par un passage à l'intention des hommes d'âge mûr, qui ressentent souvent une baisse de leur appétit sexuel et de leur virilité. Nous présentons des recherches au sujet d'hommes multi-orgasmiques qui contredisent la croyance si répandue selon laquelle la sexualité masculine atteint son apogée au cours de l'adolescence et décline lentement par la suite. Les Taoïstes ont toujours su que si un homme comprend quelle est la véritable nature de sa sexualité, celle-ci ne pourra que s'améliorer avec l'âge. Ce chapitre inclut également une partie proposant des indications pour aider nos fils à aborder une vie de sexualité saine et satisfaisante. Si seulement *nos propres* pères avaient su cela !

La Chine a produit les premiers manuels sexuels, les plus complets et les plus détaillés du monde. Avec *"L'énergie sexuelle masculine"* nous perpétuons cette longue tradition en proposant aux hommes et à leurs partenaires amoureux un guide pratique et limpide, qui leur permettra de transformer leur vie dans ce domaine essentiel. Bien que dans l'approche taoïste sexualité et spiritualité sont indissociables, nous avons parfaitement conscience que certains lecteurs s'intéressent uniquement aux conseils pratiques que nous pouvons leur donner, tandis que d'autres veulent en savoir plus sur la dimension sacrée de l'expérience sexuelle. En commençant par des techniques fondamentales dont tous les lecteurs auront besoin pour devenir multi-orgasmiques, nous ajoutons progressivement des méthodes plus subtiles pour ces lecteurs qui s'intéressent à se servir de leur sexualité comme d'un sentier, dans le but d'améliorer leur état de santé et d'approfondir leur expérience spirituelle.

Précisons que ceci n'est pas un livre sur le Taoïsme, que certains considèrent comme une philosophie, et d'autres comme une religion. (L'un des auteurs de ce livre, Mantak Chia, a déjà publié plus de dix livres qui expliquent en grand détail les enseignements pratiques de cette ancienne tradition, à partir desquels il a mis au point un système de santé complet appelé le Tao Curatif.) Dans *"L'énergie sexuelle masculine"*, nous proposons des techniques taoïstes qui ont été confirmées par des études scientifiques, non pas pour faire connaître un nouveau système religieux, mais plutôt pour répondre à la demande de tous ceux qui souhaitent approfondir leur propre expérience de la sexualité.

Nous espérons également que ce livre déclenchera de nouvelles recherches scientifiques pouvant confirmer ou au contraire entraîner une révision de la théorie et des pratiques qu'il propose. Nous pensons que l'époque du secret et du chauvinisme culturel est révolue. L'Orient et l'Occident peuvent partager leurs connaissances pour le bien de tous nos contemporains qui recherchent une plénitude dans leur vie sexuelle, à cette époque de grande confusion charnelle.

Vous trouverez la preuve dans votre pantalon

En fait, vous avez déjà peut-être eu des orgasmes multiples. Aussi surprenant que cela puisse paraître, de nombreux hommes sont déjà multi-orgasmiques avant le début de leur adolescence et leurs premières éjaculations. Les recherches de Kinsey suggèrent que plus de la moitié des garçons pré-adolescents peuvent atteindre un second orgasme en peu de temps, et que presque un tiers d'entre eux peuvent avoir cinq orgasmes ou plus, l'un après l'autre. C'est ce qui a mené Kinsey à affirmer qu'"il est clair que jouir sans éjaculer est tout à fait possible."

Mais les orgasmes multiples ne sont pas uniquement réservés aux garçons pré-pubères. Kinsey poursuit: "Il existe des hommes plus âgés, même dans leur trentaine ou plus, qui sont capables d'égaler cette performance." Dans son ouvrage *"Fundamentals of Human Sexuality"* (*"Fondements de la sexualité humaine"*), le Dr. Katchadourian ajoute: "Certains hommes sont en mesure d'inhiber l'émission de semence tout en ayant des contractions orgasmiques: en d'autres mots, ils ont des orgasmes non-éjaculatoires. De tels orgasmes ne semblent pas être suivis par une période réfractaire (perte d'érection), ce qui permet ainsi à ces hommes d'avoir des orgasmes consécutifs ou multiples, comme les femmes."

Comment se fait-il que les hommes perdent leur capacité multi-orgasmique? Il est possible que pour nombre d'entre eux l'expérience de l'éjaculation, lorsqu'elle se produit, est tellement saisissante qu'elle éclipse l'expérience de l'orgasme en lui-même, de telle sorte qu'ils perdent leur capacité à faire la distinction entre les deux. Un homme multi-orgasmique décrit ainsi la première fois qu'il a éjaculé: "Je m'en rappelle encore clairement. J'étais en train d'orgasmer comme d'habitude, mais cette fois-ci un liquide blanc s'est mis à jaillir. J'ai cru que j'étais en train de mourir. J'ai juré à Dieu Tout-Puissant que plus jamais je ne me masturberais, ce qui bien sûr n'a duré qu'un jour." Comme l'orgasme et l'éjaculation se produisent généralement à quelques secondes d'écart, il est facile de les confondre (1) . Pour devenir multi-orgasmique, vous devez apprendre (ou peut-être ré-apprendre) comment séparer les différentes sensations d'excitation, comment se délecter dans l'orgasme sans basculer au-delà du point de non-retour entraînant l'éjaculation. Comprendre la différence entre orgasme et éjaculation vous aidera à distinguer par l'expérience les deux phénomènes, dans votre propre corps.

Ondes cérébrales et réflexes

L'orgasme compte parmi les expériences humaines les plus intenses et satisfaisantes, et s'il vous est déjà arrivé d'en avoir un (c'est le cas pour la plupart des hommes), vous n'aurez pas besoin qu'il vous soit défini. Tous les orgasmes, cependant, n'ont pas été créés égaux. Il s'agit d'une expérience légèrement différente pour chaque individu, et qui diffère pour une même personne à différents moments. Néanmoins, les orgasmes masculins ont tous plusieurs caractéristiques en commun, notamment certains mouvements corporels, un rythme cardiaque accéléré, de la tension musculaire, le tout suivi d'un relâchement soudain de la tension accompagné de contractions du bassin. D'autre part, il s'agit aussi toujours d'une série de sensations particulièrement agréables. Après avoir expliqué que "l'orgasme est le moins bien compris des processus sexuels," la treizième

édition de *"L'urologie générale"* de Smith précise que l'orgasme inclut "des contractions rythmiques involontaires du sphincter anal, une hyperventilation (rythme respiratoire accéléré), une tachycardie (rythme cardiaque plus rapide), et une élévation de la tension artérielle."

Ces définitions décrivent des modifications affectant le corps dans son ensemble. Et pourtant l'orgasme a longtemps été considéré, et de nombreux hommes continuent à le percevoir de cette façon, comme un phénomène purement génital. En Occident, Wilhelm Reich, dans son ouvrage sujet d'une grande controverse, *"La fonction de l'orgasme"*, a été le premier à affirmer que l'orgasme implique l'ensemble du corps et non seulement les organes génitaux (2). En Orient, les Taoïstes savent depuis longtemps que l'orgasme peut être une expérience corporelle globale, et ils ont mis au point des techniques permettant d'accroître le plaisir qui lui est associé.

De nombreux chercheurs en sexologie avancent maintenant que l'orgasme, en fait, est plus lié au cerveau qu'à la musculature. Les recherches sur les ondes cérébrales commencent à révéler que l'orgasme se produit sans doute avant tout à l'intérieur du cerveau. Le fait que vous puissiez avoir un orgasme pendant le sommeil, sans aucun contact tactile du corps, semble confirmer cette théorie. À l'appui de cette thèse, le neurologue Robert J. Heath de l'Université de Tulane a découvert que la stimulation de certaines parties du cerveau par électrodes provoque un plaisir sexuel identique à celui qui survient à la suite d'une stimulation physique. De nombreux sexothérapeutes aiment à dire que la sexualité a lieu dans le cerveau. Il y a du vrai dans cette affirmation, surtout en ce qui concerne l'orgasme.

Contrairement à l'orgasme, qui est un summum émotionnel et physique, l'éjaculation est un simple réflexe qui se produit à la base de la colonne vertébrale et qui a pour conséquence l'éjection de semence. Michael Winn, Instructeur du Tao Curatif expérimenté et co-auteur de *"Les secrets taoïstes de l'amour: cultiver l'énergie sexuelle masculine"*, explique: "De nombreux hommes sont effarés à l'idée-même d'avoir des orgasmes sans éjaculer, sans doute parce que leur

vie sexuelle a été exclusivement éjaculatoire pendant si longtemps, souvent pendant des décennies. C'est pourquoi la première étape doit consister à démystifier l'éjaculation, qui n'est en fait rien d'autre qu'un spasme musculaire involontaire."

Avec de l'entraînement, vous pourrez apprendre à ressentir ce summum sensitif sans que le réflexe de l'éjaculation n'ait nécessairement besoin de se déclencher. Dans les deux chapitres qui suivent nous expliquerons, pas à pas, exactement comment séparer l'orgasme de l'éjaculation et comment étendre vos orgasmes dans l'ensemble du corps. Considérons tout d'abord les preuves démontrant que les hommes, tout comme les femmes, peuvent avoir des orgasmes multiples.

Prouvez-le

L'investigation probablement la plus poussée des orgasmes multiples masculins fut menée par les chercheurs en sexologie William Hartman et Marilyn Fithian. Ils ont testé trente-deux hommes qui affirmaient être multi-orgasmiques, c'est-à-dire, capables d'avoir au moins deux érections d'affilée sans perdre leur érection entre-temps.

Hartman et Fithian ont mesuré les rythmes cardiaques de ces hommes pendant qu'ils faisaient l'amour en laboratoire. C'est cette donnée, la plus claire, qu'ils ont choisi pour identifier l'orgasme. Au repos, le rythme cardiaque moyen est d'environ 70 battements par

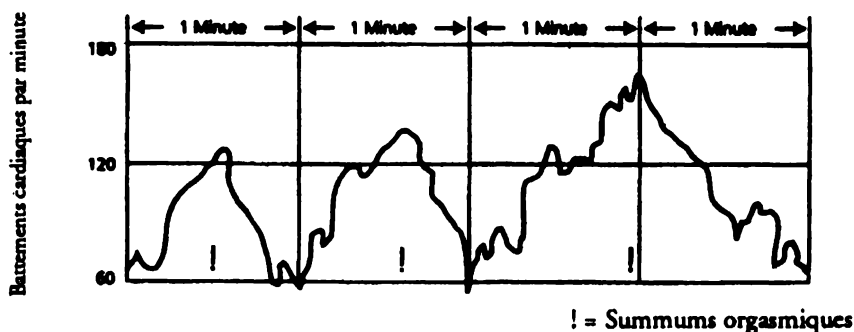


FIGURE 1. TABLEAU D'EXCITATION POUR L'HOMME MULTI-ORGASMIQUE

(Source: Hartman et Fithian)

minute; au cours de l'orgasme, celui-ci double presque, en s'élevant jusqu'à 120 à peu près. Après l'orgasme, le cœur revient à son rythme de repos (voir la figure 1). Ils ont également mesuré les contractions du bassin (qui sont les plus évidentes à travers le serrement involontaire de l'anus), qui coïncident avec les pics de vitesse du rythme cardiaque, pendant l'orgasme. Ce qu'ils ont découvert est assez surprenant: les tableaux d'excitation de ces hommes sont identiques à ceux des femmes multi-orgasmiques.

Les sexualités masculine et féminine sont peut-être beaucoup plus proches qu'on a pu le penser en général. Sur le plan du développement, cette similarité se comprend, étant donné que les organes génitaux mâles et femelles proviennent du même tissu foetal. Dans leur célèbre ouvrage *"Le point G et autres découvertes récentes sur la sexualité humaine"*, Alice Ladas, Beverly Whipple et John Perry ont démontré que les sexualités masculine et féminine sont presque identiques. En plus de leur découverte si connue du "Point-G" féminin (dont nous parlerons plus spécifiquement au chapitre 4), ils ont aussi suggéré que les hommes peuvent vivre des orgasmes multiples tout comme les femmes.

Pendant les recherches de Hartman et Fithian, le nombre moyen des orgasmes d'un homme multi-orgasmique était de quatre. Certains hommes en avaient le minimum, soit deux, et l'un d'entre eux montait jusqu'à seize! Dans une étude par Marion Dunn et Jan Trost, la plupart des hommes ont rapporté entre deux et neuf orgasmes par séance (3).

Il est important de mentionner ici que la sexualité taoïste n'est une question ni de chiffres ni de statistiques, mais plutôt de satisfaction et de culture. Vous pouvez vous sentir satisfait avec un seul, trois ou seize orgasmes. Si vous cultivez votre sexualité, c'est en approfondissant la sensibilité, la conscience que vous avez du plaisir de votre corps, et en apprenant à créer une intimité de plus en plus grande avec votre partenaire. Chaque individu et chaque expérience sexuelle est unique, et le nombre "juste" d'orgasmes dépend de vous et de votre partenaire, de vos désirs à un moment donné. Lorsque vous êtes multi-orgasmique, vous n'avez pas de raison de vous

inquiéter pour savoir si vous tiendrez suffisamment longtemps, ou pour vous préoccuper du nombre d'orgasmes que peut avoir votre partenaire, tout simplement parce que vous aurez tous les deux la possibilité de jouir autant de fois que vous le voudrez.

La petite mort

En tant que médecins, les maîtres taoïstes s'intéressaient à la sexualité comme une des composantes de la santé globale du corps. Ils pratiquaient le Kung Fu Sexuel parce qu'ils avaient découvert que l'éjaculation vide un homme de son énergie. Vous avez probablement aussi remarqué cette perte de vigueur, cette sensation générale de fatigue après une éjaculation. Alors que vous aimeriez pouvoir être attentif aux besoins émotionnels et sexuels de votre partenaire, votre corps ne demande qu'une chose: dormir. Comme l'a exprimé un homme multi-orgasmique, "Après avoir éjaculé, l'oreiller me semble plus attrayant que ma petite amie."

L'image de la femme insatisfaite dont l'amant éjacule, grogne et s'effondre sur elle est si répandue qu'elle en est devenue une plaisanterie de salon, mais l'épuisement ressenti par les hommes après l'éjaculation est aussi vieux que le premier grognement copulatoire. Peng-Tze, un conseiller amoureux du célèbre Empereur Jaune, a rapporté il y a presque cinq mille ans: "Après l'éjaculation, l'homme est fatigué, ses oreilles bourdonnent, ses yeux sont lourds et il n'aspire qu'à dormir. Il a soif et ses membres sont faibles et raides. En éjaculant il vit une sensation forte pendant un bref instant, mais doit subir par la suite la souffrance de longues heures d'épuisement."

La sagesse populaire de l'Occident s'accorde avec les Taoïstes en ce qui concerne l'importance qu'il y a à conserver l'énergie sexuelle. Les athlètes connaissent depuis longtemps la faiblesse et la léthargie qui suivent l'éjaculation, et c'est pourquoi ils s'abstiennent de tous rapports sexuels la nuit précédant un "grand match". Les artistes en ont également ressenti les effets sur leur travail. Le musi-

cien de jazz Miles Davis s'est expliqué dans une interview qu'il avait accordée au magazine *Playboy*:

Davis: Tu n'arriveras jamais à jouir, et ensuite te battre ou jouer. Ce n'est pas possible. Quand je dois venir, je viens. Mais je ne joue pas juste après.

Playboy: Expliquez-nous cela avec les mots de tout le monde.

Davis: Demandez à Muhammad Ali. S'il a joui, il ne peut pas se battre, il ne tiendrait même pas deux minutes. Tu te rends compte, même moi il n'arriverait même pas à m'égratigner!

Playboy: Accepteriez-vous de livrer combat à Muhammad Ali dans ces conditions, histoire de prouver ce que vous avancez?

Davis: Vous pouvez être sûr que je me battrais contre lui, aucun problème! Mais seulement s'il promet de baiser avant le combat. S'il n'a pas baisé, je ne me battrais pas. Tu abandonnes toute ton énergie quand tu jouis. Je veux dire, *tu t'en vides entièrement!* Et donc, si tu tiens absolument à baiser avant un spectacle, comment pourrais-tu donner quoi que ce soit au moment de frapper?

On ne peut pas dire que Miles était vraiment très romantique, mais en tous cas, il ne mâchait pas ses mots. C'est un des meilleurs trompettistes du monde, et il savait très bien que s'il éjaculait, sa vitalité baisserait, il s'affaiblirait, et sa performance artistique ne pourrait qu'en souffrir. Malheureusement, comme la plupart des hommes, il ignorait être capable de faire l'amour autant qu'il le souhaitait, et d'avoir des orgasmes répétés, avant n'importe quel spectacle, à la condition expresse de ne pas éjaculer. Cela aurait même pu améliorer sa "force de frappe"!

Bien que les effets de l'éjaculation soient plus évidents pour des musiciens professionnels ou des champions de boxe, tous les hommes font tôt ou tard l'expérience du même épuisement du fait de venir, qu'il serait plus juste d'appeler l'acte de *partir*. Selon un

homme multi-orgasmique, "Je m'en rends vraiment compte le matin si j'ai éjaculé. Je me lève en traînant les pieds et à midi je me sens déjà fatigué. Quand j'ai des orgasmes multiples sans éjaculation, je me réveille rafraîchi et j'ai besoin de moins de sommeil." Un autre homme qui récupérait d'une maladie chronique m'a expliqué: "Mon désir sexuel a toujours été fort, ce qui fait que j'éjaculais souvent, une ou deux fois par jour. Et avec chaque éjaculation ma santé empirait toujours plus, tout simplement parce que je perdais de plus en plus d'énergie." De nombreux hommes, surtout les jeunes, ne remarquent pas toujours cette sensation d'épuisement au début, sauf s'ils éjaculent à un moment où ils sont malades ou qu'ils doivent beaucoup travailler.

En Occident, nous supposons que l'éjaculation est la culmination inévitable de l'excitation masculine et la fin, le but-même des ébats amoureux. En Chine, cependant, les docteurs avaient compris depuis longtemps que *la petite mort* de l'éjaculation (en français dans le texte, N.T.), comme les Français l'appellent, est une trahison du plaisir masculin et un dangereux affaiblissement de la vitalité virile, qu'il est possible d'éviter.

VERS LIBERTINS, MONASTIQUES ET MULTI-ORGASMIQUES

Dans un article de première page, le "*New York Times*" du 3 décembre 1992 rapporte des recherches scientifiques étonnantes qui semblent confirmer l'ancienne notion taoïste: le tribut important que la production de sperme prélève sur l'organisme humain. "Je ne m'attendais pas du tout à de tels résultats quand j'ai commencé cette expérience," déclare Wayne Van Voorhies de l'Université de l'Arizona. "Ils m'ont paru tellement saisissants que j'ai refait le travail plus de quatre fois pour m'assurer que tout était juste. Il en découle principalement qu'un grand nombre de nos idées préconçues (concernant la sexualité masculine) ne sont tout simplement pas fondées."⁽⁴⁾

Le Dr. Van Voorhies étudiait des vers simples mais révélateurs, appelés nématodes. Quel rapport, vous demandez-vous peut-être,

existe-t-il entre ces vers et votre sexualité? Et bien, ces nématodes ne ressemblent pas du tout aux vers de terre que l'on trouve dans nos jardins. "Les gènes et les processus biochimiques employés par les nématodes," explique le Dr. Philip Anderson de l'Université du Wisconsin, "sont les mêmes que ceux utilisés par les êtres humains et autres mammifères." Dans les études scientifiques, les nématodes sont fréquemment utilisés à la place de sujets humains.

Le Dr. Van Voorhies a testé trois espèces de vers mâles. On a laissé le premier groupe de vers s'accoupler à volonté, ce qui exigeait une fréquente production de sperme de leur part. En moyenne, ces vers "libertins" de type Don Juan ne vivaient que 8,1 jours. (Les nématodes, en général, ne vivent pas très longtemps.) On n'a pas du tout laissé le deuxième groupe de vers copuler. Ces vers, d'un genre disons *monastique* vivaient 11,1 jours en moyenne. Mais le plus étonnant des trois, le troisième groupe de vers *multi-orgasmiques* qui n'étaient pas constamment obligés de produire du sperme mais que l'on laissait s'accoupler à volonté, vivaient presque 14 jours, une durée de vie *50 pour cent plus longue* que les vers qui avaient constamment besoin de produire du sperme!

Le "*Times*" concluait ainsi: "Ce nouveau travail suggère qu'une production incessante de sperme a un prix pour l'organisme masculin, exigeant peut-être l'emploi d'enzymes complexes ou de processus biochimiques qui génèrent des sous-produits métaboliques nuisibles." Le "*Times*" va jusqu'à suggérer que "la différence de durée de vie entre les hommes et les femmes est peut-être simplement liée à la production de sperme. Les femmes en moyenne vivent environ six ans de plus que les hommes." Il existe d'autres théories pour expliquer la disparité d'espérance de vie entre hommes et femmes, incluant notamment des différences hormonales ou de mode de vie entre les deux sexes. Que la production de sperme réduise ou non réellement le temps qu'il vous reste à vivre, il est indéniable qu'elle mine vos forces.

Il y a deux mille ans, bien avant les expériences sur les nématodes, les Taoïstes ont décrit à quel point il est important de ne pas éjaculer dans le "*Discours sur le Tao le plus Élevé Sous les Cieux*": "Si

un homme fait l'amour sans répandre sa semence, son essence vitale s'en trouvera renforcée. S'il accomplit ceci deux fois, son audition et sa vision en seront clarifiés. Trois fois, et toutes ses maladies physiques disparaîtront. La quatrième fois il commencera à ressentir une paix intérieure. La cinquième fois son sang circulera puissamment. La sixième fois son organe génital sera capable de nouvelles prouesses. Arrivé à la septième fois, ses cuisses et ses fesses deviendront fermes. La huitième fois, son corps rayonnera de bonne santé. À la neuvième fois sa durée de vie augmentera." Les textes anciens ont tendance à exagérer pour "enfoncer le clou", et il est certes improbable que les bienfaits listés ci-dessus se produisent dans cet ordre précis ou au moment exact mentionné. Cependant, il est clair que les Taoïstes savent depuis longtemps à quel point il est important de conserver sa semence.

PROGÉNITURE ET PLAISIR

Un examen sommaire de l'arithmétique de la production du sperme explique pour quelles raisons l'éjaculation peut être si éprouvante pour l'organisme. Une éjaculation moyenne contient de 50 à 250 millions de spermatozoïdes. (Théoriquement, si chaque spermatozoïde fertilisait un ovule, de une à cinq éjaculations suffiraient pour repeupler les États-Unis!) Chacune de ces cellules contenues dans le sperme est capable de créer la moitié d'un être humain tout entier. Toute usine produisant entre 50 et 250 millions de produits a besoin de matières brutes, et dans ce cas précis, cette matière c'est vous. Même si votre corps en produit une grande quantité chaque jour, il s'agit d'une semence dont la valeur ne doit surtout pas être sous-estimée. Lorsque votre corps n'a plus besoin d'employer cette énergie pour renouveler ses réserves de sperme, selon le Tao, il est dès lors en mesure de la rediriger pour améliorer votre état de santé, augmenter votre créativité et favoriser votre croissance spirituelle.

Chaque fois que vous éjaculez, votre corps suppose qu'il doit s'apprêter à créer une nouvelle vie. Selon le Tao, tous les organes et les glandes dans votre corps donnent alors leur meilleure énergie, ce qui s'appelle de l'*énergie orgasmique*. Chez de nombreuses espèces,

une fois que cette énergie a été donnée, une fois que la semence a été perdue, le corps de l'animal commence à se détériorer. Les saumons, par exemple, meurent peu après avoir pondu leurs œufs. Quiconque connaît un peu le jardinage sait que les plantes meurent ou deviennent dormantes une fois qu'elles ont donné leurs graines. Les plantes que l'on empêche de donner graine vivent plus longtemps que les autres. Bien qu'heureusement, nous, êtres humains, ne trépassons pas après l'éjaculation, les Taoïstes savent que nous faisons partie de la nature et qu'à ce titre il importe que nous comprenions ses lois.

Selon l'ouvrage *"Le comportement sexuel chez le mâle humain"* (plus connu sous l'appellation de Rapport Kinsey), un homme éjacule en moyenne 5000 fois pendant l'ensemble de sa vie; certains éjaculent un nombre de fois beaucoup, beaucoup plus grand que cette moyenne. Pendant la vie sexuelle moyenne d'un homme (et on inclut dans cette durée le temps passé enfermé dans la salle de bain), celui-ci éjacule donc environ un millier de milliards de spermatozoïdes. En supposant qu'une partie de cette éjaculation se fasse en compagnie d'une partenaire féminine, les chances qu'il transmette son code génétique sont assez bonnes. La plupart du temps, cependant, quand nous faisons l'amour (non pour enfanter mais uniquement pour le plaisir), il n'y a pas besoin de déverser sa semence et d'épuiser son organisme. Donc, si vous faites l'amour exclusivement lorsque vous désirez avoir un enfant, vous n'aurez pas besoin de pratiquer le Kung Fu Sexuel. Si en revanche, vous souhaitez mener une vie multi-orgasmique saine, poursuivez votre lecture.

Connais-toi toi-même

Pour devenir multi-orgasmique, il est essentiel d'explorer son corps et de comprendre son propre rythme d'excitation. Les meilleurs amants sont conscients à la fois du désir de leurs partenaires et du leur. Au chapitre 4, nous vous enseignons comment combler les désirs sexuels de votre compagne, mais vous devez commencer par apprendre à satisfaire vos propres désirs. Dans ce chapitre, nous commençons par une description succincte des données fondamentales grâce auxquelles vous pourrez mieux cerner votre anatomie sexuelle, votre énergie, votre excitation, votre éjaculation et vos orgasmes. Puis nous vous proposons quelques idées qui vous permettront d'explorer toutes les dimensions de votre potentiel de plaisir.

Votre corps

LE PÉNIS

La plupart des hommes, lorsqu'ils pensent à leur propre sexualité, pensent avant tout à leur verge. C'est d'ailleurs l'endroit le plus logique par lequel commencer, s'agissant de la partie la plus évidente de notre anatomie sexuelle. Étrangement cependant, une grande aura de mystère et d'idées fausses entoure encore cet organe d'apparence si simple. Tout d'abord, il n'y a ni os ni muscles dans le phallus. En fait, le pénis est principalement composé de tissus spongieux. Étant donné qu'il ne contient aucun muscle, vous ne pouvez pas l'agrandir à la manière du biceps: vous nous en voyez désolés. Cependant, de 5 à 7,5 centimètres du pénis sont enracinés à l'inté-

rieur du corps dans le muscle pubococcygéal, souvent appelé simplement muscle PC ("P" pour pubis et "C" pour coccyx), et il est possible, comme nous l'expliquons dans le chapitre suivant, de renforcer ce muscle pour avoir des érections plus fortes, des orgasmes plus prononcés et un meilleur contrôle de l'éjaculation.

Comme de nombreux hommes se préoccupent beaucoup de la taille de leur pénis et que certains choisissent même maintenant de subir des opérations chirurgicales pour l'agrandir, il est bon que nous prenions un moment pour en parler. À toutes les époques de l'histoire, les hommes ont tenté de nombreuses manières différentes d'accroître leur soi-disant virilité, même les Taoïstes avaient leur propre méthode, que nous décrivons au chapitre 8. Mais en vérité la taille de votre érection est bien moins importante que sa force et de l'usage que vous en faites. Si vous pratiquez le Kung Fu Sexuel, vous aurez une ample confirmation que vous êtes "un homme à la hauteur" capable de satisfaire n'importe quelle femme. Si vous vous préoccupez encore de la taille de votre pénis, prenez un moment avant de courir chez le chirurgien plastique et lisez le passage du chapitre 8 appelé: "Je vous en prie, Monsieur, continuez encore un peu! : agrandir votre pénis."

TESTICULES

La plupart des hommes savent que le sperme est produit dans les testicules et peut-être savent-ils aussi que la température corporelle est trop élevée pour permettre sa production. (C'est pour cette raison que des slips trop serrés, et qui maintiennent les testicules proches du corps, peuvent réduire la quantité de sperme dont vous disposez.) Vos testicules, cependant, se rapprochent du corps au moment où ils se préparent à éjaculer. Le fait de tirer les testicules et de les faire descendre, de les éloigner du reste du corps, technique que nous décrivons ci-dessous, est une méthode aussi vieille que le monde pour retarder l'éjaculation.

Le vas deferens est un tube de consistance ferme qui relie les testicules à la prostate (voir la figure 2). Les spermatozoïdes se déplacent à travers ce tube jusqu'à l'extrémité supérieure, où ils se mélan-

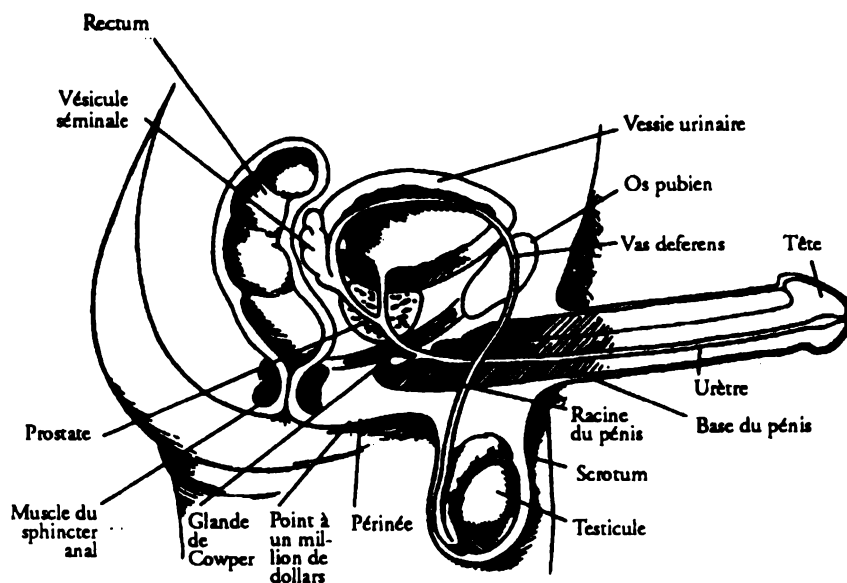


FIGURE 2 L'ANATOMIE SEXUELLE DE L'HOMME

gent à des sécrétions provenant des vésicules séminales et de la prostate avant l'éjaculation. Ces sécrétions de la prostate constituent environ un tiers de votre éjaculation et sont responsables de sa couleur blanchâtre. Les spermatozoïdes ne constituent qu'une faible proportion du liquide éjaculé, raison pour laquelle un homme ayant subi une vasectomie éjacule environ la même quantité de liquide qu'avant son opération.

LA PROSTATE

La prostate est une glande située au centre du bassin, juste derrière l'os pubien, et juste au-dessus du périnée. La plupart des hommes n'ont entendu parler de cette glande qu'en rapport avec ce cancer aussi redouté que répandu qui lui est attaché, maladie qui atteint un homme américain sur onze. Une prostate en bonne santé est un atout important pour se protéger contre cette affection, ainsi que pour votre bien-être sexuel à long terme. Vous pouvez aider votre prostate à rester saine et possiblement y réduire vos risques de cancer en accomplissant les exercices de Kung Fu Sexuel suggérés ici et en la massant régulièrement. Si vous avez des problèmes de pros-

tate ou que vous souhaitez prévenir l'apparition de tels problèmes dans l'avenir, consultez la partie appelée "Ma quoi? Prévention et guérison des problèmes de prostate" au chapitre 8.

La prostate, comme le point G pour les femmes, est souvent très sensible, perméable à la stimulation sexuelle. Elle a même été qualifiée de "point G masculin". Les auteurs de *"The G Spot"* (*"Le point G"*) ont conclu: "Chez les hommes il existe un orgasme déclenché par le pénis et un autre par la prostate." Les hommes rapportent qu'un orgasme de la prostate est très différent d'un orgasme phallique, sur le plan émotionnel autant que physique. Les auteurs du *"Point G"* suggèrent qu'il s'agit d'une différence équivalente à celle constatée par les femmes entre un orgasme du clitoris et un orgasme du vagin.

Tout comme pour le point G des femmes, plus l'homme est excité et se rapproche de l'orgasme, plus la prostate est sensible à la stimulation. C'est pour cette raison qu'une palpation de la prostate à l'occasion d'une consultation médicale n'a rien de commun avec une stimulation de la même glande par sa compagne pendant les rapports sexuels. (Vous et votre partenaire ont tout intérêt à vous rappeler que le corps s'éveille et devient saturé de vibrations orgasmiques *de l'avant à l'arrière*, et donc il convient d'attendre que l'homme soit très excité avant d'essayer de stimuler sa prostate.)

Vous pouvez stimuler votre prostate extérieurement, à travers votre périnée par le point à Un Million de Dollars (vous trouverez plus de renseignements sur ce point plus loin dans ce même chapitre), ou plus directement à travers votre anus. Il n'est pas toujours facile à atteindre si vous n'êtes pas très souple. En général, la meilleure position est allongé sur le dos, soit en pliant les genoux et en gardant les pieds sur le lit, soit en remontant ses genoux contre la poitrine. Dans cette position, vous pouvez insérer un doigt (bien lubrifié), en le recourbant vers l'avant et en touchant votre prostate. Vous devez normalement sentir quelque chose de la taille d'une noix de trois à cinq centimètres à l'intérieur de la paroi antérieure (avant) du rectum. Frottez doucement la prostate d'avant en arrière. Vous pouvez aussi rentrer et sortir à vitesse variable, ce qui stimulera les

nerfs hautement sensibles autour de l'anus. Si votre partenaire le veut bien, elle peut faire la même chose, mais d'un angle légèrement plus accessible. (Assurez-vous que vos ongles respectifs soient bien courts.) Si ni l'un ni l'autre vous ne souhaitez vous aventurer à l'intérieur de l'anus, vous pouvez stimuler le sphincter anal ou le périnée, ce qui aura le même effet d'excitation sur la prostate. Lorsque cette stimulation vous amène à éjaculer, le liquide sort en s'écoulant plutôt qu'en giclant. Gardez présent à l'esprit que cette stimulation est très profonde et très intense; par conséquent, il est encore plus difficile de contrôler votre état d'excitation lorsqu'elle intervient que lorsqu'il n'est question que d'une stimulation purement génitale. Procédez donc doucement, et tâchez de ne pas vous propulser au-delà du point de non-retour.

LE PÉRINÉE

Le périnée est un point sexuel essentiel; les Taoïstes l'appellent "Porte de la Vie et de la Mort". Son rôle pour empêcher l'éjaculation était un secret jalousement gardé. Sur le périnée, juste à l'avant de l'anus se trouve le Point à Un Million de Dollars, appellation visant à suggérer sa valeur pour le Kung Fu Sexuel (voir la figure 2). Ce point s'appelait à l'origine le Point à Un Million de Pièces d'Or (le dollar était encore inconnu en Chine à cette époque), car c'était le montant que l'on était censé devoir payer pour obtenir d'un maître taoïste qu'il vous enseigne son emplacement exact. (Les anciens maîtres taoïstes étaient de saints hommes, mais cela ne les empêchait pas d'avoir à gagner leur vie.) Au chapitre suivant nous aborderons le rôle du Point à Un Million de Dollars pour aider à maîtriser l'éjaculation.

MUSCLES SEXUELS

Le muscle pubococcygéal ou muscle PC, est un groupe de muscles pelviens importants qui vont de l'os pubien ("pubo") à l'avant jusqu'au coccyx ("coccygéal") à l'arrière. Ces muscles constituent le fondement de la santé sexuelle et sont essentiels pour devenir multi-orgasmiques. Au chapitre suivant nous donnerons des exercices permettant de les renforcer.

Si vous avez déjà été forcé de rester au lit pendant une période de temps prolongée ou de porter un plâtre, vous savez que vos muscles s'atrophient et s'affaiblissent lorsqu'ils ne sont pas utilisés. La même chose est vraie pour vos muscles sexuels. Le pénis se rétracte littéralement dans le corps si vous ne vous en servez pas régulièrement, comme de nombreux hommes âgés, n'ayant qu'une activité sexuelle réduite, ont pu s'en apercevoir. Les Taoïstes savent qu'il est aussi important d'exercer les organes sexuels que n'importe quelle autre partie du corps.

L'ANUS

Sa proximité avec la prostate et la concentration de terminaisons nerveuses sensibles qui s'y trouve font de l'anus une zone hautement érogène, comme de nombreux hommes, homosexuels ou non, l'ont découvert. Peut-être êtes-vous de ceux qui trouvent que l'anus est "sale", et qui considèrent qu'il n'est "pas naturel" de le stimuler sexuellement. Assurez-vous que celui-ci est propre avant de le toucher et lavez bien tout (comme votre doigt par exemple) ce que vous avez utilisé pour une stimulation anale avant de l'employer pour des caresses vaginales, ceci afin d'éviter une dissémination indésirable de bactéries. Il est cependant difficile de s'expliquer pourquoi l'anus serait si sensible sur le plan érotique, si sa stimulation était de quelque manière "contre nature". De nombreux hommes hétérosexuels s'inquiètent aussi en se disant qu'ils sont "homos" ou qu'ils pourraient le devenir s'ils devaient prendre plaisir à une stimulation anale; or il n'existe aucune donnée pouvant suggérer une quelconque corrélation entre sensibilité anale et homosexualité. Cette dernière est une orientation, et ne se limite pas à une pratique sexuelle. De nombreux gays apprécient de recevoir une stimulation de leur anus, mais c'est également le cas de nombreux hommes "hétéros".

LES MAMELONS

Les hommes sont fréquemment surpris lorsqu'ils se rendent compte que leurs tétons sont sensibles. Certains hommes ont parfois besoin d'une stimulation régulière de ces zones avant qu'un

éveil sensoriel ne s'y produise. La stimulation des mamelons procure un plaisir sexuel masculin trop souvent sous-estimé et sous-exploré.

Votre énergie

Le fait de comprendre la nature et le fonctionnement de l'énergie circulant à travers votre corps vous permettra de transformer des orgasmes purement génitaux en orgasmes du corps entier, et d'utiliser votre énergie sexuelle pour améliorer votre créativité et votre état de santé. Comme nous l'avons mentionné dans l'introduction, le Kung Fu Sexuel s'est développé comme une branche de la médecine chinoise. Celle-ci est un système de santé parmi les plus anciens et les plus efficaces qui soient, qui a permis la découverte de thérapies comme l'acupuncture ou la digipression qui ont toutes deux largement fait leurs preuves. Selon cette médecine, notre corps ne se limite pas à des structures physiques, car il existe aussi une énergie, physiquement observable et mesurable, qui circule à travers chacune de nos cellules.

L'ÉLECTRICITÉ DU CORPS

Au cours de son évolution, la chimie occidentale a permis de prouver que nos corps sont en effet remplis d'énergie et de charges électriques. Dans le numéro de février du magazine *"Discover"*, K.C. Cole nous livre le fruit de ses réflexions: "L'électricité est presque certainement le phénomène quotidien le plus insaisissable: elle vit dans les murs de nos maisons et régit la vie de nos cellules. . . Elle fait rouler les trains et les cerveaux humains . . . Votre corps tout entier est une immense machine électrique: la chimie corporelle (comme toute chimie) est basée sur des liens électriques."

La médecine chinoise est fondée sur la capacité de l'être humain à maintenir une bonne circulation de cette énergie bio-électrique à travers l'organisme. Si vous avez déjà été traité par acupuncture, vous avez fait l'expérience de la circulation de cette énergie bio-électrique que les Chinois nomment *chi* (que l'on prononce TCHI), dans votre propre corps. Cependant, si vous n'avez pas eu cette occasion, il y a une expérience toute simple que vous pouvez

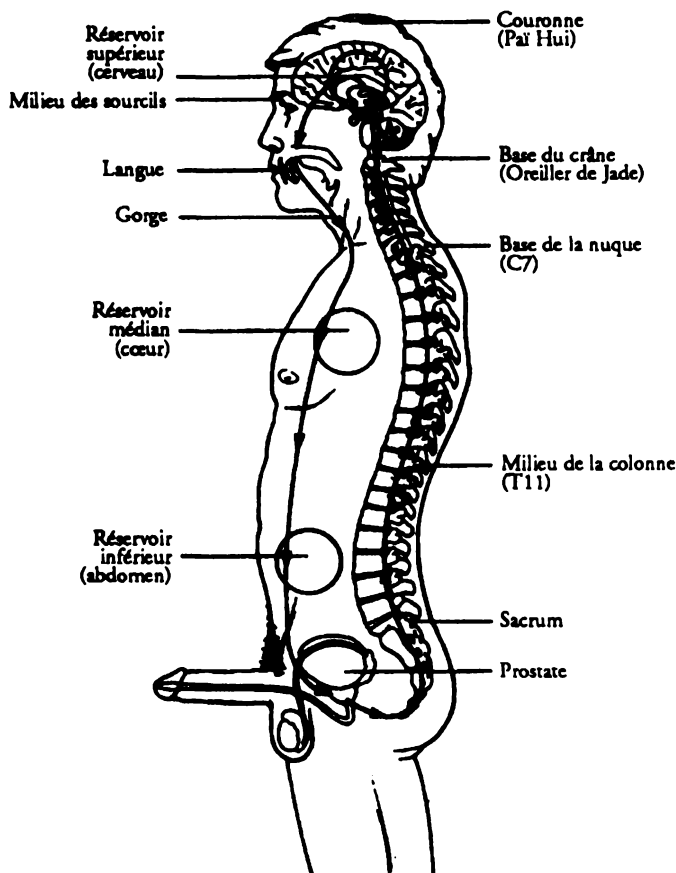


FIGURE 3. L'ORBITE MICROCOSMIQUE

faire pour ressentir le *chi* de votre corps. Frottez vos mains l'une contre l'autre pendant dix secondes, puis tenez vos paumes l'une face à l'autre à environ deux à trois centimètres d'écart. Si vous vous concentrez, vous devriez être capable de sentir un flux d'énergie passant entre elles.

L'idée de *chi* n'est pas propre à la Chine. Le Dr. John Mann et Larry Short, auteurs de "*The Body of Light*" ("*Le corps de lumière*"), ont dénombré quarante-neuf cultures dans le monde entier qui possèdent un terme pour désigner le *chi*; on parle de *prana* en Sanskrit, de *neyatoneyah* en langue Sioux Lakota, sans oublier *noum*, qui signifie "point d'ébullition" dans la langue des Kalahari. Les langues

occidentales sont peut-être uniques par leur absence de terme équivalent. En Occident, on parle de se sentir *dynamisé*, ou au contraire on dit ressentir *une baisse d'énergie*, mais à de très rares exceptions près, nous avons tendance à ignorer cet aspect essentiel du fonctionnement de l'organisme humain.

Le concept de *chi* est de plus en plus accepté par le monde médical. Une transition majeure s'est produite lorsque le Président Richard Nixon a rétabli des relations diplomatiques entre les États-Unis et la Chine en 1972. À Beijing, les médecins chinois ont pratiqué une intervention chirurgicale d'urgence sur James Reston, correspondant du "*New York Times*", en ayant recours à une seule forme d'anesthésie: l'acupuncture. Depuis lors, de nombreuses délégations de médecins occidentaux en Chine ont été les témoins d'événements semblables.

Nous n'en sommes qu'aux balbutiements d'une explication du *chi* en termes scientifiques occidentaux. Plusieurs médecins sont en train d'étudier le phénomène, comme par exemple Dr. Robert Becker, un orthopédiste de l'Université de Syracuse et auteur de "*The Body Electric*" ("*L'électricité du corps*"), qui tente d'expliquer le *chi* à travers ses travaux sur la bio-électricité et ses applications en thérapie. Ce furent les recherches de ce même Dr. Becker sur l'électricité et son rôle dans la régénération des os qui ont conduit à cette technique médicale moderne consistant à employer des courants électriques de faible voltage pour stimuler la résorption des fractures osseuses.

VOTRE ORBITE MICROCOSMIQUE

De l'énergie bio-électrique existe dans chaque cellule de votre organisme. Cette énergie voyage le long de circuits bien définis, que l'on appelle *méridiens*, et qui sont utilisés en acupuncture pour régler la quantité de *chi* présente dans une partie donnée du corps. Le circuit principal s'appelle l'Orbite Microcosmique (voir la figure 3) et consiste en deux conduits, le Canal Dorsal et le Canal Frontal (en médecine chinoise, ils sont appelés respectivement Vaisseau Gouverneur et Vaisseau Fonctionnel).

Ils apparaissent au tout début de notre développement. Dans l'utérus, notre corps ressemble à un disque plat. À mesure que l'embryon se développe, celui-ci se replie sur lui-même, en laissant deux "lignes de couture", l'une le long de la ligne médiane du dos et l'autre à l'avant. Celle du dos se manifeste par la colonne vertébrale, mais la seconde à l'avant du corps est plus subtile. Nous ne remarquons que rarement la ligne avant à moins qu'elle ne se soit pas complètement refermée: c'est le cas par exemple des "becs de lièvre" dont souffrent certains enfants.

Un homme multi-orgasmique explique comment il comprend cette réalité: "Je perçois l'Orbite Microcosmique comme un canal ou méridien ou trajet qui a été découvert et testé pendant des milliers d'années et dont la fonction est de transformer l'énergie biologique brute utilisée pour créer des enfants en une énergie plus légère et plus raffinée dont on peut se servir pour améliorer son propre état de santé et la qualité de sa vie sexuelle."

LE CANAL DORSAL

Le Canal Dorsal commence au périnée et longe l'arrière du corps en passant par l'extrémité du coccyx, la colonne vertébrale et la nuque, jusqu'au sommet de la tête, pour redescendre enfin par le front et se terminer dans le petit renflement entre la base du nez et la lèvre supérieure.

LE CANAL FRONTAL

Le Canal Frontal commence à l'extrémité de la langue; il passe par la gorge puis par l'axe médian du corps jusqu'au pubis et au périnée. Le fait de pousser la langue contre le palais de la bouche referme l'Orbite Microcosmique. Le terme canal frontal est parfois traduit du chinois par l'expression Vaisseau Concepteur, et si vous regardez de très près le ventre d'une femme enceinte, vous y verrez généralement une ligne sombre (que les médecins appellent *linea negra*) le long de cette partie du canal.

QUELLES SENSATIONS L'ÉNERGIE PROVOQUE-T-ELLE LORS-QU'ELLE SE DÉPLACE À L'INTÉRIEUR DU CORPS ? En fait, il y a déjà de

l'énergie, du *chi*, en mouvement dans l'ensemble du corps. En effet, sans elle, nous ne serions tout simplement pas en vie. Mais généralement, nous ne sommes pas conscients de ce flux énergétique traversant notre organisme. Lors de la première prise de conscience, différentes sensations peuvent apparaître. Parmi celles-ci, on rapporte le plus souvent de la chaleur, des fourmillements, des picotements (semblables aux sensations provoquées par l'électricité statique), des pulsations, des sortes de pétilllements, de bouillonnements et de bourdonnements. Certaines personnes le sentent se déplacer lentement, alors que pour d'autres il s'agit d'un flux rapide et puissant. Certains sentent le *chi* se déplacer en ligne droite le long de l'Orbite Microcosmique; la plupart des personnes le ressentent plus facilement à certains points qu'à d'autres.

COMMENT LE CHI SE DÉPLACE-T-IL? Un proverbe taoïste affirme: "La pensée se déplace et le *chi* suit." Le *chi* a tendance à se rassembler et à augmenter à chaque endroit où votre attention se place. Comme l'ont maintenant confirmé les expériences de "bio-feedback", concentrer son attention sur une zone du corps peut y provoquer un accroissement de l'activité nerveuse et musculaire. Plus la concentration est forte, plus le mouvement du *chi* est important. *Gardez présent à l'esprit que vous n'êtes pas en train de pousser ou de tirer le chi, vous êtes simplement en train d'amener votre attention vers un autre point.* Comprendre ce point est essentiel pour avoir une pratique efficace. Sachez que votre attention ne se déplace pas seulement à la surface de la peau, et que vous pouvez ressentir un courant d'énergie palpable, chaude et vibrante.

L'ÉNERGIE SEXUELLE

L'énergie sexuelle ou *ching-chi* (prononcé DJÈNG-TCHI) en Chinois, est l'une des formes les plus évidentes et les plus puissantes d'énergie bioélectrique. Ce que nous appelons en Occident l'éveil du désir et la montée de l'excitation est perçu par les Taoïstes comme une façon de générer de l'énergie sexuelle. Les différentes pratiques du Kung Fu Sexuel sont fondées sur la culture et l'emploi du *ching-chi* dans le but plus général d'accroître son dynamisme et

d'améliorer son état de santé. Dans cette discipline vous devez apprendre à aspirer l'énergie sexuelle à partir des organes génitaux pour la faire circuler dans l'ensemble du corps: ce travail est indispensable pour parvenir à maîtriser les techniques taoïstes donnant accès à des orgasmes multiples du corps entier et une santé vigoureuse.

Comme nous l'avons mentionné au chapitre 1, selon les Taoïstes toutes les parties du corps (y compris le cerveau, les glandes, les organes et les sens) donnent leur meilleure énergie pendant l'orgasme pour créer une vie nouvelle. Il s'agit de la puissance qui s'investit dans la création d'un enfant, mais lorsque la procréation n'est pas le but, pensent les Taoïstes, il vaut mieux conserver cette énergie et la canaliser dans le corps pour le plaisir et la santé. *Comme nous sommes conçus à travers l'orgasme et que cette énergie orgasmique infuse chaque cellule du corps, pour rester en bonne santé et actif, il nous faut sentir cette énergie rajeunissante et orgasmique régulièrement, idéalement, chaque jour.*

Une fois que vous aurez développé votre capacité à faire circuler l'énergie sexuelle, vous pourrez en avoir la sensation n'importe où et n'importe quand. L'Instructeur senior du Tao Curatif Michael Winn explique: "L'énergie sexuelle des hommes est à leur disposition vingt-quatre heures sur vingt-quatre, mais la plupart d'entre eux s'affament eux-mêmes en croyant qu'ils ne peuvent se satisfaire sexuellement que pendant quelques minutes, c'est-à-dire uniquement pendant la durée des rapports sexuels. Rien n'est plus libérateur pour un homme que de découvrir qu'à tout moment il a accès à l'énergie sexuelle et qu'il peut parfaitement la maîtriser."

Vous vous demandez peut-être si une quantité aussi importante d'énergie sexuelle peut vous exciter, vous faire éprouver un désir irrésistible de faire l'amour, un peu comme "une démangeaison à gratter." En fait, les hommes (et les femmes) ont des pulsions sexuelles qui demandent à être soit assouvies en passant à l'acte, soit canalisées d'une manière ou d'une autre. En Occident, nous avons essayé de supprimer ou de sublimer ces désirs, mais le Taoïsme

affirme que cela entraîne des déséquilibres, physiques et psychologiques.

Lorsque vous pratiquez l'auto-cultivation, ce sentiment d'excitation n'aura pas comme résultat des pulsions sexuelles incontrôlables, mais plutôt un sentiment de bien-être, de calme, plein d'énergie. Un homme multi-orgasmique explique la différence: "Avant d'avoir commencé à pratiquer le Kung Fu Sexuel, si je n'avais pas éjaculé depuis un certain temps, mes pulsions sexuelles se faisaient de plus en plus impérieuses. Je regardais des images pornographiques, je recherchais des aventures d'une nuit, ou j'allais voir des prostituées. Après avoir éjaculé, mes pulsions disparaissaient presque instantanément, et je n'arrivais plus à comprendre comment j'avais pu dépenser tant de temps et d'argent à les satisfaire. Je me disais que ce serait la dernière fois, mais en même temps je savais bien que la pression sexuelle allait vite revenir et qu'alors tout recommencerait. Quand j'ai finalement commencé à pratiquer le Kung Fu Sexuel, mon énergie sexuelle était encore forte, mais équilibrée. C'était la première fois de ma vie que je me sentais heureux d'être un homme sur le plan sexuel, parce que j'avais enfin réussi à maîtriser cette énergie."

Au début de votre pratique, il est possible que vous ayez plus d'énergie sexuelle qu'à l'accoutumée, et il vous faudra donc la canaliser. Comme l'a expliqué un homme multi-orgasmique, "Quand j'ai commencé mon Kung Fu Sexuel, toutes mes relations se sont sexualisées. Il me fallait apprendre à faire circuler, à équilibrer cette énergie." Si cela vous arrive, l'exercice de la Poussée à Froid décrite au chapitre suivant vous aidera à transformer cette énergie sexuelle en une énergie physique plus neutre et moins volatile, celle que nous venons de décrire et que les Chinois appellent *chi*. Vous pouvez aussi commencer à pratiquer le Taï Chi Chuan ou le Chi Kung (prononcé TCHI-GOUNG) ou toute autre pratique qui vous aidera à vous enraciner et à canaliser cette énergie supplémentaire. Toutes sortes d'exercice peuvent vous aider à gérer ce surcroît énergétique.

Votre excitation

Selon le Taoïsme, chaque jour nous avons besoin de nous sentir excités, pour bénéficier de l'énergie sexuelle, cette force qui donne la vie, car nos corps produisent à ces moments-là une plus grande quantité d'hormones sexuelles, considérées dans le Taoïsme comme une fontaine de jouvence. (Ce besoin d'excitation explique pourquoi le sexe est si efficace pour la vente: nous sommes attirés vers les images qui stimulent cette énergie et la sécrétion des hormones reproductives.) Une fois que vous aurez appris à faire circuler votre énergie, vous pourrez sentir à tout moment sa puissance rajeunissante.

DEVENIR CONSCIENT DE SON EXCITATION

Pour apprendre à devenir multi-orgasmique, vous devrez devenir de plus en plus conscient de la vitesse de montée de votre excitation. En fait la plupart des hommes n'y font pratiquement pas attention. Souvent ils passent de l'érection à l'éjaculation comme des bolides de course, sans prendre le temps d'observer, et même de prendre plaisir, aux paysages ou impressions défilant aux bords de la route.

Lorsque votre excitation commence, votre pénis s'allonge et s'élargit à mesure que ses tissus spongieux se remplissent de sang. Avec l'apparition de l'érection, des valves se referment dans les veines, empêchant le sang de revenir dans le corps. L'érection se produit spontanément chez les garçons nouveaux-nés et chez la plupart des hommes au moins plusieurs fois par nuit, pendant qu'ils rêvent.

Presque tous les hommes ont fait l'expérience plutôt embarrassante où, en compagnie de leur partenaire, ils n'ont pas réussi à avoir une érection. Cette incapacité occasionnelle peut être due à ce que le psychologue Bernie Zilbergeld appelle la "sagesse du pénis", qui vous signale alors le fait que dans votre relation certaines mises au point sont nécessaires; sinon il peut s'agir simplement d'un signe indiquant que vous êtes préoccupés par le travail ou par d'autres sujets d'inquiétude.

Si un homme ne parvient pas à obtenir une érection de manière répétée, il est qualifié d'*impuissant*, terme qui contient aussi une idée de faiblesse et d'incapacité. Dans le Kung Fu Sexuel, une notion telle que "l'impuissance" n'existe pas; grâce aux techniques en solo visant à renforcer vos érections, et les techniques d'Entrée en Douceur, vous devriez ne plus jamais avoir à vous en soucier. Si vous ne parvenez pas à l'érection au moment où vous la désirez, ou si vous voulez savoir ce qu'il faut faire lorsqu'une telle situation se produit (ou ne se produit pas, justement), consultez le passage du chapitre 8 qui s'appelle "Charmer les serpents: surmonter l'impuissance".

LES STADES DE L'ÉRECTION

La plupart des hommes croient qu'il n'existe que deux possibilités: soit ils sont excités, soit ils ne le sont pas; soit ils ont une érection, soit ils n'en ont pas. Les hommes encore jeunes ont des érections si fréquentes et si rapides, qu'il leur est difficile d'établir une quelconque distinction entre les différents niveaux d'excitation. Les Taoïstes, cependant, ont remarqué qu'il existe en fait quatre stades d'érection, quatre *étapes*, pour reprendre leur terme.

Le premier est la *fermeté* (qui s'appelle aussi *allongement*).

Le deuxième est le *gonflement*.

Le troisième est la *dureté*.

Le quatrième est la *chaleur*.

Votre érection n'est donc pas qu'un simple appendice statique, car elle constitue en fait un processus qui reflète votre niveau d'excitation sexuelle. Les médecins occidentaux ont récemment confirmé l'existence de ces quatre étapes dans l'érection, qu'ils décrivent cependant en termes un peu plus techniques (1).

L'Instructeur du Tao Curatif Walter Beckley a décrit ces quatre étapes de la manière suivante: "Au premier stade, votre pénis commence à *bouger et à se dresser*. Au deuxième stade, il est *ferme, mais pas dur*, pas vraiment assez dur pour la pénétration (à moins d'avoir recours à la technique d'Entrée en Douceur). Au troisième

stade, il est *en érection et dur*. Au quatrième stade, il est *raide et vraiment très chaud*. C'est à ce stade également que vos testicules remontent plus près du corps. Il est beaucoup plus facile d'éviter l'éjaculation si l'on parvient à rester à ce troisième stade, celui de l'érection dure. Le fait de faire remonter l'énergie sexuelle empêche le pénis de parvenir à l'étape finale de raideur et de chaleur. Se détendre est aussi un élément important, comme le fait d'essayer d'être conscient du moment où vous parvenez au stade anxieux, explosif, où l'éjaculation est imminente."

LE SECRET DE LA SEXUALITÉ MASCULINE

En devenant des amants plus mûrs, il est possible d'acquérir un certain contrôle de son propre niveau d'excitation, pour pouvoir donner du plaisir à son partenaire. Cette capacité, appelée généralement *puissance de maintien*, s'acquiert souvent en apprenant à se détacher mentalement de la sensation d'excitation (en pensant aux dernières statistiques du baseball, par exemple). Mais une véritable maîtrise de l'éjaculation n'est possible qu'en connaissant son propre degré d'excitation individuel, et non en l'ignorant. Plus vous apprendrez à sentir en vous-même, de mieux en mieux, la montée du plaisir, plus il vous sera facile d'aborder le sentier multi-orgasmique.

MAIS LE SEXE N'EST-IL PAS CENSÉ ÊTRE L'OCCASION DE SE DÉTENDRE ET DE TOUT LÂCHER ? Pour avoir du plaisir sexuel, les hommes doivent certainement se détendre et lâcher prise, mais si nous allons trop loin dans ce sens, nous éjaculons et alors la plus grande partie, si ce n'est la totalité du plaisir disparaît. Le fait de savoir à quel moment débrider sa sexualité et à quel moment la contrôler, telle est l'essence du Kung Fu Sexuel, et le secret de la sexualité masculine.

Votre Éjaculation

L'éjection de semence de votre corps se produit en réalité en deux fois. Durant la phase *contractile* (parfois appelée "d'émission"), la

prostate se contracte et vide le sperme dans l'urètre. Dans la phase d'*expulsion*, le sperme est propulsé le long de l'urètre, jusqu'à sortir par le pénis. Lorsque vous serez devenu multi-orgasmique, vous ressentirez ces contractions pelviennes agréables, ce que l'on appelle l'*orgasme de phase contractile*, comme une sensation de palpitation ou de papillonnement dans la prostate, sans éjaculation. Bien que certains hommes aient de multiples éjaculations au cours d'une seule séance amoureuse (ce qui est facile surtout pour des adolescents), il doit être clair, maintenant, qu'il s'agit là d'une expérience tout-à-fait différente que celle des orgasmes multiples, *non-éjaculatoires*.

Au moment où vous êtes très excité, quelques gouttelettes d'un fluide transparent peuvent parfois apparaître au bout du pénis. Ce fluide préémininal provient de la prostate et autres glandes, comme celles de Cowper, qui produisent un fluide alcalin utilisé pour lubrifier l'urètre et ouvrir la voie pour le sperme. Les Taoïstes appelaient ce liquide de *l'eau*, qu'ils distinguent du *lait*, ou semence. Ce fluide est parfaitement naturel et signale l'approche d'un orgasme de phase contractile. Il peut néanmoins contenir un certain nombre de spermatozoïdes. Il s'agit là du "liquide pré-éjaculatoire" au sujet duquel vous avez dû entendre des mises en garde pendant vos cours d'éducation sexuelle, et il vous faudra donc vous assurer de continuer à utiliser des méthodes de contraception, même si vous n'éjaculez pas. Cependant, si vous avez des orgasmes non-éjaculatoires, il y a beaucoup moins de chances que votre partenaire puisse avoir une grossesse non planifiée.

OU VA LA SEMENCE LORSQUE JE N'ÉJACULE PAS ? La semence se décompose et se trouve réabsorbée dans le corps, tout comme le sperme se fait réabsorber chez un homme ayant subi une vasectomie. Cependant, les effets des techniques taoïstes sur le corps sont très différentes que celles d'une vasectomie. Avec cette dernière, le vas deferens est coupé juste au-dessus des testicules, ce qui fait que le sperme n'a nulle part où aller. Il est réabsorbé en fin de compte, mais de nombreux hommes se plaignent de sensations de conges-

tion dans les testicules et le bassin. Si vous avez reçu une vasectomie, il est d'autant plus important que vous pratiquiez l'exercice de Massage des Testicules (voir le chapitre 8) et que vous fassiez circuler votre énergie sexuelle (2). Ces deux techniques aident le corps à absorber le sperme et soulager toute impression de trop-plein ou de congestion. Les contractions involontaires des orgasmes de phase contractile que vous apprendrez à ressentir sans être obligé pour autant d'éjaculer massent également la prostate, ce qui aide à soulager la congestion et à maintenir la glande en bonne santé.

LE FAIT DE NE PAS ÉJACULER PEUT-IL M'ÊTRE NUISIBLE? Les Taoïstes pratiquent les techniques décrites dans ce livre depuis des milliers d'années: non seulement ils n'ont pas subi d'effets secondaires négatifs, mais ils en ont aussi grandement bénéficié en termes de santé et longévité. D'après leur étude concernant des hommes multi-orgasmiques en Occident, Dunn et Trost se rejoignent pour affirmer: "Aucun de nos sujets n'a encore eu de difficultés érectiles ou éjaculatoires. Nos hommes multi-orgasmiques plus âgés maintiennent des érections fermes après un ou plusieurs orgasmes. Dans notre expérience clinique, nous n'avons jamais rencontré d'hommes ayant souffert d'un quelconque dysfonctionnement sexuel après avoir fait l'expérience d'orgasmes multiples."

TROUVER LA VOIE

Où est-ce passé ?

Je n'ai pas éjaculé, mais j'ai perdu mon érection. Que s'est-il produit?

Quelque chose d'autre peut arriver à votre semence, à part être éjaculée ou ré-absorbée par le corps. De temps à autre, lorsque vous pratiquez les techniques taoïstes, il est possible que vous ayez un orgasme sans éjaculer, mais que vous perdiez ensuite votre érection. Si ceci n'est pas simplement dû à une

baisse de votre degré d'excitation, il est probable que vous avez eu une éjaculation *rétrograde* ou inversée. Lorsque celle-ci a lieu, le sperme passe dans la vessie et sort du corps de manière inoffensive, lorsque vous urinez. Puisque vous perdez votre érection et en fin de compte votre sperme (en urinant), vous n'avez pas exécuté la technique correctement, mais il vous faut aussi savoir que vous ne vous êtes fait aucun mal (3). Hartman et Fithian expliquent: "Ce qu'il est important de savoir, c'est qu'il n'y a apparemment aucun dommage subi par le corps lorsqu'une éjaculation rétrograde a lieu. La seule conséquence, c'est que si l'éjaculation a été complète, le pénis devient mou, comme il le fait après une éjaculation ordinaire. "Si vous perdez votre érection et que vous êtes curieux, vous pouvez uriner dans une tasse. Si l'urine est trouble, c'est qu'il y a eu une éjaculation rétrograde. Il est bien évidemment préférable de faire ce test d'urine lorsque vous pratiquez par vous-même, étant donné qu'une telle activité peut paraître un peu clinique au milieu d'une nuit d'amour romantique éclairée aux chandelles.

Votre orgasme

L'orgasme masculin se trouve à la limite de l'éjaculation. Si vous vous précipitez en avant pour l'atteindre, vous risquez de tomber dans le ravin de la stupeur post-éjaculatoire. Bien qu'un grand nombre d'hommes continuent à éprouver du plaisir après avoir éjaculé, la plupart d'entre eux se retrouvent tout en bas de la pente d'excitation, obligés de la remonter lentement. Les cinq à dix contractions éjaculatoires fortes sont tout à fait agréables: sinon, la plupart des hommes ne les considéreraient pas comme le but-même de leur désir. L'orgasme éjaculatoire peut donner l'apparence d'une

péripétie grisante, mais après avoir goûté aux acrobaties aériennes sexuelles extatiques des orgasmes multiples, la descente éjaculatoire vous semblera plutôt fade, et, par comparaison, relativement décevante. "Après un orgasme éjaculatoire," comme le décrit un homme multi-orgasmique, "j'ai l'impression d'être monté sur une montagne russe durant à peine six secondes... après avoir fait la queue pendant deux heures!"

COMMENT AVOIR DES ORGASMES MULTIPLES ? Comme pour tous les orgasmes que vous avez déjà pu avoir, vous commencez à vous sentir excité sexuellement, que ce soit par votre imagination, la voix de votre compagne, ou par son toucher. (Dans le cas de garçons adolescents, un simple courant d'air peut suffire.) Cette excitation initiale entraîne généralement une érection, et par une stimulation croissante, vous devenez de plus en plus excité jusqu'à la *phase contractile*. Celle-ci est une fourche cruciale sur le chemin, l'une des deux branches menant à l'éjaculation, l'autre à des orgasmes multiples (voir la figure 4).

Pendant la phase contractile, vous ressentirez pendant trois à cinq secondes une série de contractions de la prostate. Ces orgasmes pelviens agréables sont ce que l'on appelle des *orgasmes de phase contractile*. Bien que leur intensité varie, et qu'ils puissent souvent être d'une intensité égale à celle d'orgasmes ordinaires éjaculatoires, au début il est possible qu'ils vous semblent très doux. C'est alors l'instant de vérité. Au lieu de continuer jusqu'au point de non-retour, au-delà duquel vous êtes obligé d'éjaculer, vous vous arrêtez ou réduisez votre stimulation momentanément, suffisamment longtemps pour reprendre la maîtrise de votre degré d'excitation.

Vous pouvez aussi comprimer le muscle PC qui entoure votre prostate en pleine palpitation, ce qui vous aidera à maîtriser quelque peu ces spasmes. Le fait d'aspirer l'énergie le long de la colonne vertébrale depuis les organes génitaux, comme nous le décrivons dans le prochain chapitre, aide aussi à soulager la pression et à supprimer l'envie d'éjaculer. Votre niveau d'excitation se réduit alors légèrement en préparation pour un nouvel orgasme génital. Dans les

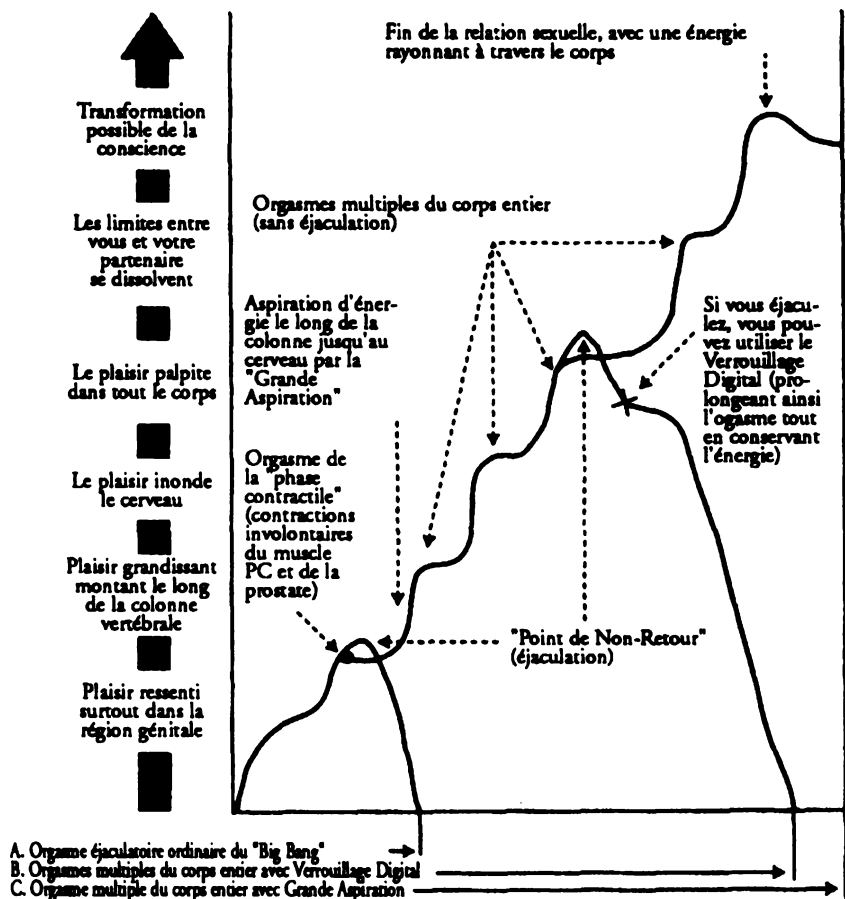


FIGURE 4. VOTRE POTENTIEL ORGASMIQUE

Au lieu de l'orgasme éjaculatoire ordinaire du "Big Bang" (A), grâce au Kung Fu Sexuel, vous pouvez aspirer votre énergie sexuelle vers le haut pendant la phase contractile (avant l'éjaculation) et avoir des orgasmes du corps entier. Si vous éjaculez, vous pouvez utiliser le Verrouillage Digital, qui vous permettra de prolonger votre orgasme et de conserver de l'énergie (B). Si vous évitez l'éjaculation, vous pouvez utiliser la Grande Aspiration pour terminer votre relation sexuelle rempli d'une énergie rayonnant à travers l'ensemble du corps.

orgasmes multiples, votre excitation est comme une vague qui monte jusqu'à un premier sommet et ensuite, au lieu de basculer au-dessus de la crête et de s'écraser, se trouve balayée vers le haut vers un sommet encore plus élevé.

Un point important: si vous vous efforcez d'avoir des orgasmes de phase contractile, il y a de bonnes chances que vous

basculiez dans l'éjaculation. La plupart des hommes se rendent compte qu'ils doivent stopper net leur excitation juste avant de parvenir à l'orgasme de phase contractile, et se détendre. De nombreux hommes multi-orgasmiques se décrivent eux-mêmes comme ayant l'impression de tomber en arrière *à la renverse* dans des orgasmes non-éjaculatoires au lieu de basculer *en avant* dans l'éjaculation. L'idée est de rester aussi près que possible du point d'inévitabilité éjaculatoire, en se délectant dans l'orgasme de la phase contractile, sans basculer au-dessus de la crête dans l'éjaculation. Vous sentirez le plaisir et la libération des contractions de la prostate, du muscle PC et du sphincter anal.

À quel point ces orgasmes multiples de la phase contractile sont rapprochés les uns des autres dépend de vous. Vous ressentirez des vagues d'un plaisir satisfaisant qui, si votre partenaire est multi-orgasmique, vous aideront à harmoniser votre désir sexuel. Vous n'aurez pas à vous inquiéter de donner à votre partenaire "ses orgasmes" pour ensuite avoir "le vôtre". Au lieu de cela, vous bénéficierez tous les deux d'une série potentielle de sommets multiples de plaisir orgasmique.

TROUVER LA VOIE

Oups!

Si vous avez du mal à séparer l'orgasme et l'éjaculation, vous pouvez commencer à aspirer l'énergie sexuelle par la colonne vertébrale avant l'orgasme. Selon le Tao, la clé réelle d'un plaisir et d'une guérison du corps entier est la circulation de cette énergie sexuelle par l'Orbite Microcosmique. Une fois que vous commencez à l'aspirer vers le haut, il est possible que vous vous rendiez compte que vous avez des sensations "orgasmiques" dans le cerveau ou dans d'autres parties du corps, voire même dans le corps entier.

Le fait de resserrer volontairement le muscle PC autour de la prostate vous aidera à développer une plus grande sensibilité au niveau du bassin et à contrôler les orgasmes de phase contractile qui poussent votre prostate à se contracter dans des spasmes de plaisir involontaires.

Si vous basculez malgré tout dans l'éjaculation, ce qui vous arrivera fréquemment dans la phase d'apprentissage, et même de temps à autre ultérieurement, ne vous sentez pas frustré ou déçu. Prenez plaisir aux contractions agréables du pénis qui accompagnent l'éjaculation et rendez-vous compte qu'il existe toujours d'autres occasions d'atteindre d'autres sommets plus tard. N'oubliez pas que cette pratique exige du temps et de l'intimité, aussi bien avec vous-même qu'avec votre partenaire.

QUELLE DIFFÉRENCE EXISTE-T-IL ENTRE ORGASMES MULTIPLES ET ORGASMES MULTIPLES DU CORPS ENTIER ? Chaque orgasme génital aide à relâcher la tension qui provient de l'énergie sexuelle accumulée et de l'accroissement de circulation sanguine dans le bassin. Plusieurs orgasmes du bassin, non-éjaculatoires, sont extrêmement satisfaisants (et dynamisants), mais à mesure que vous développez votre capacité orgasmique, vous voudrez sans aucun doute étendre ces orgasmes pelviens à travers l'ensemble du corps, ce qui constitue le véritable secret du Kung Fu Sexuel.

Des orgasmes multiples *du corps entier* commencent également par la phase d'orgasmes pelviens de phase contractile, mais au lieu de conserver l'énergie sexuelle (et le plaisir) dans le bassin, vous l'aspirez dans la colonne vertébrale, dans le cerveau et à travers l'ensemble du corps, comme nous vous le montrerons pas à pas dans le chapitre suivant.

La plupart des hommes ne se rendent même pas compte qu'ils peuvent atteindre ces sommets sexuels. Non seulement ne font-ils l'expérience que d'un orgasme unique (qui, pour eux, est identique à l'éjaculation), mais ils ressentent cet orgasme presque exclusivement dans leurs organes génitaux. Dans *"Everything You Always Wanted to Know About Sex (But Were Afraid to Ask)"* ("Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le sexe (mais sans oser le demander)"), le Dr. David Reuben décrit un orgasme typique, tel que les sexologues occidentaux le comprennent: "Pour que l'orgasme ait lieu, la force entière de l'ensemble du système nerveux doit se concentrer dans les organes sexuels. Un orgasme réussi exige que chaque microvolt d'énergie électrique soit mobilisé et dirigé vers le pénis et le vagin clitoridien." Reuben, cependant, ne dépasse pas la description de ce que les Taoïstes considèrent comme uniquement le premier niveau d'orgasme, l'*orgasme génital*.

Comme le montre l'illustration de votre potentiel orgasmique (figure 4), vous pouvez apprendre non seulement à faire l'expérience d'orgasmes multiples, mais aussi à les étendre depuis vos organes génitaux, jusqu'à votre cerveau et à travers l'ensemble de votre corps. Pour reprendre les mots d'un homme multi-orgasmique, "Un orgasme du corps entier, c'est incroyable. Une fois que tu en as fait l'expérience, tu ne reviens plus jamais à l'orgasme génital."

QUELLE EST LA SENSATION EXACTE D'UN ORGASME DU CORPS ENTIER ? Chacun ressent cette ivresse orgasmique d'une manière légèrement différente, ce qui rend sa description difficile en termes universels. L'expérience est souvent si intense que les gens ont recours à un langage mystique (avec des expressions comme "je suis un avec l'univers") qu'il est difficile de comprendre si l'on n'a pas soi-même fait l'expérience de ce qui est décrit. Cependant, on rapporte des sensations plus concrètes comme de la chaleur, des fourmillements, des vibrations ou des pulsations traversant l'ensemble du corps. La meilleure manière d'avoir une idée de ce que vous pourriez éprouver est d'écouter les descriptions données par des hommes ayant eux-mêmes vécu de tels orgasmes.

L'un d'entre eux décrit ainsi sa première expérience d'un orgasme du corps entier: "Nous faisons l'amour et j'ai pensé que j'allais jouir et tout en commençant à respirer profondément ma tête a commencé à s'électrifier en quelque sorte, à picoter. J'avais l'impression que de petites étincelles éclataient à l'intérieur; elles remontaient un peu à l'arrière de la nuque. Le tout a commencé à faire des aller-retours dans ma tête. Et j'ai presque cru que j'allais être étourdi -- c'était si *agréable*. Et j'ai pensé, 'Si ça continue encore un peu plus, je crois que je vais tout simplement décoller!' Cela a duré... c'est difficile à dire quand on est au lit, mais au moins une minute. C'était un orgasme *long*. Un fourmillement constant, qui s'en allait et puis revenait. Mon corps résonnait comme une cloche."

Un autre homme a décrit sa première expérience d'un orgasme multiple de la manière suivante: "Cela ne s'arrêtait pas aux organes génitaux. Tout mon corps a commencé à vibrer. Et j'ai pensé, 'Eh bien, je ne sais pas du tout ce qui est en train de m'arriver.' À tel point qu'au début j'ai même pris un peu peur, mais comme c'était agréable, je me suis détendu, je me suis laissé porter, j'ai laissé faire."

Un troisième homme multi-orgasmique nous décrit ainsi son expérience: "En montant, mon excitation sexuelle est moins active, moins chaude, moins sauvage que lorsque j'ai un orgasme avec éjaculation. Là, c'est plus équilibré, mieux contrôlé. À mesure que le plaisir et la pression augmentent et s'accumulent, l'énergie peut circuler dans l'Orbite Microcosmique et dans l'ensemble du corps. Le but n'est pas de faire gicler le sperme, mais de sentir cette énergie qui vibre partout, de réveiller l'amour et la tendresse et de permettre une expansion de conscience. Tout mon corps est beaucoup plus détendu, surtout au moment de l'orgasme."

Enfin, un homme multi-orgasmique a comparé l'expérience à un orgasme éjaculatoire de cette façon: "La sensation d'un orgasme du corps entier est plus subtile, complète, satisfaisante. Dans l'ensemble, le processus ne donne pas l'impression d'une explosion de courte durée, mais plutôt d'une implosion plus longue et plus lente.

Je ne me sens pas vide ensuite, ce qui est facile à comprendre parce qu'avec une explosion quelque chose quitte ton corps, mais avec une implosion, tu gardes l'énergie en toi. Il reste une satisfaction profonde aux niveaux physique, émotionnel et spirituel, qui dure parfois des heures, parfois des journées entières."

En Occident, nous avons limité notre définition de l'orgasme à des pulsations du bassin (de la prostate en fait) et des organes génitaux (le pénis), mais les anciens Taoïstes ont compris qu'un orgasme comprend toutes sortes de pulsations (contractions et expansions) et qu'il peut avoir lieu partout dans le corps. Michael Winn explique: "Une pulsation orgasmique peut toucher le corps tout entier ou n'importe quelle partie du corps. Un organe en particulier peut avoir un orgasme, le cerveau par exemple. D'ailleurs, vous ne sauriez même pas que vous êtes en train d'avoir un orgasme du pénis ou de la prostate si votre cerveau n'était pas, lui aussi, en train d'orgasmer."

ORGASMES MULTIPLES DISCRETS ET CONTINUS

Il est important d'indiquer que les orgasmes du corps entier sont si intenses qu'il est souvent difficile de savoir quand l'un d'eux prend fin et quand un autre commence. Les vagues de plaisir dont vous faites l'expérience rendent toute tentative de "dénombrage" réellement absurde. Les recherches en laboratoire de Hartman et Fithian (voir le chapitre 1) suggèrent que les hommes (et les femmes) peuvent en fait avoir aussi bien des orgasmes multiples *discrets* (séparés) que *continus*.

Dans les orgasmes discrets, vous avez une expérience orgasmique culminante, et ensuite l'orgasme décroît, mais il est ensuite suivi d'un autre orgasme discret. Dans les orgasmes multiples continus, vous avez une expérience orgasmique culminante qui peut s'amplifier plus ou moins, mais vous ne quittez jamais entièrement l'état orgasmique. Hartman et Fithian ont répertorié ces deux types d'orgasmes en examinant le rythme cardiaque, qui dans les orgasmes multiples discrets revient à son niveau de base (d'environ soixante-dix battements à la minute) entre les orgasmes. Dans les

orgasmes multiples continus le rythme cardiaque traverse une série de sommets sans revenir au niveau de base entre-temps (voir le figure 19). Enfin, ces orgasmes discrets et continus peuvent se combiner pour donner des combinaisons innombrables de pics de plaisir. Les possibilités sont vraiment sans fin. Nous sommes à mille lieues de l'orgasme en six secondes dont la plupart des hommes ont appris à se contenter comme s'il devait s'agir de l'orgasme masculin "normal".

SEXE ET SPIRITUALITÉ

Si vous pratiquez en duo (avec une partenaire), il est possible que vous sentiez également votre énergie sexuelle circuler à travers elle et la sienne à travers vous. En fin de compte vous pouvez en arriver à sentir que les frontières physiques entre vous deux se dissolvent. De nombreux hommes ont ressenti cette union avec une partenaire, ou même un sentiment d'unité avec l'univers entier, en faisant l'amour de manière extraordinairement intime. Avec le Kung Fu Sexuel, vous apprendrez à retrouver régulièrement cet état de conscience avec votre partenaire et même par vous-même. Ce type d'union sexuelle avec une autre personne et entre vous-même et l'univers peut déboucher effectivement sur une transformation de la conscience. C'est pour cette raison que la sexualité en Orient a souvent été perçue comme une voie spirituelle, et non comme quelque chose qui s'y oppose. (Nous traitons du rapport entre sexualité et spiritualité plus en profondeur au chapitre 5, dans la partie appelée "Sexualiser l'Esprit".)

Devenez un homme multi-orgasmique

Maintenant que vous avez une meilleure compréhension de votre sexualité et de son potentiel réel, le moment est venu de devenir multi-orgasmique. Cette capacité exige de développer aussi bien votre force sexuelle que votre sensibilité. Comme nous l'avons déjà mentionné dans l'introduction, la plupart des hommes qui pratiquent les exercices dans ce chapitre auront leurs premiers orgasmes multiples au bout d'une à deux semaines et maîtriseront la technique au bout de trois à six mois. Certains dont l'énergie et la sensibilité sexuelles sont déjà bien développées en feront l'expérience dès la première tentative, alors que d'autres dont l'énergie est plus faible ou qui sont moins sensibles attendront plus de six mois avant de devenir multi-orgasmiques de manière régulière. Tout dépend aussi du degré de votre application, et de votre implication dans la pratique. Nous vous donnons ces estimations de durée à titre purement indicatif, mais en réalité ce qui compte le plus, c'est de ne pas se laisser décourager. Votre persévérance est la clé de votre réussite.

La respiration: principes de base

Aussi étrange que cela puisse paraître, apprendre à contrôler votre éjaculation et devenir capable de multiplier les orgasmes commence par un renforcement et un approfondissement de la manière dont

vous respirez. Comme dans tous les arts martiaux et autres pratiques méditatives, le souffle est le portail grâce auquel vous parviendrez à contrôler votre corps. La respiration est aussi bien volontaire qu'involontaire. En d'autres mots, nous respirons régulièrement sans avoir à y penser, mais nous pouvons aussi choisir de changer le rythme ou la profondeur de ce va-et-vient. Cette utilisation du mental pour cultiver le corps est la base-même du Kung Fu Sexuel.

Votre respiration est aussi liée au rythme cardiaque. Si vous respirez rapidement et de manière superficielle, comme après avoir couru, votre rythme cardiaque s'accroît. Si vous respirez lentement et profondément, votre rythme cardiaque ralentit. Comme nous l'avons appris plus tôt, un rythme cardiaque accru est une des composantes de l'orgasme et une respiration accélérée signale son approche. C'est pourquoi la première étape pour parvenir à contrôler votre degré d'excitation, et donc votre éjaculation, est une respiration lente et profonde.

RESPIRATION VENTRALE

La plupart d'entre nous respirons très superficiellement, en inspirant avec la poitrine et les épaules, ce qui ne laisse qu'une faible quantité d'oxygène être absorbée par les poumons. Les nouveau-nés ont une respiration ventrale, c'est-à-dire qu'ils respirent profondément, jusqu'au fond des poumons. Si vous observez un bébé qui dort, vous pourrez voir l'ensemble de son ventre monter et descendre à chaque souffle. La respiration ventrale nous permet de remplacer l'air qui stagne au fond de nos poumons par de l'air frais, plein d'oxygène. C'est la manière la plus saine de respirer, mais nous perdons cette capacité naturelle lorsque le stress et l'anxiété coupent et raccourcissent la fréquence et l'amplitude de notre souffle. Cette respiration haletante et anxieuse se confine à la partie supérieure de la poitrine. Lorsque nous sommes heureux et que nous rions, nous retrouvons cette capacité à respirer par le ventre. Dans l'exercice qui suit, vous retrouverez la respiration abdominale qui fut la vôtre dès votre prime enfance.

TROUVER LA VOIE

Inspirez par le nez

Lorsque vous pratiquez les exercices dans ce livre, inspirez toujours par le nez, qui filtre et réchauffe l'air. Lorsque vous inspirez par la bouche, vous absorbez de l'air non-filtré, non-réchauffé, que votre corps a plus de difficulté à assimiler.

Quelques minutes de respiration ventrale par jour donneront à votre corps l'habitude de respirer profondément de lui-même, y compris pendant que vous dormez. Lorsque vous êtes pris par le feu de la passion, cette capacité de maîtrise de la respiration sera essentielle pour empêcher l'éjaculation et pour répandre la sensation de l'orgasme à travers l'ensemble du corps.

Quand vous aurez appris à éviter l'éjaculation, il sera très important que vous respiriez profondément, comme le montre l'exercice, ou de la manière qui vous convient. Ce genre de respira-

EXERCICE 1

RESPIRATION VENTRALE

1. Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit et les pieds touchant le sol, écartés d'environ une largeur d'épaules.
2. Placez les mains sur le nombril et détendez les épaules.
3. Inspirez par le nez et sentez la partie inférieure de l'abdomen se gonfler dans la zone du nombril (en-dessous et autour de lui), de façon à la gonfler vers l'extérieur. Votre diaphragme descend également (voir la figure 5).
4. En gardant la poitrine détendue, expirez avec une certaine force pour rentrer le bas de l'abdomen, en ramenant le nombril en arrière vers le dos. Sentez en même temps le pénis et les testicules se soulever.
5. Répétez les étapes 3 et 4 de dix-huit à trente-six fois.

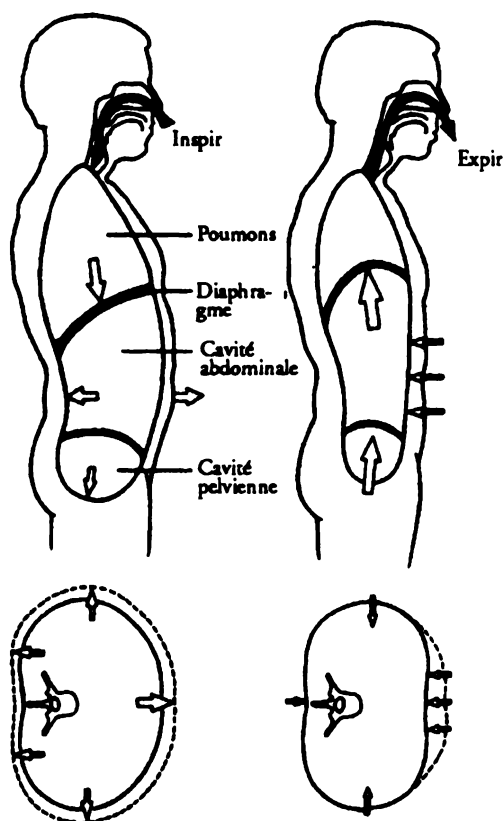


FIGURE 5. RESPIRATION VENTRALE

tion aide en effet à faire circuler l'énergie sexuelle dans l'ensemble du corps tout en permettant à vos organes de l'absorber. D'autre part, la respiration ventrale effectue un véritable massage des organes et de la prostate et peut vous dégager de cette sensation de trop-plein, de surcharge que de nombreux hommes ressentent lorsqu'ils cessent d'éjaculer.

Bien qu'il ne soit pas aussi important d'expirer que d'inspirer par le nez, c'est tout de même préférable. Certaines personnes préfèrent cependant expirer par la bouche, lorsqu'il s'agit de respirations profondes. Trouvez la méthode qui vous convient le mieux personnellement.

TROUVER LA VOIE

Rire ventral

Si vous rencontrez des difficultés à pratiquer la respiration ventrale, comme c'est le cas pour de nombreux Occidentaux, vous pouvez pratiquer le *rire* ventral à la place. Lorsque vous riez par le ventre, tout votre abdomen est secoué. Il ne s'agit pas du rire artificiel d'un vendeur, mais du rire authentique qui jaillit quand vous êtes avec de bons amis. C'est le type de rire qui peut vous faire mal au ventre, puisque la plupart d'entre nous n'employons pas ces muscles très fréquemment.

Pour rire par le ventre, asseyez-vous sur une chaise, le dos droit, et les pieds posés au sol, écartés d'environ une largeur d'épaule. Placez vos mains sur le ventre et commencez à rire (à partir du ventre). Sentez l'estomac vibrer. Ce rire ventral vous aidera à relaxer le diaphragme et à respirer à partir de l'abdomen. Cela vous aidera aussi à générer une grande quantité d'énergie, que vous apprendrez plus tard à faire circuler à travers le corps pour améliorer vos orgasmes et votre santé.

EXERCICE 2

LE DÉCOMPTE DU SIÈCLE

1. Inspirez lentement (en dilatant le ventre) et expirez (en l'aplatissant). Comptez chaque cycle d'inspiration et d'expiration complètes comme une respiration.
2. Continuez à respirer du ventre en comptant de un à cent, et en ne pensant à rien d'autre qu'à votre respiration.
3. Si vous remarquez que votre esprit vagabonde, reprenez à nouveau à partir du début.
4. Pratiquez cet exercice deux fois par jour jusqu'à pouvoir facilement compter jusqu'à cent.

Accroître sa puissance de concentration

Cet exercice se fonde sur la respiration ventrale que vous venez d'apprendre et vous aidera à améliorer votre puissance de concentration. Dans cet exercice, vous comptez cent respirations sans laisser votre esprit errer. (Une inspiration et une expiration constituent une respiration. Voilà qui est très simple, mais qui n'est pas pour autant très facile. La plupart des gens ont déjà du mal à compter dix respirations sans laisser leur esprit vagabonder. Un homme multi-organismique a expliqué sa pratique ainsi: "Je vais au gymnase, je m'assois dans le sauna où je compte mes respirations jusqu'à cent. Parfois je compte mes respirations, et soudain, arrivé à cinquante ou soixante environ, je me rends compte que je suis en train de penser à mes actions en bourse, ou à autre chose, et que du coup je ne me souviens plus à quel chiffre j'en suis; je recommence alors à zéro, et je persiste jusqu'à être arrivé à cent."

Renforcer ses muscles sexuels

Le temps est maintenant venu de développer votre force sexuelle. Le muscle pubococcygéal, ou muscle PC, que nous avons mentionné dans le chapitre précédent, est la courroie musculaire qui relie l'os pubien à l'avant au coccyx à l'arrière (voir la figure 6). La plupart des hommes sentent leur muscle PC au niveau de leur périnée, juste à l'arrière des testicules et devant l'anus. C'est le muscle qui vous permet de vous retenir d'uriner lorsque vous n'arrivez pas à trouver des toilettes. Il est aussi responsable des contractions rythmiques dans votre bassin et votre anus au moment de l'orgasme. Dans leur livre *"Le Point G"*, Ladas, Whipple et Perry décrivent l'importance de ce muscle: "Si les hommes augmentent la force de leur muscle pubococcygéal, ils peuvent également apprendre à devenir multi-organismiques et séparer l'orgasme de l'éjaculation." L'orgasme commence à la prostate, et donc il est essentiel d'apprendre à serrer cette glande à l'aide de vos muscles pelviens. En plus d'avoir des orgasmes plus nombreux et de meilleure qualité, vous pourrez, grâce à cette

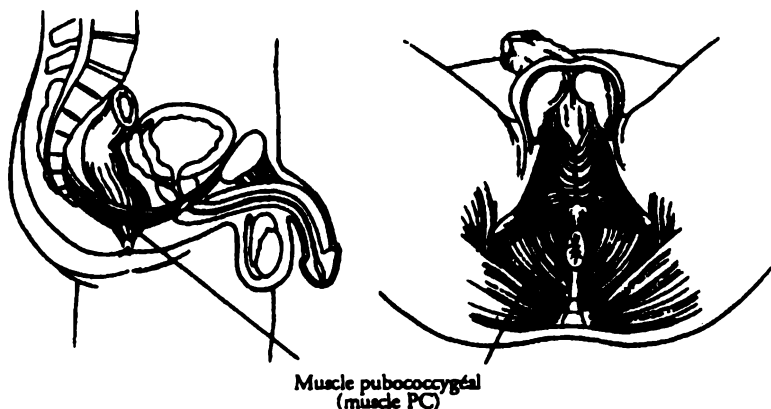


FIGURE 6. LE MUSCLE PC

pression, prévenir tout durcissement ou gonflement de la prostate, cette glande si souvent souffrante chez tant d'hommes.

Le muscle PC (qui entoure la prostate) sert de valve autour des parties génitales que vous apprendrez à ouvrir et à fermer. Vous pouvez sentir ce muscle travailler lorsque vous essayez d'expulser les quelques dernières gouttes d'urine. C'est lorsqu'elles poussent pour faire sortir un bébé que les femmes le sentent le mieux. Celles qui se sont forgé des muscles PC vigoureux peuvent enlacer le pénis

EXERCICE 3

ARRÊTER LE FLOT

1. Lorsque vous êtes sur le point d'uriner, mettez-vous sur la pointe des pieds. Si nécessaire, vous pouvez vous appuyer contre le mur.
2. Inspirez profondément.
3. Expirez lentement, expulsez l'urine avec force, en tirant votre périnée vers le haut et en serrant les dents.
4. Inspirez et contractez votre muscle PC pour arrêter le flux de l'urine en cours.
5. Expirez et recommencez à uriner.
6. Répétez les étapes 4 et 5 de trois à six fois ou jusqu'à avoir fini d'uriner.

d'un homme dans leur vagin en le serrant plus fort, ce qui accroît les sensations pour elles comme pour eux.

Il s'agit aussi du muscle qui permet aux animaux de secouer leur queue. Étrangement, le mot pénis signifie littéralement "queue" en latin. Ainsi, ce que vous allez apprendre à faire avec ces exercices, c'est de "secouer la queue" pour renforcer vos érections, intensifier vos orgasmes et séparer les orgasmes de l'éjaculation.

ARRÊTER LE FLOT

La manière la plus facile de trouver votre muscle PC est d'arrêter le flux de l'urine en resserrant les muscles internes du bassin la prochaine fois que vous allez aux toilettes. Arrêter d'uriner fut l'un des premiers actes de contrôle corporel que vous avez appris en grandissant. Cette capacité à contrôler le flux de votre urine peut maintenant vous aider à contrôler votre éjaculation, car le conduit urinaire, le conduit éjaculatoire et le conduit séminal passent tous à travers la prostate. (Ce qui explique pourquoi, lorsque la prostate d'un homme est hypertrophiée, il a du mal à uriner et à éjaculer.)

TROUVER LA VOIE

Vider sa vessie

Comme la vessie et la prostate sont si proches l'une de l'autre, urinez avant de vous donner du plaisir ou de faire l'amour, si vous avez l'impression que votre vessie est pleine. Une vessie remplie vous donne l'impression d'avoir besoin d'éjaculer, ce qui ne vous faciliterait pas la tâche de maîtrise de ce réflexe.

Si vous avez un muscle PC vigoureux, vous devez pouvoir normalement arrêter et faire repartir votre urine facilement. Si c'est difficile, votre muscle PC est trop faible. Arrêter le flux de l'urine peut piquer au début. C'est une sensation parfaitement normale qui

devrait disparaître en quelques semaines à peine, à moins que pour une raison quelconque vous ayez une infection, et dans ce cas attendez d'avoir consulté un médecin et d'avoir guéri avant de reprendre l'entraînement. Si vous ressentez des courbatures, c'est simplement parce que vous avez besoin d'exercice. Tirer le périnée vers le haut tout en expulsant l'urine vous aidera à uriner avec plus de force et à renforcer non seulement votre muscle PC, mais aussi vos reins, votre prostate et votre vessie.

Bien que se tenir sur le bout des pieds et serrer les dents donne à votre pratique une intensité plus grande, *ce qui compte le plus, c'est simplement de s'arrêter et de recommencer d'uriner aussi souvent que possible*. Un homme multi-orgasmique décrit ainsi sa pratique: "Maintenant à chaque fois que je vais aux toilettes, j'essaie de m'arrêter et de recommencer à uriner au moins trois fois. Et si je suis d'humeur ludique, et pas trop pressé, j'essaie d'arrêter, de reprendre, d'arrêter et de reprendre, parfois cinq, six ou sept fois de suite."

MOUVEMENTS DU MUSCLE PC

L'importance du muscle PC a été découverte en Occident au cours des années quarante par Arnold Kegel, gynécologue. Il a mis au point les fameux exercices Kegel, qui aident de nombreuses femmes enceintes à contrôler leurs vessies et peuvent faciliter l'accouchement. Les femmes se sont rendues compte que ces exercices pouvaient aussi augmenter leur désir sexuel, intensifier leurs orgasmes et les aider à devenir multi-orgasmiques. Le renforcement de ce muscle, comme nous l'avons déjà mentionné, est important également pour la santé pelvienne et le plaisir sexuel des hommes.

En Occident il existe une grande variété d'exercices différents visant à renforcer le muscle PC; la plupart d'entre eux sont des adaptations de la technique Kegel. Chaque fois il s'agit de contracter et de détendre tour à tour le muscle PC, mais c'est le nombre de répétitions et la durée des contractions qui varient. L'exercice ci-dessous se base sur le fait que tous les muscles circulaires du corps sont liés (y compris les muscles entourant les yeux, la bouche, le périnée

EXERCICE 4

MOUVEMENTS DU MUSCLE PC

1. Inspirez et concentrez-vous sur la prostate, le périnée et l'anus.
2. Tout en expirant, contractez votre muscle PC autour de la prostate et de l'anus, tout en contractant en même temps les muscles entourant les yeux et la bouche.
3. Inspirez et détendez-vous, en relâchant les muscles PC, et ceux des yeux et de la bouche.
4. Répétez les étapes 2 et 3, en contractant les muscles à l'expir, puis en les relâchant à l'inspir, de neuf à trente-six fois.

et l'anus), comme les Taoïstes l'avaient bien compris. En contractant les muscles entourant les yeux et la bouche, vous pouvez augmenter la force du muscle PC. C'est en position assise que cet exercice est le plus facile à pratiquer lorsque vous débutez, mais par la suite vous pourrez le faire aussi debout ou allongé.

Même si la contraction des yeux et des lèvres vous permet de resserrer plus facilement le muscle PC entourant la prostate et l'anus, *ce qui compte le plus dans la pratique est simplement de contracter et de relâcher le muscle PC aussi souvent que possible*, ce que vous pouvez faire pratiquement n'importe où: en conduisant, en regardant la télévision, en envoyant un fax, ou pendant une réunion ennuyeuse. Vous pouvez par exemple essayer de voir combien de contractions vous pouvez faire pendant que le feu est rouge, ou alors maintenir une seule et même contraction jusqu'à ce qu'il soit passé au vert.

Essayez de faire cet exercice deux ou trois fois par jour (mais vous pouvez pratiquer aussi souvent que vous le désirez. Vous aurez peut-être quelques courbatures, comme après des pompes ordinaires. Ne poussez pas trop; augmentez progressivement le nombre des contractions et la fréquence des exercices. La constance importe plus que la quantité. Pour mettre en place une habitude quotidienne, vous pouvez par exemple lier la pratique à des événements

de la vie de tous les jours, comme le lever matinal, la douche ou le coucher, juste avant de vous endormir.

Selon les auteurs du *"Point G"*, un homme dont le muscle PC est vigoureux doit parvenir à soulever et à faire redescendre une serviette posée sur son pénis en érection lorsqu'il contracte ce muscle. (Aux stades plus avancés de la pratique taoïste, on emploie même des poids pour renforcer les muscles pelviens.) Pour le moment, peut-être souhaitez-vous essayer de soulever ainsi une serviette, mais il est sans doute préférable d'éviter de le faire face à un public. Comme les auteurs du *"Point G"* le précisent si judicieusement, "l'anxiété de la performance" est le plus grand ennemi de l'érection masculine.

Se donner du plaisir : l'auto-cultivation

Ensuite vous devez cultiver votre sensibilité sexuelle. Se donner du plaisir à soi-même est le moyen le plus aisé d'y parvenir. Malheureusement, la plupart d'entre nous en Occident, à cause de l'éducation que nous avons reçue, n'avons jamais saisi la place essentielle de la sexualité et de l'énergie sexuelle comme facteurs de santé. Dès les premières fois que vous avez pu toucher vos "parties privées", vos parents ont certainement dû vous dire, plus ou moins discrètement, de "retirer vos mains de là". Bien que cela ne vous ait probablement pas dissuadé de vous enfermer dans la chambre à coucher ou dans la salle de bains, il est très probable que vous éprouvez encore un certain sentiment de culpabilité et de gêne par rapport à la masturbation. Et vous n'êtes pas le seul.

L'ambiguïté de l'attitude chrétienne envers la sexualité, surtout lorsque celle-ci n'est pas orientée vers la procréation, continue à influencer la société occidentale et ses mœurs sexuelles. Par exemple, le Dr. Joycelyn Elders, Chirurgien Général des USA, a été forcée en 1994 de donner sa démission pour avoir affirmé publiquement que la masturbation "fait partie de la sexualité humaine". C'est pourquoi il est utile de mentionner que l'interdiction chré-

tienne de la masturbation, appelée à une époque *onanisme*, est fondée sur une fausse interprétation de l'histoire d'Onan dans la Bible. Onan a été puni pour avoir refusé d'imprégner la femme de son frère, comme l'exigeait la coutume de l'époque. Son "péché" n'avait rien à voir avec la masturbation (1).

JOUER AVEC SOI-MÊME

La sexualité taoïste a été mise au point comme une branche de la médecine, et non de la moralité (2). Elle n'interdit donc aucune forme de sexualité humaine mais cherche simplement à enseigner les moyens de rester en bonne santé. Les maîtres taoïstes considéraient la masturbation, qu'ils appelaient *cultivation en solo* ou *exercice génital*, comme une manière essentielle d'acquérir un contrôle éjaculatoire et d'apprendre à faire circuler son énergie sexuelle pour se revitaliser. (Rappelez-vous, la *cultivation en solo*, que nous appellerons aussi bien *auto-cultivation* que *se donner du plaisir*, n'inclut pas l'éjaculation.)

Selon le Tao, jouer est l'une des meilleurs manières d'apprendre, et "jouer avec vous-même" est un moyen excellent de renforcer vos organes génitaux et d'accroître votre énergie sexuelle. Combien de personnes craignent de "trop se masturber", mais les Taoïstes savaient que cela est impossible, à partir du moment où l'on a appris à contrôler son éjaculation. Le problème, c'est une éjaculation excessive, qui vide et épuise les forces viriles, mais c'est une perte qui peut se produire aussi facilement en faisant l'amour qu'en se masturbant.

Selon Kinsey et des études plus récentes, presque tous les garçons et la plupart des hommes se masturbent (3). Le fait d'interdire ou de décourager une partie naturelle de la sexualité enfantine transforme les garçons en voleurs sexuels, en les forçant à dérober leur plaisir. Il est très possible que la plupart des hommes éjaculent si vite parce qu'ils ont grandi en espérant "s'éclater" avant de "se faire attraper". Le Dr. Wardell Pomeroy, dans son livre *"Boys and Sex"* (*"Garçons et sexualité"*), considère que puisque presque tous les garçons se masturbent, ils ont intérêt à apprendre à le faire lentement,

en prenant bien leur temps, afin de pouvoir faire l'amour plus longtemps lorsqu'ils seront devenus sexuellement actifs.

Les Taoïstes ajouteraient que les garçons doivent apprendre à se donner du plaisir sans éjaculer. Les jeunes garçons ou les adolescents qui éjaculent trop se rendront compte que leur énergie et leur motivation pour d'autres activités diminue de manière significative. Pendant qu'un des auteurs de ce livre, Mantak Chia, était enfant en Thaïlande, il était assis à côté d'un garçon à l'école qui avait dû redoubler le CM2 quatre fois. Il se masturbait chaque jour en classe de quatre à cinq fois, et éjaculait dans une bouteille. Bien sûr, son cas est extrême, mais selon le Taoïsme, son échec scolaire était tout à fait compréhensible. Il se vidait littéralement, lui-même et plus particulièrement son cerveau. L'expression "se faire éclater la cervelle" ("screwing your brains out" en anglais, N.T.) est une description adéquate de l'état de stupeur qui se produit après des éjaculations répétées.

Un très grand nombre d'hommes (et de femmes) mariés ou en union libre continuent à se donner du plaisir. En 1972, l'Association Médicale Américaine a conseillé aux médecins, dans un livre intitulé "*Human Sexuality*" ("*Sexualité humaine*"), "La masturbation est pratiquée par les hommes et les femmes de tous âges, souvent comme un supplément aux relations sexuelles conjugales, et les femmes ont tendance à se masturber encore plus avec l'âge." (Les estimations suggèrent qu'environ 70 pour cent des hommes et des femmes mariés se donnent du plaisir (4).) Se donner du plaisir ne peut pas remplacer des rapports sexuels avec un partenaire, mais il peut s'agir d'un complément de grande valeur. Une étude nationale récente parrainée par l'Université de Chicago a démontré que les personnes qui font l'amour régulièrement se masturbent en fait *plus* que les autres (5).

Se donner du plaisir peut aider à se débarrasser de tensions accumulées, lorsque vous avez besoin d'un soulagement sexuel plutôt que d'un moment d'intimité. Cela peut aussi être utile lorsque votre compagne est fatiguée, distraite, ou qu'elle ne partage pas avec vous le même appétit sexuel. (Si elle a une libido moins prononcée

de manière générale, assurez-vous de lui recommander la lecture du chapitre 6, et de lire tous les deux le passage qui s'appelle "Les saisons de nos vies sexuelles" au chapitre 9.) Si, pour quelque raison que ce soit, il vous semble impossible de vous donner du plaisir, vous pouvez toujours dans ce cas-là apprendre à devenir multi-orgasmique avec votre partenaire. Cela risque de prendre un peu plus longtemps, c'est tout. Vous pouvez aussi faire les exercices que vous avez déjà appris: Respiration Ventrale, Décompte du Siècle, Arrêter le flot, et les mouvements du muscle PC.

On ne nous a pas appris à nous donner du plaisir. À en croire le scandale qui a éclaté lorsque le Chirurgien Général Elders a déclaré que la masturbation "devrait peut-être être enseignée," il est peu probable que de telles notions puissent être introduites de si tôt dans les programmes d'études scolaires. La plupart d'entre nous apprenons à nous masturber en vitesse, tout seuls, ou en compagnie d'autres garçons tout aussi inexpérimentés. Aucune de ces circonstances n'est très favorable au développement d'une réelle sensibilité, ou d'une quelconque compétence, et donc nous nous permettons de proposer quelques indications.

RESSENTEZ VOTRE PROPRE PLAISIR Si vous choisissez d'utiliser de la pornographie ou des éléments érotisants pour faire monter en vous le désir, essayez, une fois excité, de ramener votre attention aux sensations présentes dans votre propre corps. La pornographie, bien qu'elle puisse accroître votre énergie sexuelle, est de nature distrayante, ce qui risque de détourner votre attention de vos propres sensations au moment où vous vous rapprochez de l'orgasme. Souvent les hommes apprennent à se donner du plaisir avec de la pornographie, et bien que ceci ne soit pas le lieu approprié pour discuter des pour et des contre du Premier Amendement (de la Constitution américaine, au sujet de la liberté d'expression et de religion, N.T.) ou de l'industrie du sexe, il est important de reconnaître que la pornographie peut vous entraîner loin de vous-même. Dans la pratique que nous vous proposons ici, il s'agit de rentrer en

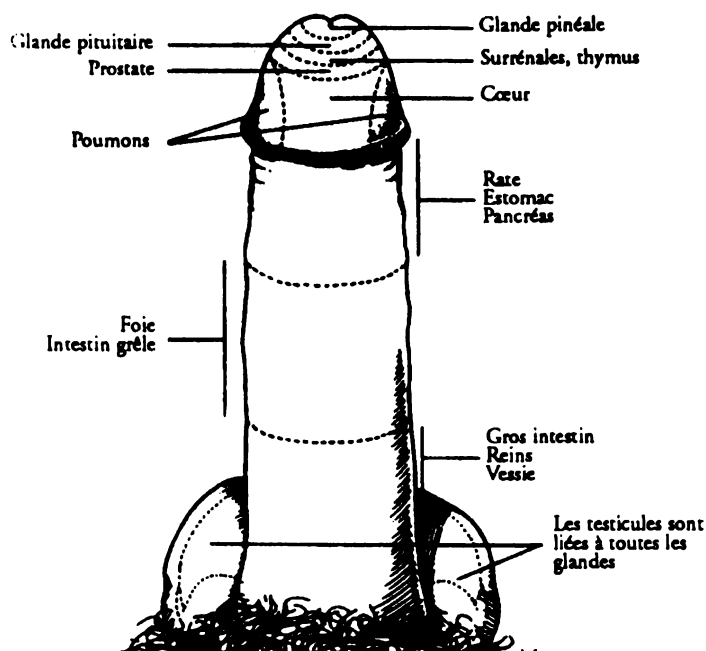


FIGURE 7. REFLÉXOLOGIE DU PÉNIS

soi et de ressentir son propre plaisir, et non l'idée que s'en fait une autre personne.

STIMULEZ VOTRE PÉNIS TOUT ENTIER. *Il est important d'essayer de stimuler l'ensemble de votre pénis.* La plupart des hommes se concentrent sur l'extrémité du pénis, qui est la partie la plus érogène. Cependant, selon la médecine chinoise, les différentes parties du pénis correspondent à différentes parties du corps (voir la figure 7). Pour éviter de trop stimuler une seule partie du corps, essayez plutôt de frotter votre pénis dans son ensemble, sur toute sa longueur, et non uniquement son extrémité.

TOUCHEZ VOS TESTICULES. Si le fait de toucher votre scrotum ne fait pas partie de vos habitudes, peut-être devriez-vous essayer. Les testicules peuvent être particulièrement sensibles à un contact léger, un effleurement; ceci dit, de nombreux hommes apprécient également l'étirement du scrotum. Frotter les testicules accroît réel-

lement la production de testostérone, ce qui accroît votre virilité, autant en augmentant le nombre des spermatozoïdes qu'en améliorant votre santé dans son ensemble (voir l'exercice du Massage des Testicules au chapitre 8). Dans la partie suivante nous décrirons l'Étirement du Scrotum, qui peut aider à retarder l'éjaculation, mais pour l'instant apprenez à toucher votre scrotum uniquement pour le plaisir.

EXPLOREZ LE POINT À UN MILLION DE DOLLARS. En vous masturbant, explorez votre périnée et le Point à Un Million de Dollars (juste devant l'anus). Le fait de presser ce point lorsque vous êtes sur le point d'éjaculer peut vous aider à stopper le réflexe d'éjaculation, mais une fois de plus, pour l'instant vous ne faites que l'explorer pour le plaisir qu'il peut procurer. Une pression sur ce point peut propulser encore plus de sang dans le pénis, le faisant palpiter agréablement. Une pression rythmique forte à cet endroit imite aussi les contractions de la prostate qui accompagnent l'orgasme de phase contractile.

Le Point à Un Million de Dollars est le plus agréable à stimuler après l'apparition d'une érection et même lorsque vous êtes très excité, comme le corps devient excité et se gonfle d'avant en arrière. Si vous ne sentez rien ou que cela est inconfortable, arrêtez-vous en attendant d'avoir atteint un niveau d'excitation plus prononcé. Si vous n'appréciez pas ce point en tant que lieu de stimulation sexuelle, vous pouvez revenir et vous concentrer sur votre pénis et votre scrotum.

PRENEZ VOTRE TEMPS. Il est important de prendre autant de temps que possible pour apprécier et apprendre à prolonger l'éjaculation. "Dans notre étude portant sur plus de mille cas," rapportent Hartman et Fithian, "nous nous sommes rendus compte que si un homme parvient à faire durer sa masturbation plus de quinze ou vingt minutes, il peut ensuite faire l'amour aussi longtemps qu'il le souhaite. Cette durée (de quinze à vingt minutes) semble critique. Une fois que vous l'avez dépassée, vous pouvez vous maîtriser. C'est aussi simple que cela."

Cela vous semble peut-être assez long: c'est vrai, surtout si vous vous êtes habitué à des petites séances express de deux à trois minutes. Un homme multi-orgasmique a expliqué la différence: "Lorsque je jouais avec moi-même, j'arrivai à m'exciter en trois à cinq minutes, simplement pour me soulager et me détendre, ou parce que je m'ennuyais, ou pour toute autre raison. L'auto-cultivation, c'est différent. J'essaye de jouer avec moi-même aussi longtemps que possible sans venir. Après un certain temps, je suis parvenu à faire durer mon jeu au moins vingt minutes." Une fois que vous serez devenu multi-orgasmique, vous pourrez atteindre de nombreux sommets de plaisir (sans éjaculer) pendant cette vingtaine de minutes, et vous pourrez faire circuler une énergie régénérante, rajeunissante, curative dans tout votre corps. Selon les termes d'un autre homme multi-orgasmique décrivant l'auto-cultivation, "C'est à la fois de la masturbation et de la méditation."

Lorsque vous vous donnez du plaisir, il ne s'agit surtout pas d'en faire une activité mécanique, une corvée ou un fardeau, et comme pour les relations sexuelles, il n'existe pas de durée uniforme ou un nombre particulier d'orgasmes "corrects". Ces deux paramètres dépendent de la situation, du temps libre dont vous disposez et de votre degré d'excitation. Si vous commencez à vous ennuyer, demandez-vous pourquoi. Seriez-vous en train de retomber dans d'anciens schémas? Votre toucher est-il en train de devenir mécanique? Seriez-vous en train de trop vous focaliser sur vos organes génitaux? Êtes-vous distrait par quelque chose? Si vous ne parvenez pas à vous concentrer, essayez de faire l'exercice de respiration décrit au chapitre suivant pour vous reconnecter avec votre corps.

Le fait de sensibiliser son corps et de se cajoler n'est pas généralement considéré comme très viril, mais en réalité le plaisir est tout aussi viril que la douleur, et beaucoup plus agréable. Cela pourra aider votre pratique de commencer par un bain chaud (peut-être avec un peu d'huile de sésame ou d'olive apaisantes) et même de vous masser le corps. Baisser les lumières et allumer une bougie peut vous aider à vous concentrer. Vous pouvez aussi vous asseoir

face à un miroir (avec ou sans bougie) et y observer le reflet de votre corps. Tâchez de sentir sa sensualité. Touchez et sentez vos mains et vos bras, vos pieds (si vous parvenez à les atteindre), vos mollets et vos cuisses. Touchez votre poitrine et même vos mamelons. Lorsque vous vous donnez du plaisir, tâchez de vous masser les cuisses et l'estomac avant d'approcher les parties génitales.

CULTIVEZ L'AMOUR. Alors que les hommes, dans leur grande majorité, se donnent régulièrement du plaisir (en se sentant ou non coupables), rares sont ceux qui sont capables de le faire avec amour, de cultiver l'amour, de se faire l'amour. Le fait de cultiver l'amour que l'on se porte à soi-même est un élément essentiel pour devenir un amant sachant aimer. L'énergie sexuelle ne fait qu'amplifier l'énergie présente dans votre corps, que celle-ci soit positive ou négative. Si vous ressentez de l'amour, celui-ci sera augmenté par votre désir sexuel. Si c'est de la haine que vous ressentez, alors vous en aurez encore plus. Il est essentiel de comprendre que votre énergie sexuelle amplifie toutes vos émotions, en solo comme en duo. Le fait de cultiver son énergie sexuelle dans le sens d'une douce et tendre bienveillance aide aussi à se maîtriser, à ne pas éjaculer; en effet, il est beaucoup plus difficile de demeurer maître de soi dans des moments de colère ou d'impatience.

Pour les Taoïstes, on ne peut séparer les organes génitaux du cœur, car l'énergie sexuelle circule à travers l'ensemble du corps. Comme l'explique un homme multi-orgasmique, "Autrefois je souhaitais vraiment séparer le sexe et les émotions, mais en pratiquant la sexualité taoïste, mes organes génitaux et mon cœur se sont rapprochés, et j'ai découvert en moi un amour réel et profond pour ma compagne et pour d'autres personnes."

Les Taoïstes ont un exercice très simple pour relier le cœur et les organes génitaux (l'amour et le sexe). Essayez de le pratiquer lorsque vous vous sentez irritable, frustré ou distrait au début d'un échange sexuel avec vous-même ou en couple: mettez la main droite sur le sexe et la main gauche sur le cœur; reliant ainsi l'énergie sexuelle et l'amour. Si vous ressentez fréquemment de la colère, de

la haine ou d'autres émotions négatives, il vous faut transformer ces sentiments avant de cultiver votre énergie sexuelle. Le Sourire Intérieur et les Six Sons Curatifs, techniques décrites par Mantak Chia dans son livre *"Transformez votre stress en vitalité"* peuvent être utiles pour cela, ainsi que des consultations psychothérapeutiques.

L'amour de soi, qui est très différent du narcissisme ou de l'égoïsme, est la base de toute pratique en solo ou en duo. Dans *"The G Spot"*, les auteurs préviennent qu'ils n'ont pas écrit un livre sur l'amour. Notre livre ne concerne pas l'amour non plus; il parle surtout de sexualité. Mais les Taoïstes savaient que pour rester en bonne santé on ne peut jamais vraiment séparer les deux.

Essayez maintenant un exercice de volupté personnelle qui vous aidera à étendre votre sensibilité sensuelle et à permettre à chaque partie de votre corps de ressentir du plaisir. Dans un passage ultérieur de ce livre, vous apprendrez des exercices plus exigeants qui vous permettront de maîtriser votre excitation et de devenir multi-orgasmique. Mais ils ne peuvent être efficaces qu'à partir d'une connaissance approfondie et expérientielle du fonctionnement de son propre plaisir: voilà pourquoi nous commençons d'abord ici par l'art de se donner du plaisir.

Si vous êtes déjà capable de faire l'expérience des contractions PC involontaires qui se produisent pendant l'orgasme de phase contractile, vous êtes déjà bien engagé sur la voie permettant de devenir un homme multi-orgasmique. Si vous parvenez à avoir deux de ces mini-orgasmes, réellement, vous l'êtes déjà! Dans un premier temps, ce ne seront pas des orgasmes "remuant ciel et terre", certes, mais peu à peu ils se répandront dans tout votre corps. Pour l'instant, appréciez simplement la sensation vibrante que procurent ces mini-orgasmes. Un homme multi-orgasmique a décrit son expérience de la façon suivante: "Juste au moment où je suis sur le point d'éjaculer, je m'arrête, je me détends et je respire. C'est presque comme si je me laissais aller, ou que je retombais en arrière dans un orgasme non-éjaculatoire. Parfois, j'ai la sensation d'une convulsion

EXERCICE 5

SE DONNER DU PLAISIR

1. Commencez en vous lubrifiant le pénis. Cette lubrification accroîtra vos sensations. L'huile est généralement préférable à de la lotion, qui a tendance à sécher plus vite.
2. Donnez-vous du plaisir comme vous le souhaitez, en vous rappelant de bien masser et stimuler l'ensemble de votre pénis, votre scrotum et votre périnée, y compris le Point à Un Million de Dollars.
3. Tâchez d'observer vos différents niveaux d'excitation: remarquez le picotement, le fourmillement à la racine du pénis, remarquez les diverses étapes de l'érection, prêtez attention à la montée du rythme et de l'intensité cardiaque.
4. Lorsque vous vous êtes suffisamment rapproché du point de non-retour, au-delà duquel vous ne pouvez plus vous empêcher d'éjaculer, arrêtez tout et reposez-vous quelques instants. Tâchez d'observer, de reconnaître la contraction de votre muscle PC et de votre anus caractéristique de l'orgasme de phase contractile, mais ne soyez pas surpris s'il faut un certain temps pour parvenir à en faire l'expérience sans éjaculer. Vous pouvez aussi essayer de resserrer le muscle PC entourant la prostate si cette dernière commence à se contracter et que vous craignez de "passer par-dessus bord" (éjaculer).
5. Après avoir repris le contrôle, vous pouvez recommencer autant de fois que vous le souhaitez, et continuer aussi longtemps que vous le désirez.

voluptueuse de la prostate. À d'autres moments, je le ressens dans l'ensemble de mon appareil génital, et c'est une impression aussi intense, même plus intense d'ailleurs, qu'un orgasme avec éjaculation. Souvent ma femme n'arrive pas à savoir si j'ai éjaculé ou non; il faut que je le lui dise pour qu'elle le sache."

Si vous ne parvenez pas encore à sentir l'orgasme de la phase contractile, et si la pression dans votre bassin est inconfortable, vous pouvez essayer le Massage Pelvien décrit plus loin dans ce chapitre, ou alors simplement éjaculer. Le fait d'aspirer l'énergie sexuelle en la faisant remonter du bassin et de masser ce dernier aide à diminuer la pression que tous les hommes ressentent au début de cette pra-

tique. D'autre part, si vous basculez par-dessus la crête de l'éjaculation accidentellement, ne vous culpabilisez pas pour autant. Vous n'êtes qu'au tout début d'un apprentissage qui consiste notamment à acquérir progressivement une maîtrise de plus en plus grande de la montée de l'excitation.

Apprendre à maîtriser l'éjaculation

Maintenant que vous avez appris comment contrôler votre respiration et vos muscles sexuels, vous êtes prêt à apprendre certaines techniques spécifiques visant à la maîtrise de l'éjaculation lorsque vous êtes extrêmement excité. Plus vous aurez pratiqué les exercices que vous avez appris jusqu'à présent, plus il vous sera facile d'aborder ceux qui sont donnés d'ici la fin de ce chapitre et de vous empêcher de dépasser le "point de non-retour."

S'ARRÊTER

Premièrement, et avant tout, vous devez rester conscient de votre degré d'excitation et *arrêter quelques gestes de frottement* (ou poussées pénétrantes, lorsque vous êtes en train de faire l'amour) avant de sentir que vous allez éjaculer. De nombreux sexologues appellent cela *la technique d'arrêt/marche*, mais c'est une simple question de bon sens. Il vaut mieux s'arrêter trop tôt plutôt que trop tard. Au début, vous aurez sans doute besoin d'arrêter les stimulations que vous vous donnez de dix à vingt secondes pour laisser l'envie pressante d'éjaculer se calmer et baisser d'intensité.

LE SOUFFLE

La respiration profonde que nous avons décrite ci-dessus est extrêmement importante pour contrôler votre degré d'excitation et pour retarder l'éjaculation lorsqu'elle se fait pressante. Une technique qui s'est avérée particulièrement efficace est d'inspirer profondément et de retenir son souffle pendant quelques instants jusqu'à ce que l'envie d'éjaculer diminue. Certains hommes multi-orgasmiques, cependant, respirent au contraire rapidement pour retarder l'éjaculation. (Cette forme rapide et superficielle de respira-

tion s'appelle le *souffle de feu* dans la tradition yoguique). Une respiration lente et profonde aide à maîtriser l'énergie sexuelle, tandis qu'une respiration superficielle et rapide aide à la disperser. Vous pouvez faire vos expériences, comparer et voir ce qui marche le mieux pour vous.

CONTRACTER LE MUSCLE PC

Comme cela a déjà été mentionné, le muscle PC entoure la prostate, à travers laquelle votre sperme doit passer pendant la phase expulsive de l'orgasme. En apprenant à comprimer la prostate pendant l'orgasme de phase contractile (lorsqu'elle se contracte de manière involontaire), vous pouvez vous retenir plus facilement et éviter de passer de la contraction à l'expulsion. (Entre la contraction et l'expulsion se situe l'infâme "point de non-retour".) Un homme multi-orgasmique a décrit ainsi son expérience: "Je retiens l'éjaculation simplement en contractant le muscle PC juste au bon moment. Cela m'a pris pas mal de temps avant de réussir à maîtriser ce processus, mais les résultats valent largement l'effort nécessaire."

COMPRIMER LE PÉNIS

De nombreux sexologues recommandent de comprimer le pénis, une technique développée à l'origine pour les hommes qui éjaculent "prématurément." Elle est simple. Placez les deux premiers doigts d'une main ou de l'autre sur le rebord inférieur de votre pénis, placez le pouce sur sa partie supérieure, et serrez (voir la figure 8a). Certains hommes trouvent aussi que le fait de saisir leur pénis dans la main, comme s'il s'agissait d'un guidon de bicyclette, et d'en comprimer le bout ou le rebord inférieur avec le pouce les aide aussi à réduire leur degré d'excitation (voir la figure 8b). Bien que ces techniques soient efficaces pour une pratique en solo, elles sont peu commodes lorsque vous faites l'amour, étant donné qu'elles nécessitent un retrait du sexe de la vulve de votre partenaire. Pour vous préparer à cette situation, vous pouvez essayer d'utiliser votre mental pour aider à comprimer le bout de votre pénis. Avec le temps, vous pourrez le serrer mentalement, ce qui vous évitera la gaucherie de la méthode purement manuelle. Une autre technique efficace,

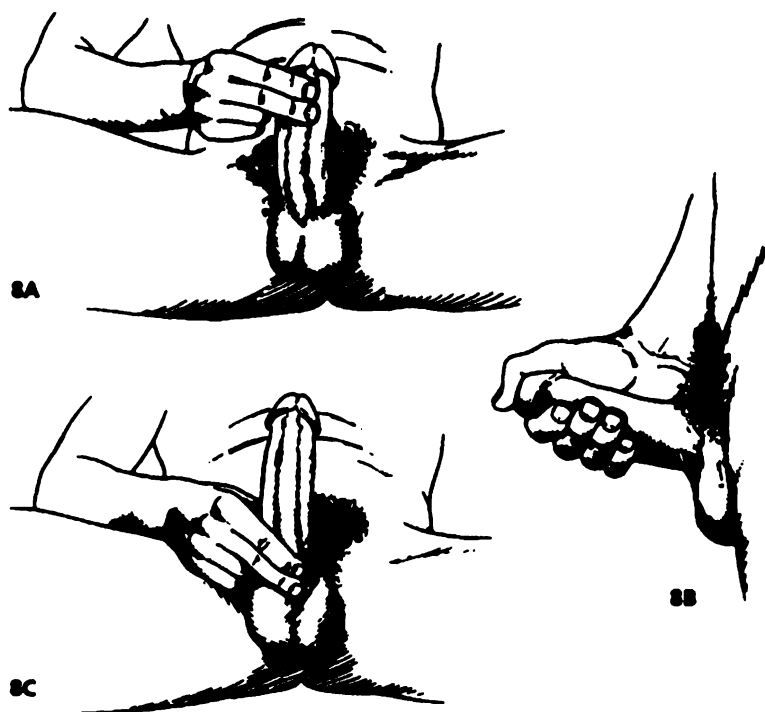


FIGURE 8. RETARDER L'ÉJACULATION PAR LA MÉTHODE DE COMPRESSION

consiste à serrer la base du pénis (sans oublier d'y associer une pression mentale). Cela vous aidera à maîtriser votre degré d'excitation, tout en étendant et en renforçant la taille et l'intensité de vos érections (voir la figure 8c).

PRESSER LE POINT À UN MILLION DE DOLLARS

L'une des plus anciennes techniques taoïstes est de presser le Point à Un Million de Dollars tout en contractant son muscle PC. Ceci aide à retarder l'éjaculation aussi bien en concentrant l'attention sur le point pressé, qu'en interrompant le réflexe éjaculatoire. C'est une méthode aussi simple qu'efficace. Localisez d'abord votre Point à Un Million de Dollars, qui se trouve juste devant l'anus (voir la figure 2 p. 12). Si vous avez trouvé le bon point, vous devez sentir un creux, une échancrure lorsque vous le pressez. Il vous faudra enfoncer le doigt jusqu'à la première articulation. Un homme



FIGURE 9. TIRER LE SCROTUM

multi-orgasmique nous a décrit ainsi son expérience: "Le fait de presser le Point à Un Million de Dollars pendant un certain temps diminue légèrement mon érection, tout en écartant radicalement le danger d'une éjaculation." Vous pourrez aussi utiliser cette technique tout en faisant l'amour sans être obligé de vous retirer.

TIRER LE SCROTUM

Étant donné que les testicules doivent se soulever plus près du corps pour propulser la semence, le fait de les tirer vers le bas et de les éloigner ainsi du torse peut retarder l'éjaculation. Encerclez le sommet de votre bourse à l'aide du pouce et de l'index (voir la figure 9). Tirez fermement vers le bas.

TIRER L'ÉNERGIE SEXUELLE

Plus que toute technique mécanique, le secret véritable pour prévenir l'éjaculation est d'apprendre à pomper votre énergie sexuelle en dehors des organes génitaux en la faisant remonter par la colonne vertébrale dans le reste du corps. Si l'énergie sexuelle continue à s'accumuler dans le pubis, elle finira par être trop importante pour que vous puissiez encore la contrôler, débouchant brutalement en empruntant le chemin le plus direct possible: le pénis.

EXERCICE 6

SÉPARER L'ORGASME DE L'ÉJACULATION

1. Commencez en lubrifiant votre pénis, comme pour l'exercice précédent consistant à "se donner du plaisir".
2. Avant d'aborder les organes génitaux, n'oubliez pas de toucher et de masser le reste de votre corps, surtout le ventre, les cuisses et les mamelons.
3. Donnez-vous du plaisir selon la méthode qui vous convient le mieux, en n'oubliant pas de stimuler toute la longueur du pénis, le scrotum et le périnée.
4. Prêtez soigneusement attention à votre degré d'excitation. Une fois de plus, tâchez d'observer vos niveaux d'excitation croissante: remarquez le fourmillement à la racine du pénis, les différentes étapes de l'érection, les transformations de votre respiration et la montée du rythme et de l'intensité cardiaque.
5. Lorsque vous sentez que vous vous rapprochez du point de non-retour, arrêtez-vous, respirez et contractez légèrement le muscle PC autour de la prostate. D'autre part, vous pouvez aussi retarder l'éjaculation en pressant le Point à Un Million de Dollars, en tirant sur le scrotum, en comprimant l'extrémité du pénis ou simplement en utilisant votre esprit pour exercer cette compression mentalement. Vous pouvez expérimenter, comparer et voir laquelle de ces techniques marche le mieux pour vous. Ce qui importe le plus, cependant, est de prêter soigneusement attention à votre excitation et de vous arrêter à temps, au moins à quelques gestes de frottement avant le point de non-retour.
6. Si vous sentez que votre énergie sexuelle se déchaîne un peu trop, devenant difficile à contrôler, essayez de l'aspirer et de la faire remonter le long de la colonne vertébrale mentalement, tout en resserrant et en relâchant votre muscle PC plusieurs fois de suite. Si vous sentez encore malgré tout trop chaud, et que la maîtrise semble toujours vous échapper, arrêtez-vous dix à vingt secondes, en vous concentrant sur une respiration profonde.
7. Tâchez d'observer la contraction de votre muscle PC et de votre anus, propre à l'orgasme de phase contractile.
8. Après avoir atteint plusieurs sommets sans éjaculation, arrêtez-vous. Après cet exercice, vous vous sentirez en paix et rempli d'énergie. Tâchez de ressentir votre énergie sexuelle qui circule à travers l'ensemble de votre corps: vous la sentirez sous forme de picotements ou de fourmillements.

Cependant, si vous évacuez cette énergie, il sera beaucoup plus facile d'empêcher l'éjaculation. Comme nous l'avons expliqué au précédent chapitre, il s'agit là aussi du secret qui permet d'avoir des orgasmes du corps entier. Dans la partie suivante nous donnerons des instructions méthodiques et progressives pour vous indiquer comment faire circuler votre énergie sexuelle dans l'ensemble de votre corps. Entretemps, imaginez simplement que vous drainez l'énergie hors du pénis, à travers le périnée, pour la faire remonter le long de la colonne vertébrale. Contracter le périnée aide à pomper et à faire remonter l'énergie, et vous prépare à l'exercice de la Grande Aspiration que nous décrivons plus loin dans ce même chapitre.

Dans l'exercice 6, vous utiliserez ces techniques pour vous aider à vous calmer lorsque vous commencez à atteindre des niveaux d'excitation particulièrement intenses. Une fois de plus, vous essayerez de ressentir les palpitations agréables et involontaires de la prostate et de l'anus (orgasmes de la phase contractile) sans éjaculer. Un homme multi-orgasmique a décrit comment il parvient à l'orgasme sans éjaculation: "Je fais plusieurs choses (1). Les variations, les changements semblent être utiles, ne pas faire la même chose plusieurs fois de suite: par exemple varier la profondeur des poussées pénétrantes quand je fais l'amour, ou changer mes gestes lorsque cela se passe entre ma main et moi. (2) Ralentir lorsque je sens que je me rapproche de la crête. (3) Des exercices de respiration profonde. Et (4) déplacer le *chi* accumulé en le faisant remonter le long de la colonne vertébrale et sur l'Orbite Microcosmique."

Quelles que soient les techniques que vous utilisez pour vous échauffer ou vous refroidir, *les aspects essentiels de la pratique sont: la respiration, les contractions du muscle PC et la capacité à se détendre pour parvenir à un orgasme non-éjaculatoire.*

TROUVER LA VOIE

Pression Pelvienne

Une sensation de pression dans le bassin est une conséquence naturelle des quantités supplémentaires de sang et de *chi* qui ont afflué dans cette partie du corps ainsi que d'une énergie sexuelle accrue. Si cette pression est désagréable, vous pouvez la soulager en laissant l'éjaculation avoir lieu ou en ayant recours à une respiration profonde, aux pompes PC et au massage du périnée (dont vous trouverez une description un peu plus loin dans ce chapitre, au passage intitulé "Verrouillage Digital"). Plus vous saurez être attentif aux palpitations de votre prostate et mieux vous saurez faire monter votre énergie sexuelle, moins il y a de chances que vous éprouviez une telle pression des parties génitales (une sensation souvent appelée "*couilles bleues*"). Un homme multi-orgasmique décrit son expérience: "Lorsque je m'arrête, mon pénis reste souvent dur pendant encore quelques minutes, mais je ne me sens ni tendu ni mal à l'aise. Je n'attrape pas les "*couilles bleues*", parce que je respire profondément et j'aspire l'énergie vers le haut. Je me sens simplement détendu."

Apprendre à contrôler son énergie sexuelle

Dans le passage qui suit immédiatement, vous allez apprendre l'Aspiration à Froid, qui est une technique taoïste permettant de drainer votre énergie sexuelle depuis vos testicules, pour ensuite la faire circuler à travers le corps *avant* d'être sous l'emprise de la chaleur et de l'empressement d'une excitation trop intense. Dans la par-

tie suivante, vous apprendrez la Grande Aspiration, que vous pouvez pratiquer en revanche, "dans le feu de l'action" si l'on peut dire. Mais il est beaucoup plus facile de travailler avec l'énergie sexuelle lorsqu'elle est encore "fraîche", et donc nous vous encourageons fortement à apprendre cet exercice avant d'essayer la Grande Aspiration. Le plus tôt vous serez capable d'aspirer l'énergie sexuelle en la faisant quitter vos organes génitaux, plus il vous sera facile d'avoir des orgasmes du corps entier et de les multiplier, et donc en fin de compte, d'utiliser cette énergie pour la santé et la guérison.

Au cours de vos activités sexuelles, en solo comme en duo, l'Aspiration à Froid vous permettra de réduire l'impulsion vous portant à éjaculer. Lorsque vous éprouvez un désir sexuel mais que vous ne souhaitez pas ou ne pouvez pas l'assouvir, l'Aspiration à Froid vous permettra de transformer cette énergie en une créativité et une vitalité plus grandes. Michael Winn explique: "J'ai enseigné cette technique à des milliers d'hommes en Occident et me suis rendu compte que c'est le moyen le plus rapide et le plus sûr pour eux de soulager des sentiments de frustration ou d'appétit sexuels tout en accroissant le flux d'énergie créative vers le cœur et le cerveau. Cette technique permet à un homme de cultiver son énergie sexuelle à n'importe quel endroit, à n'importe quel moment, qu'il soit dans une file d'attente à la banque, assis au bureau, ou même au milieu de la nuit, s'il se réveille d'un rêve sexuel avec une érection."

L'Aspiration à Froid

L'Aspiration à Froid s'appelle aussi *respiration des testicules*, ainsi nommée parce qu'il s'agit de faire monter et descendre les testicules un peu comme si elles "respiraient". En réalité, vous employez vos muscles mais aussi l'attention, la concentration, la visualisation, en bref votre mental pour soulever et laisser redescendre vos testicules, tout en aspirant l'énergie sexuelle vers le haut, depuis les parties génitales jusqu'au cerveau. Pour les Taoïstes, l'orgasme non-éjaculatoire permet aux hommes d'éviter de perdre non seulement leur semence (et par la même occasion les hormones, protéines, miné-

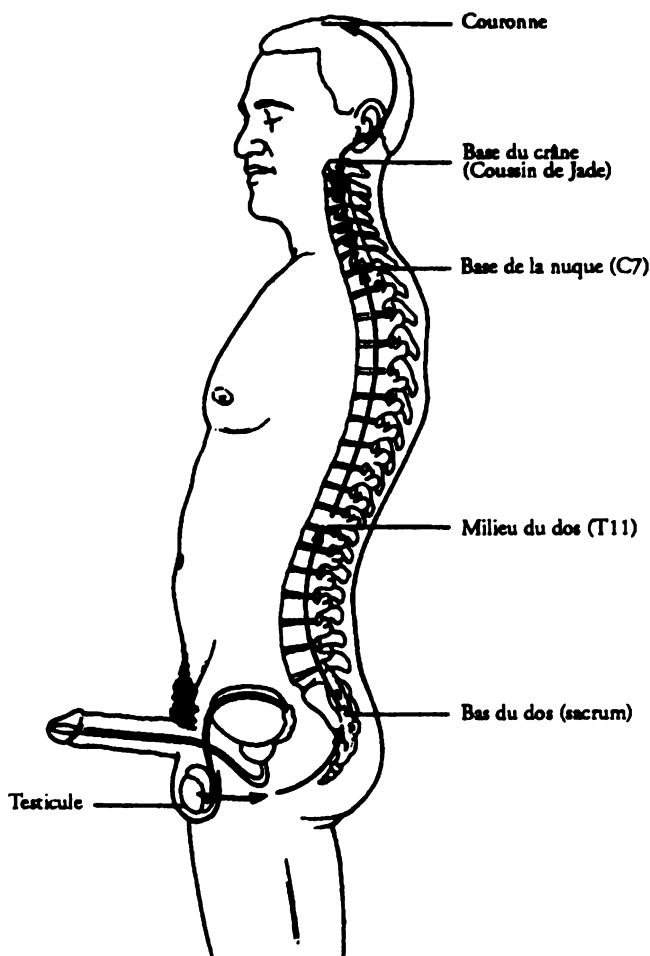


FIGURE 10. ASPIRER L'ÉNERGIE JUSQU'AU SOMMET DE LA TÊTE

raux, vitamines et acides aminés qu'elle contient), mais aussi l'énergie bio-électrique (le *ching-chi*) générée par le sperme (6). Vos testicules sont les usines productrices de vos hormones et de votre énergie sexuelles, et c'est à partir d'elles que vous aspirez l'énergie qui remonte par la colonne vertébrale jusqu'au cerveau (voir la figure 10). Cela vous permet de diminuer la quantité d'énergie sexuelle présente dans vos organes génitaux et de faire monter une vague d'énergie rafraîchissante et revitalisante, en l'aspirant le long de la colonne vertébrale, et en stimulant tous les nerfs en cours de

EXERCICE 7

L'ASPIRATION À FROID

1. Touchez ou entourez vos testicules d'une main pour les réchauffer, jusqu'à sentir un léger fourmillement, ou le premier frémissement de votre énergie sexuelle. (Si vous êtes dans un lieu public, vous pouvez simplement avoir une pensée ou un fantasme sexuel.)
2. Inspirez et tirez doucement vers le haut les muscles entourant les testicules, le périnée et l'anus. Tout en inspirant et en faisant remonter vos muscles, imaginez que vous êtes en train de sucer et d'aspirer cette énergie depuis vos testicules jusqu'à votre périnée, puis jusqu'à votre anus et votre coccyx.
3. Expirez et détendez vos muscles, mais maintenez votre attention sur l'énergie sexuelle croissante.
4. Continuez à inspirer et tirer vers le haut, pour ensuite expirer et vous détendre plusieurs fois de suite jusqu'à sentir une sensation chaude ou picotante au périnée. Une fois que vous aurez appris à déplacer cette énergie sexuelle facilement, vous pourrez simplement commencer à utiliser la colonne vertébrale comme s'il s'agissait d'une paille, en aspirant le ching-chi à partir des testicules et du périnée tout au long de la colonne vertébrale jusqu'à la base du crâne. (Le fait de rentrer légèrement le menton facilite son passage de la colonne à la tête.) Continuez de cinq à dix minutes, ou jusqu'au moment où vous prenez conscience d'une sensation légère ou vibrante dans la tête. Mentalement, faites tourner l'énergie à l'intérieur de la tête.
5. Enfin, collez votre langue contre le sommet de la bouche, à un peu plus de deux centimètres derrière les dents avant, à l'endroit où le palais se recourbe (voir la figure 11). Votre langue fonctionne comme un interrupteur qui relie vos canaux avant et arrière, permettant à l'énergie de redescendre par l'avant du corps jusqu'au nombril.

route. Vous pourrez ressentir cette vague orgasmique de plaisir à n'importe quel moment sans même avoir à vous sentir excité sexuellement. Voilà qui vous permettra de passer une excellente journée, une excellente semaine, un mois extraordinaire, et ainsi de suite jusqu'à la fin de vos jours!

FAITES MONTER VOTRE ÉNERGIE

Apprendre à faire circuler cette énergie peut prendre un certain temps, aussi ne vous découragez pas, surtout si vous n'avez pas une grande expérience de la méditation ou d'autres arts internes. Il se peut également que vous ne sentiez l'énergie qu'à certains points le long de la colonne vertébrale, et pas à d'autres. Mais si vous la sentez parvenir jusqu'au cerveau, vous avez réussi l'exercice.

Peut-être aurez-vous la bonne surprise de vous apercevoir que vous êtes de ceux qui savent déplacer cette énergie presque immédiatement. Comme nous l'avons déjà mentionné au début de ce chapitre, cela dépend en grande partie de votre puissance et de votre sensibilité sur le plan sexuel. Un homme multi-orgasmique nous explique son expérience: "Depuis l'adolescence, j'ai toujours eu beaucoup d'énergie sexuelle, une énergie vraiment intense, ce qui m'a parfois causé d'ailleurs des frustrations tout aussi extrêmes, à la mesure de ma puissante libido. Je m'étais imaginé qu'il fallait être une espèce de yogi, reclus dans une grotte à l'écart de tout, pour réussir à maîtriser sa sexualité. Après avoir appris cet exercice tout simple, j'ai eu l'immense surprise au bout de dix minutes à peine, de me rendre compte que je ressentais un fourmillement dans ma colonne vertébrale et dans ma tête. En quelques mois, je suis parvenu à contrôler mes désirs sexuels incessants, et à me libérer des sentiments de frustration qui me faisaient souffrir depuis tant d'années.

TROUVER LA VOIE

Se détendre

Si votre dos ou votre bassin est raide, vous aurez des difficultés à aspirer l'énergie sexuelle le long de la colonne vertébrale. Il est important pour vous de relâcher la zone du bassin, la colonne vertébrale et la nuque. Imaginez que vous êtes assis sur un cheval au galop, et que vous basculez le bassin d'avant en arrière, en laissant le menton monter et descendre. Si vous

pratiquez correctement, votre colonne vertébrale devrait onduler comme une vague.

FAITES REDESCENDRE VOTRE ÉNERGIE

Après avoir aspiré l'énergie sexuelle des parties génitales jusqu'au cerveau le long du Canal Dorsal, il est essentiel de la faire redescendre le long du Canal Frontal jusqu'au ventre, où elle peut être emmagasinée en toute sécurité. Les hommes ont beaucoup plus de mal à ramener ainsi leur énergie jusqu'au ventre qu'à la faire monter par le dos et la colonne vertébrale. Michael Winn explique: "Un grand nombre d'hommes trouvent qu'il est facile de faire monter leur énergie par la colonne vertébrale. Un lien existe pour eux entre les testicules et le cerveau. Certains découvrent même ce parcours naturellement, mais en revanche la plupart des hommes ont beaucoup plus de mal à faire redescendre l'énergie par l'avant: c'est là que se situent leurs organes vitaux et c'est là aussi qu'ils retiennent inconsciemment une grande partie de leur énergie émotionnelle. Les femmes rencontrent le problème inverse: elles ont généralement plus de facilité à faire redescendre l'énergie, alors qu'elles ont plus de difficulté à la faire monter. J'ai parfois rencontré certains hommes qui trouvent qu'il leur est plus facile de faire passer l'énergie sexuelle par l'avant du corps, par le Canal Frontal: en général je leur recommande alors simplement de suivre ce trajet inversé."

Bien que chaque étape aide à faire remonter l'énergie, *la contraction de l'anus est la partie la plus importante de la pratique car c'est cette action de resserrement qui pompe littéralement l'énergie le long de la colonne.* Avec de l'expérience votre impulsion mentale et un serrement rapide de l'anus vous permettront d'amener l'énergie jusqu'à votre tête.

Au début c'est sur l'aspiration ascendante de l'énergie jusqu'à la tête que vous travaillerez, ce qui vous donnera l'expérience d'un orgasme du cerveau ou d'un orgasme du corps entier et vous aidera à vous sentir dynamisé. En revanche, il est également important que vous fassiez redescendre l'énergie jusqu'à votre nombril pour pré-



FIGURE 11. PUSSEZ LA LANGUE CONTRE LE PALAIS

server un équilibre intérieur et permettre à votre corps d'emmagasiner l'énergie pour un emploi ultérieur (voir la figure 12). Les Taoïstes connaissaient la vérité du proverbe anglais "Ce qui monte doit redescendre" (*"What goes up must come down"*, tautologie apparente à prendre au sens poétique et métaphorique, N.T.).

Les Occidentaux se moquent souvent des Yogis qui restent assis et se contentent de contempler leur nombril. Pour la plupart des gens, celui-ci n'est que la cicatrice et le vestige du cordon ombilical, mais il s'agit en fait de notre centre de gravité physique et énergétique. Le nombril est notre premier lien, le plus ancien, avec le monde extérieur: tout l'oxygène, le sang et les nutriments ont afflué dans notre corps fœtal par ce portail d'accès abdominal. Il existe un réservoir énergétique situé au nombril, où vous pouvez emmagasiner en toute sécurité l'énergie que vous avez généré par votre pratique. Le corps peut alors "digérer" cette énergie selon ses besoins. D'ailleurs, si vous ne réussissez pas à faire remonter l'énergie aussi haut que la tête au début, vous pourrez la faire passer par la colonne vertébrale à hauteur d'abdomen, et l'amener directement au nombril, dans le réservoir qui l'entoure. Mais avec un peu d'entraînement, vous devriez être assez vite capable d'aspirer l'énergie jusqu'au sommet du "piler céleste", au sommet du crâne.

TROUVER LA VOIE

Ce qui peut vous arriver

JE NE SENS PAS MON ÉNERGIE SEXUELLE

Une énergie sexuelle non éveillée est facile à faire monter et facile à digérer pour votre corps, parce qu'elle n'est pas trop "chaude". Cependant, si vous ne parvenez pas à sentir suffisamment d'énergie sexuelle en touchant simplement vos testicules ou en ayant des pensées érotisantes, vous pouvez stimuler plus directement, plus vigoureusement vos organes génitaux.

JE NE PARVIENS PAS À FAIRE MONTER L'ÉNERGIE LE LONG DE MA COLONNE VERTÉBRALE

Si vous avez du mal à pratiquer l'aspiration de l'énergie par la colonne, vous pouvez l'aider à s'élever en utilisant les pompes naturelle qui existent déjà le long de cet axe vertébral. Votre cerveau et l'ensemble de la colonne baignent dans le fluide cérébro-spinal. Les pompes situées au sacrum (à l'arrière du bassin) et à la base du crâne aident ce fluide à circuler et peuvent aussi vous aider à faire monter l'énergie par la colonne (voir la figure 13). Ces pompes, utilisées par nos médecins ostéopathes contemporains, étaient déjà bien connues des Taoïstes depuis l'antiquité, il y a plusieurs milliers d'années. Vous pouvez faire l'exercice qui suit assis ou debout.

1. Activez votre pompe sacrale en serrant l'anus vers le coccyx, tout en basculant le bassin d'avant en arrière plusieurs fois de suite.

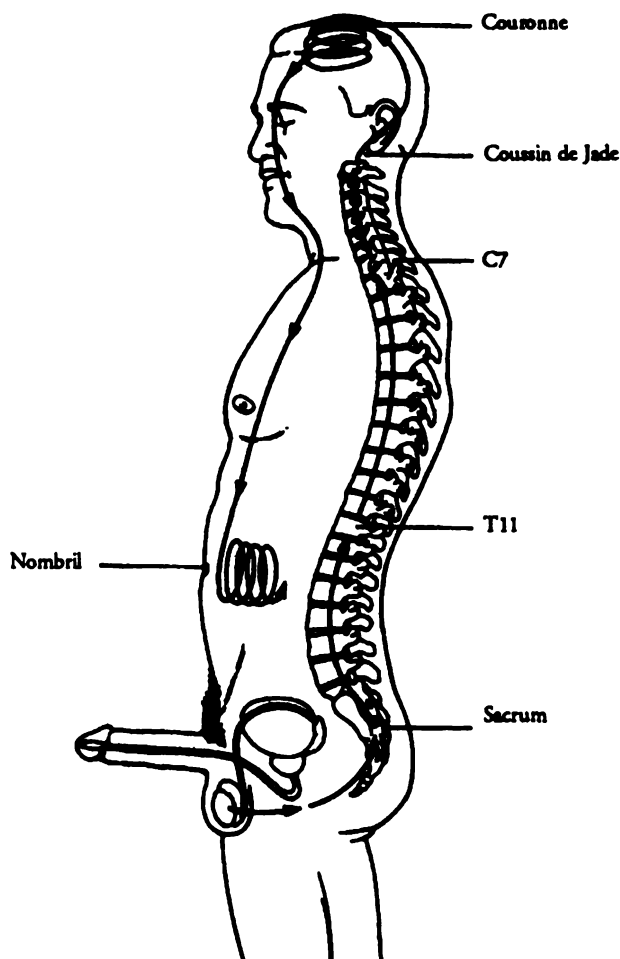


FIGURE 12. FAIRE REDESCENDRE L'ÉNERGIE AU NOMBRIL

2. Activez votre pompe crânienne (à la base du crâne) en rentrant, en faisant remonter, puis en avançant le menton qui trace ainsi lentement un petit cercle dans l'espace. Gardez la mâchoire et les muscles de la nuque détendus.

3. Après avoir activé les pompes, la sacrale et la crânienne, reposez-vous et commencez à faire monter l'énergie le long de la colonne vertébrale jusqu'au cer-

veau. Le fait de pratiquer la convergence oculaire vers le sommet de la tête aidera aussi à y diriger l'énergie. Activez ces pompes de manière répétée jusqu'à ce que vous sentiez l'énergie s'élever.

JE NE PARVIENS PAS À FAIRE REDESCENDRE L'ÉNERGIE

Comme nous l'avons mentionné plus tôt, de nombreux hommes et femmes ont du mal à faire descendre l'énergie. Avec vos mains vous pouvez caresser le Canal Frontal le long de la ligne médiane de votre corps depuis votre front, le long de la gorge, puis de la poitrine, jusqu'au ventre. Vous pouvez aussi essayer d'"avaler" l'énergie en vous servant de votre salive. (Si ceci ne fonctionne pas, il est possible qu'il existe un blocage de votre Canal Frontal. Voir "Trouver la voie: ouvrir les blocages le long de votre Canal Frontal", plus loin dans ce chapitre.)

1. Tournez votre langue à l'intérieur de votre bouche, ce qui aura pour effet d'activer vos glandes salivaires.
 2. Une fois que vous disposerez d'une masse importante de salive, amenez l'énergie sexuelle, présente dans votre cerveau, dans la salive, en vous concentrant sur celle-ci. (Souvenez-vous que l'énergie suit l'esprit.)
 3. Avalez cette accumulation de salive en une seule gorgée et suivez-la mentalement, à mesure qu'elle s'écoule dans l'œsophage et dans l'estomac. Avalez à nouveau et imaginez l'énergie en train de s'accumuler en une masse liquide dans l'estomac.
 4. Finalement, massez des deux mains l'avant du corps depuis la gorge jusqu'au ventre.
-

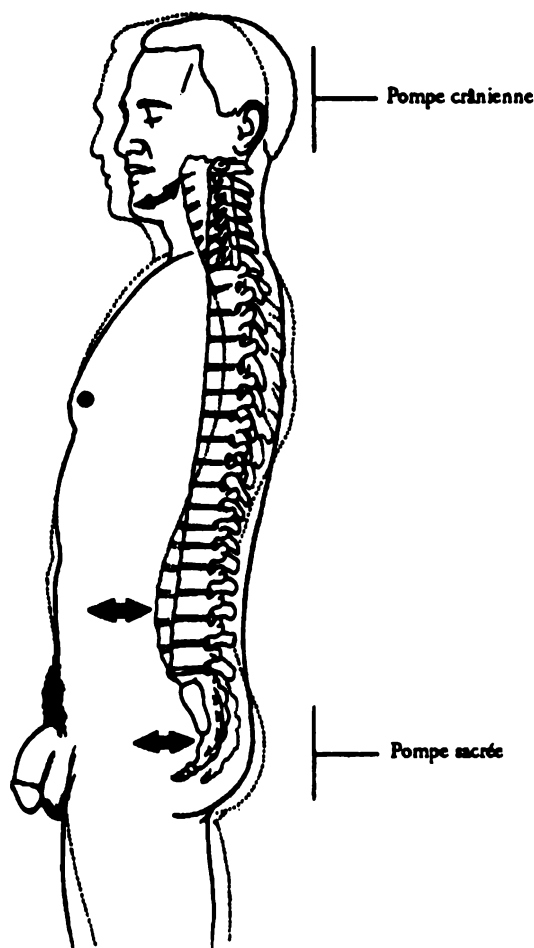


FIGURE 13. POMPES SACRALE ET CRÂNIENNE

Aidez l'énergie à monter le long de la colonne vertébrale en balançant le sacrum et en ramenant le menton vers l'intérieur et vers le haut.

La plupart des gens dans notre monde moderne ressentent des tensions intérieures importantes, aussi bien physiques qu'émotionnelles. Pendant que vous êtes en train de faire circuler l'énergie, il peut arriver que vous sentiez une raideur ou une congestion dans le dos ou la poitrine. Les hommes en particulier ont tendance à retenir leurs émotions, ce qui peut souvent entraîner des blocages énergétiques dans le Canal Frontal, le long duquel les émotions sont emmagasinées, c'est-à-dire à la hauteur du cœur, du plexus solaire, de l'estomac et des intestins. Il est essentiel de dégager ces blocages avant de tenter la Grande Aspiration. (Si vous avez du mal à faire

descendre l'énergie, même après avoir dégagé tout blocage éventuel dans votre Canal Frontal, essayez le puissant exercice de Ventilation décrit dans le passage suivant.)

TROUVER LA VOIE

Dégager les blocages du Canal Frontal

Si vous avez du mal à faire descendre l'énergie et que vous sentez un blocage, essayez l'exercice suivant:

1. Mettez la main gauche sur le ventre et la main droite à la base de la gorge juste au-dessus du centre cardiaque.
2. Imaginez en inspirant que vous faites remonter de l'énergie le long du Canal Frontal vers votre main droite et de là en remontant la gorge jusqu'au bout de la langue.
3. En expirant, imaginez que vous faites refluer l'énergie qui redescend en passant par le plexus cardiaque jusqu'au ventre. Cela vous aidera à dégager tout blocage énergétique dans le Canal Frontal.

La Grande Poussée

Maintenant que vous avez appris à faire circuler votre énergie sexuelle lorsqu'elle n'est pas trop intense, vous avez besoin d'apprendre à la maîtriser et à la faire circuler lorsqu'elle *est* éveillée. Dans ce cas, l'énergie est plus chaude, plus explosive et il est plus difficile de l'empêcher de partir brusquement par le pénis. Cependant, avant d'essayer la Grande Poussée, vous devez vous assurer d'être capable de faire circuler l'énergie comme le précédent exercice l'indique. Stopper une énergie sexuelle éveillée, c'est un peu comme essayer d'arrêter un groupe de chevaux galopant vers un précipice. Avant de tenter la Grande Poussée, il faut savoir monter

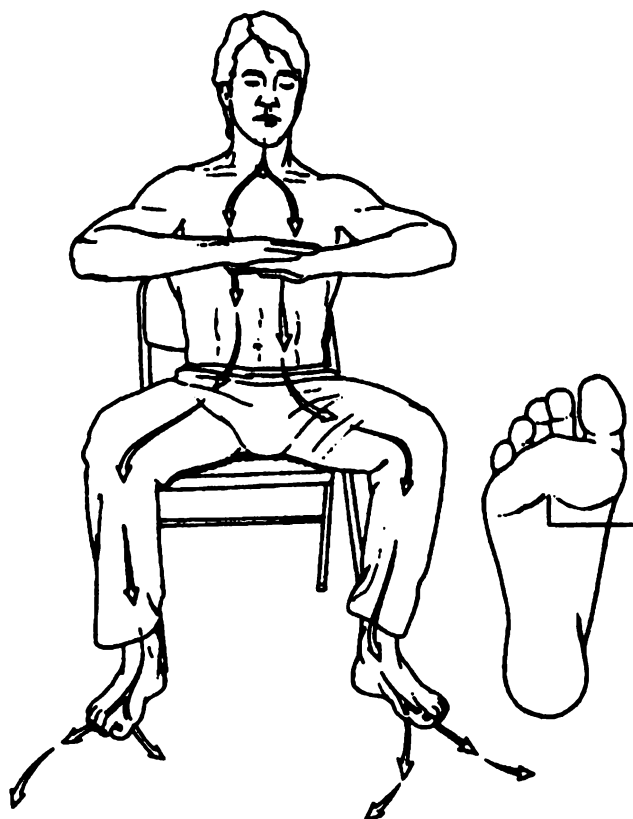


FIGURE 14. FAIRE REDESCENDRE L'ÉNERGIE JUSQU'AUX PIEDS ET JUSQU'AUX ORTEILS.

à cheval: c'est cela que vous apprend l'exercice de l'Aspiration à Froid.

Comme nous l'avons mentionné au chapitre 1, l'éjaculation est simplement un spasme musculaire involontaire, que vous apprenez à rendre volontaire de façon à pouvoir choisir si et quand vous voulez éjaculer. Michael Winn explique le fonctionnement de la Grande Poussée: "L'éjaculation ne peut se produire que s'il y a suffisamment d'énergie dans les nerfs locaux et suffisamment de sang dans les muscles locaux pour déclencher un spasme musculaire. Il n'y a rien de métaphysique dans la technique de la Grande Poussée visant à empêcher le spasme éjaculatoire. Vous serrez les muscles PC autour des conduits à sperme et ensuite vous pompez progressivement les grands muscles fessiers (et, si cela est nécessaire, les muscles

des pieds, des poings et des mâchoires). Ces grands muscles entraînent le sang hors des parties génitales. En même temps, vous éloignez l'énergie des nerfs génitaux en faisant porter votre attention sur une vague de sensations nerveuses remontant le long de la colonne vertébrale jusqu'au cerveau. Ces actions combinées détournent tout simplement le sang et l'énergie dont les muscles génitaux ont besoin pour rentrer en spasmes, ces contractions involontaires qui constituent l'éjaculation. C'est aussi simple que cela. Tous ces resserrements et ces tensions peuvent paraître un peu primitifs, mais ils ont le mérite de l'efficacité. Une pratique correcte et régulière est couronnée de succès, à plus ou moins brève échéance. J'ai des centaines d'étudiants qui en ont fait la preuve.

Les premières fois, lorsque vous serez en train d'apprendre la Grande Aspiration, les diverses techniques décrites dans ce passage vous seront nécessaires. Mais tôt ou tard, à force de pratiquer, votre concentration mentale, simplement accompagnée peut-être d'une simple contraction rapide du muscle PC, suffiront à faire circuler votre *chi*. Selon un homme multi-orgasmique, "Au début, je devais contracter mes muscles, surtout ceux du périnée et de l'anus, tout en me concentrant pour faire remonter l'énergie mentalement. Mais maintenant, elle monte presque toute seule."

TROUVER LA VOIE

Précautions

La Grande Aspiration est une pratique très puissante, et il convient de respecter quelques conseils de prudence.

NE LAISSEZ JAMAIS DE L'ÉNERGIE SEXUELLE DANS LE CERVEAU DE MANIÈRE TROP PROLONGÉE

Pensez à coller votre langue contre le palais de la bouche pour permettre à cette énergie de descendre par le Canal Avant jusqu'au nombril, où elle peut être emmagasinée en toute sécu-

rité. De nombreux enseignants sexologues ont, dans le passé, appris aux élèves la manière d'aspirer l'énergie jusqu'au cerveau sans leur montrer comment la faire redescendre. Cela a eu pour conséquence ce qui s'appelle *le syndrome de la Kundalini*. Les Taoïstes savaient à quel point il est important de compléter le cercle. À tout moment où vous avez l'impression d'avoir trop d'énergie, inspirez dans votre abdomen, et en expirant, faites descendre l'énergie jusqu'aux orteils et aux plantes des pieds (voir la figure 14).

ASSUREZ-VOUS QUE VOUS VOUS SENTEZ BIEN ÉQUILIBRÉ

N'oubliez pas que l'énergie sexuelle que vous ferez circuler dans le corps va amplifier toute émotion que vous pouvez ressentir. Michael Winn explique: "Ce qui est le plus important, c'est de commencer par balayer vos états émotionnels extrêmes et d'éviter de pratiquer lorsque vous vous sentez très en colère, ou que vous êtes sous le coup d'un sentiment extrême, quel qu'il soit." Évitez également de pratiquer si vous vous sentez trop fatigué. Si vous souffrez d'un problème de santé particulier, il vaut mieux en parler avec un Instructeur du Tao Curatif (voir l'appendice) avant d'aborder ce travail.

ALLEZ-Y DOUCEMENT

Bien que cet aspect puisse ne pas vous sembler très important, en fait votre attitude à l'égard du Kung Fu Sexuel est essentielle. Comme l'Instructeur du Tao Curatif Walter Beckley l'explique, "Souvent, les hommes abordent la pratique en fonceurs, ce qui est bien, mais ils doivent faire attention de ne pas bloquer l'énergie le long de la colonne verté-

brale, sinon ils pourraient se faire du mal. Votre attitude doit être joyeuse et ludique. Votre corps a besoin de douceur. Il vaut mieux laisser l'énergie se perdre, éjaculer, que d'essayer de la contraindre à tout prix à remonter par la colonne vertébrale."

PRÉPAREZ-VOUS

Pratiquez le ventre vide, mais non affamé, à chaque fois que possible. Attendez toujours au moins une heure après avoir mangé. Le corps a besoin d'énergie pour digérer les aliments que vous venez d'absorber, ce qui réduit d'autant la quantité d'énergie pouvant circuler. D'autre part, portez des habits amples. Bien qu'un très léger mouvement d'air frais et propre dans la pièce soit souhaitable, évitez les courants d'air violents ou le vent. Et rappelez-vous de toujours respirer par le nez.

POSITIONNEZ-VOUS

Au début, ne vous allongez pas sur le dos pendant ces exercices, sinon l'énergie sexuelle ascendante pourrait stagner dans votre poitrine et entraîner des douleurs. Au début, asseyez-vous, tenez-vous debout ou allongé sur le côté. Dans ce dernier cas, allongez-vous toujours sur le côté droit. (Être allongé sur le côté gauche est trop fatiguant pour le cœur.) Une fois que ces exercices seront maîtrisés, vous pourrez les faire dans n'importe quelle position. Ne placez non plus aucun objet (comme un oreiller, par exemple) sous votre corps lorsque vous êtes allongé sur le côté droit, sinon cela pourrait courber le canal d'énergie et entraîner des maux de dos.

AVERTISSEMENT

Si vous avez une plaie d'herpès active, attendez qu'elle soit guérie pour pratiquer cet exercice. En revanche, si vous avez de l'herpès, mais qu'il est en voie de convalescence (c'est-à-dire que vous n'avez aucune plaie visible), vous pouvez faire ce travail.

Au début vous utiliserez vos grands muscles pour aider à l'énergie à monter. Mais bientôt vous aurez moins recours à leur aide et vous apprendrez à compter plus sur votre muscle PC. Vous pourrez vous concentrer sur le sommet de la tête, et faire monter l'énergie sans effort. Peut-être vous faudra-t-il un certain temps avant d'y parvenir, mais vous finirez, par la seule pensée, à être capable de diriger un flux d'énergie revigorante le long de la colonne vertébrale.

Lorsque vous aurez maîtrisé la Grande Aspiration, vous pourrez faire monter l'énergie dans n'importe quelle situation: en marchant, dans une file d'attente, en conduisant, ou allongé au lit. Au début, cependant, choisissez un moment paisible, pendant lequel vous ne risquez pas d'être interrompu, de façon à pouvoir vous concentrer sur l'orientation de ce flux subtil et vital d'énergie dans l'ensemble du corps.

Ne vous faites pas de souci si vous sentez peu d'effets au cours des toutes premières semaines ou jours de pratique. Chacun a besoin d'une période de temps différente pour apprendre à faire circuler l'énergie dans le corps. Si vous avez pratiqué d'autres exercices mentaux, comme de la méditation, du yoga ou des arts martiaux, vous trouverez ces exercices plus faciles à accomplir. S'il s'agit de votre première approche des arts internes, ne vous impatientez pas. Il faut beaucoup de temps pour apprendre la concentration. Bien que cela puisse vous paraître difficile, vous serez étonné avec quelle rapidité vous commencez à observer l'énergie se déplacer dans le corps. Bien qu'elle circule le long de circuits naturels, l'énergie guide votre esprit, tout comme celui-ci la guide. Et comme nous l'avons

EXERCICE 8

LA GRANDE POUSSÉE

1. Tenez-vous debout et donnez-vous du plaisir jusqu'à avoir une érection prononcée, mais longtemps avant le point de non-retour (de trente secondes à une minute avant le moment où vous auriez normalement éjaculé).
2. Arrêtez de vous stimuler et reposez-vous un instant pour reprendre le contrôle de vous-même. Puis contractez simultanément votre muscle PC fermement autour de la prostate et resserrez les orteils contre le sol.
3. Inspirez et aspirez votre énergie sexuelle à partir du périnée vers l'anus et la colonne vertébrale, en contractant fermement les muscles fessiers.
4. Comme pour pomper les freins d'une voiture, contractez en vagues les muscles à partir de l'anus en remontant le long de la colonne vertébrale, inspirant brièvement à chaque fois. Pour faciliter aussi la montée de l'énergie, balancez la colonne vertébrale d'avant en arrière, comme si vous montiez à cheval.
5. Lorsque l'énergie parvient à la base du crâne, assurez-vous que votre menton est doucement rentré, pour faciliter son passage de la colonne vertébrale à la tête.
6. Tournez les yeux vers le haut comme si vous étiez en train de regarder le sommet de votre tête depuis l'intérieur: cela facilite la montée de l'énergie.
7. Une fois que vous aurez pompé l'énergie jusqu'au sommet de la tête, vous aurez effectué une Grande Aspiration. La taille de votre érection à ce stade est une bonne manière de mesurer votre degré de réussite: car le fait d'aspirer l'énergie depuis les parties génitales le long de la colonne vertébrale, doit avoir pour effet une diminution de la taille de l'érection.
8. Répétez huit fois les étapes 3 à 6.
9. Après avoir pompé l'énergie jusqu'au sommet de la tête neuf fois en tout, utilisez votre mental, vos yeux et tous vos sens pour faire tourner cette énergie sexuelle créative en spirales à l'intérieur du cerveau neuf, dix-huit ou trente-six fois, d'abord dans un sens puis dans l'autre. Lorsque vous aurez fini les spirales, reposez-vous un instant et ressentez cette sensation d'énergie phénoménale dans le cerveau, qui prend souvent la forme de chaleur et de fourmillement, comme un mini-orgasme.
10. Lorsque vous avez l'impression que votre cerveau est pleinement chargé, appliquez la langue contre le palais et laissez l'énergie redescendre par le Canal Avant depuis le cerveau d'abord jusqu', en passant par l'espace entre les sourcils, le nez, la gorge, le cœur, le plexus solaire, jusqu'au nombril, où elle peut être emmagasinée.

mentionné ci-dessus, vous pourrez bientôt oublier la plupart des étapes de l'exercice pour simplement conduire l'énergie vers le haut par la pensée. Mais, comme pour piloter une voiture, avant de pouvoir faire abstraction des étapes individuelles, il est indispensable d'en faire l'apprentissage, pas à pas.

La montée de l'énergie le long de la colonne vertébrale par la Grande Aspiration fonctionne d'après les mêmes principes que ceux d'une pompe à eau. En pompant à l'aide de vos muscles, vous êtes en train de créer la pression et la succion permettant de faire monter l'énergie, mais c'est pendant les phases de détente qu'il est le plus facile de la guider vers le haut. Pendant les périodes de repos, gardez l'esprit centré sur le flux d'énergie.

Il vaut mieux pratiquer le matin ou l'après-midi, car la nuit, l'excès d'énergie qu'apporte la Grande Aspiration peut vous empêcher de trouver facilement le sommeil. Si ceci se produit, ou que vous avez trop d'énergie "nerveuse", appliquez simplement la langue contre le palais (ce qui reliera le Canal Ascendant Dorsal à celui Descendant Avant) et faites descendre l'énergie de la tête au nombril, où elle peut être emmagasinée. Vous pouvez aussi faire tourner l'énergie dans votre tête en spirales, comme nous l'avons mentionné plus tôt, et employer les techniques que vous avez apprises dans l'Aspiration à Froid. Si ce problème d'énergie en excès persiste encore, vous pouvez avoir recours à l'exercice de Ventilation décrit plus loin dans ce chapitre.

TROUVER LA VOIE

Ce qu'il peut vous arriver de ressentir

JE NE SENS RIEN

Nous vous avons suggéré de pratiquer la Grande Aspiration lorsque votre énergie sexuelle n'est pas encore trop enflammée. Plus elle est chaude, plus elle est difficile à contrôler et plus une éjaculation devient probable, risquant de vous faire

EXERCICE 9

VENTILATION

1. Allongez-vous sur le dos. Soulevez vos genoux à l'aide d'un oreiller si vous ressentez une quelconque douleur au bas du dos ou dans la région lombaire.
2. Mettez les mains devant la bouche de telle sorte que le bout de vos doigts se touchent et que vos paumes soient tournées vers vos pieds.
3. Fermez les yeux et inspirez profondément. Sentez votre estomac et votre poitrine se gonfler légèrement.
4. Souriez et expirez lentement, en faisant le son hiiiii. En expirant, poussez les mains en les descendant vers les pieds et en imaginant que votre corps est un tube creux que vous êtes en train de vider avec les mains.
5. Répétez ce son et ce mouvement trois, six ou neuf fois, en imaginant à chaque fois que vous êtes en train de pousser cet excès d'énergie de votre tête, au-delà de votre cœur et de votre ventre, par les jambes, en la faisant sortir en fin de compte par les pieds. Vous pouvez aussi essayer l'exercice tout en restant assis ou debout. Si vous avez encore des difficultés à ventiler votre énergie, contactez un instructeur du Tao Curatif (voir l'appendice) ou un acupuncteur.

perdre l'énergie que vous essayez de faire monter. Cependant, si vous ne sentez pas suffisamment d'énergie sexuelle, excitez-vous jusqu'à 95 à 99 pour cent du chemin menant à l'orgasme. Une fois que vous serez capable d'avoir un orgasme sans éjaculation, vous pourrez vous exciter jusqu'à l'orgasme complet, en faisant tout de même monter l'énergie jusqu'au cerveau. Lorsque vous êtes sur le point de jouir, ou pas loin, arrêtez-vous et pratiquez la Grande Poussée de trois à neuf fois, ou suffisamment pour permettre aux sensations orgasmiques de s'élever dans le corps.

TROP CHAUD

Il peut vous arriver de vous rendre compte que votre énergie est trop chaude, trop explosive et que soit vous éjaculez, soit vous avez du mal à faire monter l'énergie le long de la colonne vertébrale. Si c'est le cas, excitez-vous un peu moins. Vous devez avoir suffisamment d'énergie pour qu'elle puisse monter, mais pas trop, du moins au début.

MON DOS ME FAIT MAL

Il est parfois un peu difficile de faire pénétrer l'énergie dans la base de la colonne vertébrale, et certains ressentent une petite douleur, un fourmillement, une impression "d'aiguilles et d'épingles" lorsque cette énergie pénètre pour la première fois dans le sacrum. Si cela vous arrive, ne paniquez pas. Vous pouvez aider l'énergie à passer en massant doucement cette zone à l'aide de vos doigts.

MES YEUX ME FONT MAL

Lorsque vous pivotez les yeux vers le haut ou que vous les faites tourner, il peut vous arriver que vos muscles oculaires ou votre tête vous fassent mal. C'est un signe typique de muscles courbaturés, et il n'y a aucune raison de s'inquiéter. Si le problème persiste, procédez doucement avec cette partie de la pratique ou contactez un Instructeur du Tao Curatif (voir l'appendice).

J'AI MAL À LA TÊTE

Si vous avez mal à la tête, que vous vous sentez "survolté", ou que vous avez du mal à dormir, il est possible que vous soyez en train de laisser trop d'énergie stagnante dans la tête. Celle-ci peut surchauffer si elle reste en un seul endroit, un pro-

blème qu'il est facile de résoudre en la faisant circuler. Assurez-vous de la faire tourner dans la tête, neuf, dix-huit ou trente-six fois dans un sens et ensuite dans l'autre. (Comme pour la cuisine, vous devez brasser les aliments dans la casserole, de telle sorte qu'aucune partie du bouillon ne soit trop cuit). Une fois que vous avez fait tourner l'énergie dans la tête, laissez-la redescendre à l'avant du corps par le Canal Avant. Si cela vous est difficile, vous pouvez faire descendre l'énergie par la colonne vertébrale à la place.

JE ME SENS IRRITÉ ET COLÉREUX

En plus d'amplifier la colère que vous avez déjà, cette nouvelle énergie peut aussi vous faire surchauffer et développer des émotions négatives telles que la colère, si vous ne faites pas suffisamment circuler l'énergie. Dans ce cas, essayez de vous attacher à recycler la colère et les autres émotions négatives, en les transmutant en bienveillance et en amour. Consultez également la partie intitulée "Quand éjaculer", plus loin dans ce chapitre.

AUTRES EFFETS SECONDAIRES

Un petit pourcentage d'hommes qui essayent ces techniques ressentent un excès d'énergie bloquée dans la partie supérieure du corps. Les symptômes de ce trouble varient d'une personne à l'autre mais peuvent comporter des périodes d'insomnie, des sonneries dans les oreilles, des palpitations cardiaques ou des maux de tête qui persistent pendant plusieurs jours. Si vous avez l'un de ces symptômes, arrêtez immédiatement la pratique et faites l'Exercice de Ventilation décrit ci-dessus. S'ils persistent, prenez contact avec un Instructeur du Tao Curatif

(voir l'appendice) ou un acupuncteur. La plupart des médecins occidentaux ne sauront pas diagnostiquer ou traiter correctement le problème, n'étant pas formés pour comprendre les déplacements de l'énergie à travers le corps et leurs effets physiques. Précisons que ces problèmes ne sont pas provoqués par la circulation de l'énergie sexuelle en soi, mais par des tensions émotionnelles et physiques piégées dans la partie supérieure du corps, et déjà présentes avant de commencer la pratique du Kung Fu Sexuel. L'énergie sexuelle ne fait qu'amplifier ces difficultés, ce qui explique pourquoi il est essentiel de résoudre cette problématique sous-jacente avant de s'aventurer plus loin dans le travail dont il est question ici.

Comme nous l'avons déjà mentionné, si vous avez du mal à faire descendre l'énergie, il est possible qu'un blocage existe dans votre Canal Frontal. Les Taoïstes emploient des sons pour dégager les canaux d'énergie bloqués et pour guérir le corps. C'est la technique des Six Sons Curatifs. (Une description détaillée de cette pratique se trouve dans le livre de Mantak Chia, *"Transformez votre stress en vitalité."*) Le son qui ouvrira votre Canal Frontal qui vous aidera à ventiler l'énergie en excès est celui du *triple réchauffeur*.

Après chaque séance de pratique de la grande Poussée, massez bien vos parties génitales. Cela permet de disperser l'énergie rémanente n'ayant pas pu remonter et soulager d'éventuelles sensations de congestion ou de trop-plein. Massez également votre périnée, votre coccyx et votre sacrum par l'exercice du Massage Pelvien, décrit plus loin dans ce chapitre. Si vos testicules vous donnent la sensation d'être pleines, vous pouvez aussi pratiquer le Massage des Testicules que vous trouverez au chapitre 8. Ce massage, tout comme le Massage Pelvien, aide votre corps à absorber plus facilement le sperme et l'énergie sexuelle.

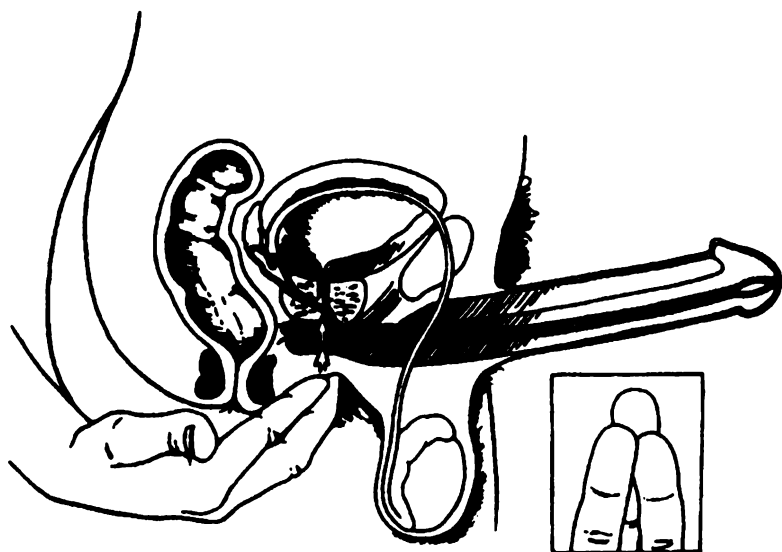


FIGURE 15. VERROUILLAGE DIGITAL

Le Verrouillage Digital

Nous allons maintenant vous montrer comment arrêter la semence une fois que vous aurez dépassé ce que Masters et Johnson appellent *l'inévitabilité éjaculatoire*, en d'autres mots, le point de non-retour. La pratique de la Grande Aspiration est préférable, à chaque fois qu'elle est possible; il vaut mieux aussi prévenir l'éjaculation mentalement plutôt qu'avec les doigts, la méthode manuelle étant relativement maladroite. Employez cette technique lorsque vous avez besoin de conserver votre énergie, par exemple si vous êtes malade ou que vous travaillez beaucoup, mais que vous n'avez pas réussi à vous retenir d'éjaculer. Lorsque vous employez le Verrouillage Digital pour bloquer la semence et l'empêcher de s'écouler, une fois le point de non-retour dépassé, vous perdez votre érection. Mais vous vous rendrez peut-être compte qu'elle revient plus vite. Un homme multi-orgasmique témoigne: "Après un Verrouillage Digital, l'érection reprend vite et peu de temps après je peux recommencer à faire l'amour."

EXERCICE 10

LE VERROUILLAGE DIGITAL

1. Lorsque vous sentez que l'éjaculation est inévitable, pressez le Point à Un Million de Dollars à l'aide des trois doigts du milieu de votre main dominante (en d'autres mots, sans le pouce ou l'auriculaire), avec la quantité de pression nécessaire et suffisante pour bloquer le flux de semence.
2. Vos doigts doivent être légèrement courbés, et votre majeur presser directement sur le canal urétral. Celui-ci se gonfle lorsque l'éjaculation devient imminente, ce qui facilite sa localisation. Vos deux autres doigts pressent de chaque côté du canal, pour le maintenir en place.
3. Contractez votre muscle PC, qui entoure la prostate, et faites remonter le périnée. Aspirez l'énergie orgasmique vers la colonne vertébrale et le cerveau.
4. Avant, pendant et après les contractions, maintenez les doigts en position.
5. Lorsque le pompage a entièrement pris fin, enlevez les doigts.

Dans la dernière section, nous avons décrit le Point à Un Million de Dollars comme un endroit que vous pouvez presser pour retarder l'éjaculation. Le Point à Un Million de Dollars est également celui grâce auquel vous pouvez en fait bloquer la semence et l'empêcher de quitter votre corps une fois que vous êtes passé au-delà du point de non-retour. Un homme multi-orgasmique nous décrit à quel moment il a trouvé le Verrouillage Digital le plus utile: "Au début, j'ai utilisé le Verrouillage Digital pendant l'auto-cultivation. Je pouvais m'entraîner à me rapprocher de plus en plus du point de non-retour, comme j'avais toujours la possibilité de m'en servir si je passais au-delà. Je recommanderais de le pratiquer d'abord en auto-cultivation, de façon à éviter des gestes maladroits ou incongrus pendant les rapports sexuels."

Fondamentalement, le Verrouillage Digital implique de presser le Point à Un Million de Dollars, le petit renflement directement devant l'anus, avec les trois doigts du milieu de votre main droite (voir la figure 15). Si vous êtes gaucher, servez-vous de votre

main gauche; vous aurez besoin de la force de votre main dominante pour bien réussir cette technique. (D'autre part, assurez-vous que vos ongles soient coupés bien court, de façon à ne pas vous blesser.) Il vous faut presser ici juste au moment où vous vous sentez dépasser le point de non-retour, mais *avant* de commencer à éjaculer, et continuer à presser jusqu'à ce que les contractions éjaculatoires cessent complètement.

Vous allez pousser sur le point où le canal éjaculatoire et la membrane urétrale se rencontrent. Un homme multi-orgasmique suggère: "Il faut que vous vous rendiez compte qu'au début la concentration et la pression nécessaires pendant votre orgasme réduiront le plaisir que vous retirez des contractions orgasmiques. En sachant cela, vous pourrez continuer à appliquer la pression jusqu'à la fin." Il n'y a pas lieu de s'inquiéter, car cela va devenir de plus en plus facile et de moins en moins gênant avec le temps et l'expérience.

Si vous pressez au bon endroit, aucune semence ne sortira. S'il en sort, c'est que vous n'avez pas encore trouvé votre Point à Un Million de Dollars sur vous-même. Essayez de déplacer les doigts légèrement plus près de l'anus la fois suivante, et assurez-vous que vous appuyez fermement dans le petit renforcement.

Si vous êtes curieux de savoir si vous avez fait l'exercice correctement, vous pouvez uriner dans une tasse. Si l'urine est claire, vous faites ce qu'il faut. Si elle est très laiteuse, la semence est alors passée dans votre vessie par une éjaculation rétrograde. Si c'est le cas, essayez la fois suivante (comme nous l'avons mentionné plus haut) de rapprocher vos trois doigts légèrement en arrière vers l'anus.

Lorsque vous bloquez la semence à l'aide des doigts, la plus grande partie du fluide retourne à l'épididyme et aux vésicules séminales. Les tissus dans cette zone sont extrêmement élastiques et ne sont pas endommagés par cette technique, mais il est très important après cet exercice de masser les zones pelviennes (voir l'exercice du Massage Pelvien à la page suivante), de faire des contractions du muscle PC et (c'est l'idéal), de faire circuler votre énergie sexuelle à travers l'ensemble de votre corps, comme cela est décrit dans le passage précédent. Il est possible que vous sentiez une certaine pression

EXERCICE 11

MASSAGE PELVIEN

1. À l'aide de vos doigts, massez votre Point à Un Million de Dollars de manière circulaire, d'abord dans un sens puis dans l'autre.
2. Répétez ce massage circulaire entre l'anus et le coccyx.
3. Répétez ce massage sur chacun des huit orifices du sacrum. Si vous ne parvenez pas à trouver les trous individuels, massez plusieurs emplacements dans la zone sacrale, en faisant des mouvements circulaires dans une direction, puis dans l'autre.

ou même une douleur lorsque vous commencez à vous servir du Verrouillage Digital pour la première fois, ce qui indique qu'il est d'autant plus important d'aider votre corps à ré-absorber la semence. Un homme multi-orgasmique nous explique son expérience: "Il vous faut être prudent avec le Verrouillage Digital, et ne pas appuyer trop fort. Un soir, une fois, alors que mes pompes rentraient en action, j'ai pressé assez fort, mais j'ai eu mal ensuite pendant un certain temps."

Vous pouvez soulager une grande partie de la pression que vous sentez peut-être au niveau du bassin après l'emploi du Verrouillage Digital ou de la Grande Poussée en massant certains points-clé. Il convient de masser avant tout le périnée (entre la racine du pénis et l'anus) et les testicules (pour l'exercice du Massage des Testicules, voir le chapitre 8). Cela soulagera une grande partie de la pression et aidera votre corps à ré-absorber la semence. Il est également important de masser son coccyx, et plus, précisément, le

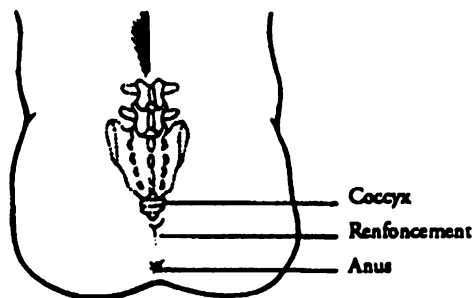


FIGURE 16. MASSER LE RENFORCEMENT ENTRE LE COCCYX ET L'ANUS

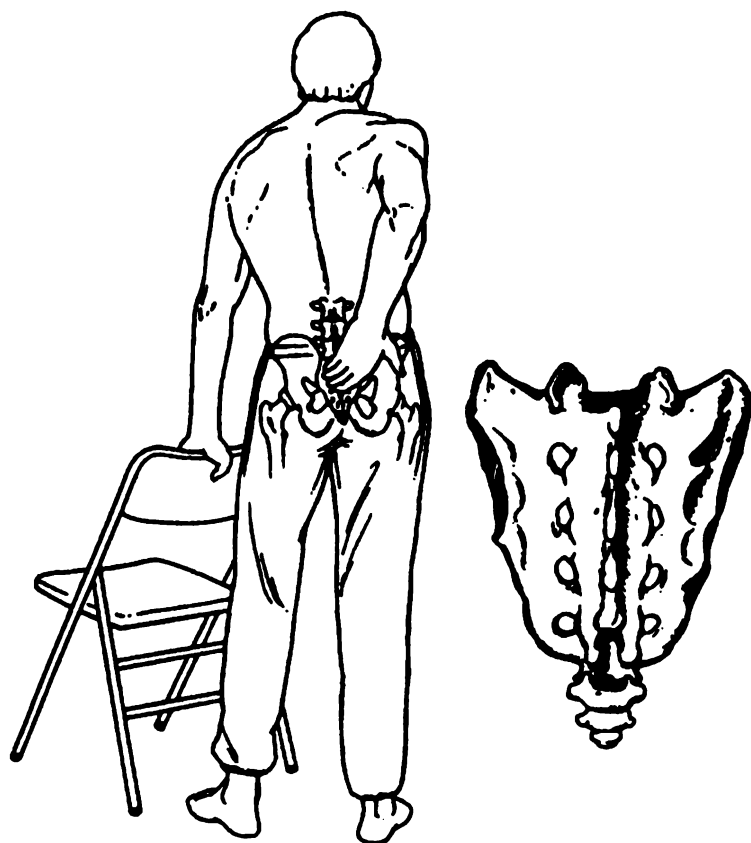


FIGURE 17. MASSER LES ORIFICES DU SACRUM

renforcement entre l'anus et le coccyx (voir la figure 16), ainsi que les huit trous du sacrum (voir la figure 17). Cela aidera votre corps à absorber l'énergie sexuelle que vous avez générée.

TROUVER LA VOIE

Douleur

Si vous ressentez une douleur intense, il est probable que vous poussez trop loin vers l'avant, ou trop tard. Lorsque cela se produit, l'urètre, qui ressemble à un tuyau d'arrosage que l'on a pincé, se gonfle sous la pression du fluide et peut faire mal.

Il vous faut éteindre le robinet avant que l'eau (ou dans ce cas, la semence), n'ait pénétré à l'intérieur du tuyau. Assurez-vous que vous poussez plus loin en arrière et/ou plus tôt la fois suivante. Assurez-vous également que vous n'appuyez pas trop fort. Il est courant d'éprouver un peu d'inconfort, surtout pendant les premières semaines, à cause de la force que vous appliquez avec vos doigts et la pression du fluide dans votre bassin, mais cela ne devrait pas faire mal longtemps. Si vous ressentez de la douleur, essayez de raffiner la technique ou laissez tomber cette mesure garde-fou, et apprenez plutôt la Grande Poussée, qui est de toute façon préférable.

Une petite quantité de sperme s'écoulera une fois que vous aurez perdu votre érection, et donc ceci n'est pas une méthode pour contrôler les naissances ou éviter les maladies sexuellement transmissibles. Son emploi en combinaison avec d'autres formes de contraception peut en augmenter l'efficacité, cependant. Comme vous perdez encore une partie de votre énergie avec cette technique, vous avez tout intérêt à apprendre le plus tôt possible comment pratiquer la Grande Aspiration. Bien qu'au tout début il soit possible que vous vous sentiez fatigué, votre énergie reviendra plus vite que si vous aviez éjaculé.

Ceci est une pratique puissante, à laquelle vous devriez n'avoir recours pas plus souvent qu'une fois tous les deux ou trois jours au début. Si vous êtes âgé ou malade, vous ne devriez pas y avoir recours plus de deux fois par semaine pour commencer. L'énergie sexuelle retenue peut vous donner soif ou chaud. Si c'est le cas, essayez de boire plus d'eau. Après avoir pratiqué cette technique de un à trois mois, et parfois plus tôt, vous remarquerez votre libido augmenter et vos érections devenir plus fréquentes. Accroissez vos activités sexuelles (en solo comme en duo) de manière modérée, essayez de ne pas vous surmener.

Pression dans la tête

Après un mois ou plus de pratique, il est possible que vous ressentiez une pression dans la tête, conséquence d'un accroissement de l'énergie présente dans le corps. Voilà qui est un signe de progrès, la preuve que votre corps possède plus d'énergie que précédemment. Certains ressentent cela comme un fourmillement agréable, comme de l'électricité statique sans le choc. (Il s'agit de la même énergie de la Kundalini popularisée par les instructeurs tantriques en Occident.) Si cependant cette puissance devient inconfortable, il est possible de la faire circuler dans le reste du corps en pressant la langue contre le sommet de la bouche et en laissant l'énergie redescendre.

Si vous avez de l'hypertension artérielle, il vaut mieux garder la langue dans la mâchoire inférieure (plutôt que de l'appliquer contre le palais) et également de faire descendre l'énergie jusqu'en bas, jusqu'à la plante des pieds (voir la figure 14). Les exercices physiques, le massage des pieds, et un régime comprenant beaucoup de céréales vous aidera aussi à enraciner l'énergie. Si vous n'êtes pas prêt à apprendre comment faire circuler votre énergie sexuelle, vous pouvez simplement éjaculer une ou deux fois pour libérer l'énergie additionnelle.

Quand s'arrêter

La plupart des hommes cessent de se masturber ou de faire l'amour juste après avoir éjaculé, mais après avoir appris la Grande Poussée, une fois que vous êtes multi-orgasmique, il est possible que vous

deviez répondre à la question tout à fait pertinente consistant à savoir quand s'arrêter. Il y aura des jours où vous souhaiterez vous donner du plaisir ou faire l'amour assez longtemps, et d'autres jours où vous préférerez un épisode multi-orgasmique satisfaisant mais rapide. C'est vraiment à vous de choisir, tout dépend de ce qui est en train de se passer dans votre vie. Vos désirs, les vôtres et ceux de votre partenaire, sont vos seuls guides.

Il est important cependant de ne pas trop en faire, surtout au début. Comme l'explique l'Instructeur Senior du Tao Curatif Masahiro Ouchi, "Les hommes se sentent très puissants lorsqu'ils commencent à pratiquer le Kung Fu Sexuel, et souvent ils ne savent pas quand s'arrêter. Allez-y lentement, et laissez à votre corps et à celui de votre partenaire le temps de s'ajuster." Il vous faudra aussi vous assurer que votre partenaire dispose de suffisamment de force sexuelle pour vous suivre dans la nouvelle intensité qui est la vôtre en amour. Vous pouvez l'encourager à lire le chapitre 6, rédigé tout spécialement à son intention, mais essayez de ne pas la pousser, et soyez à l'écoute, sensible à ses besoins. Vous pouvez toujours pratiquer par vous-même.

De nombreuses personnes se font du souci en se disant qu'elles se masturbent trop, ou qu'elles risquent de négliger d'autres aspects de leurs vies si elles s'autorisent trop de plaisir. Selon le Tao, si vous êtes capable de vous donner du plaisir et d'y trouver une véritable satisfaction, vous n'éprouverez pas le besoin de rechercher avidement des expériences sexuelles superficielles ou autres stimulations insatisfaisantes.

TROUVER LA VOIE

Laissez vos érections décroître toutes les vingt minutes

Si vous vous donnez du plaisir régulièrement ou que vous faites l'amour pendant plus de vingt minutes, ce qui est tout à fait plausible une fois que vous êtes devenu multi-orga-

mique, *il est important de laisser vos érections décroître quelque peu environ toutes les vingt minutes pour permettre au sang de circuler à nouveau dans le reste du corps.* Il est utile de rappeler une fois de plus que le Kung Fu Sexuel n'est pas une épreuve d'endurance. Donnez-vous du plaisir tant que vous en avez le temps et le désir.

Quand éjaculer

À chaque fois que vous avez un orgasme, vous amenez un surcroît d'énergie sexuelle dans votre corps; donc, si vous devez en venir à éjaculer, vous perdez moins d'énergie que vous ne l'auriez fait si vous n'aviez pas eu d'orgasmes multiples au préalable. Par exemple:

1. Si vous avez une demi-douzaine d'orgasmes (en faisant à chaque fois circuler l'énergie dans votre cerveau et dans le reste du corps), et qu'ensuite vous éjaculez, vous perdrez environ 50 pour cent de votre énergie sexuelle.
2. Si vous avez une demi-douzaine d'orgasmes et que vous utilisez ensuite le Verrouillage Digital, vous perdrez environ un quart de votre énergie sexuelle.
3. Si vous avez une demi-douzaine d'orgasmes et que vous utilisez ensuite la Grande Aspiration (et que vous n'éjaculez pas), vous ne perdrez aucune énergie sexuelle.

La dernière option est celle qui vous offre le plus grand nombre d'occasions de cultiver ces orgasmes extatiques du cerveau et de l'ensemble du corps. Elle vous permet aussi de cultiver l'énergie dans le but d'améliorer votre santé générale. Cependant, en générant et en contenant autant d'énergie, vous risquez une surchauffe, à moins d'être capable de faire circuler l'énergie à travers l'Orbite Microcosmique.

Empêcher la surchauffe

Selon le Tao, l'énergie de l'érection est celle du bois (ou du foie). Et donc, lorsque vous n'éjaculez pas et que vous faites remonter l'énergie orgasmique, vous augmentez la quantité de cette énergie présente dans votre foie. Si cette énergie croissante n'est pas ensuite transformée en amour et en bienveillance et gentillesse, elle risque de se transformer en colère et en haine. Donc, lorsque vous avez beaucoup d'énergie, appliquez-vous à être tout particulièrement tendre et bienveillant envers votre partenaire ou, si vous êtes seul, envers les autres personnes de votre entourage.

D'autres techniques pour éviter la surchauffe incluent la consommation de grandes quantités d'eau ou l'action d'avaler sa propre salive, ce qui a un effet refroidissant sur le corps. Votre état émotionnel peut aussi affecter votre énergie corporelle. Lorsque vous vous sentez calme et rempli d'un sentiment de bienveillance, votre corps absorbe l'énergie beaucoup plus facilement. Si vous sentez de la colère ou du mépris contre votre partenaire ou contre vous-même, vous avez plus de risques de souffrir de surchauffe. Si c'est le cas, ou que vous ne parvenez pas à absorber toute l'énergie que vous possédez, il est sans doute préférable d'éjaculer. Si le problème persiste, essayez de pratiquer le Sourire Intérieur ou les Six Sons Curatifs décrits dans *"Transformez votre stress en vitalité"*; vous pouvez aussi contacter un Instructeur du Tao Curatif (voir l'appendice).

L'idéal taoïste est d'éjaculer aussi peu fréquemment que possible, mais chaque homme peut et devrait s'abstenir d'éjaculer pendant une période de temps adaptée à son propre cas. Selon les mots de Sou Nü, "Il convient de mesurer sa propre force et d'éjaculer proportionnellement. Tout le reste n'est que brutalité et témérité." Votre force dépend de votre âge, de votre état d'esprit et de la puissance de votre volonté.

Sun Ssu-miao, l'un des plus grands médecins de la Chine antique, a recommandé que *les hommes connaissent la santé et la longévité en éjaculant deux fois par mois*, grâce aussi à une alimentation saine et la pratique d'exercices. Il proposait aussi les recommandations suivantes, plus spécifiques:

Un homme à l'âge de *vingt ans* peut éjaculer une fois tous les *quatre* jours.

Un homme à l'âge de *trente ans* peut éjaculer une fois tous les *huit* jours.

Un homme à l'âge de *quarante ans* peut éjaculer une fois tous les *dix* jours.

Un homme à l'âge de *cinquante ans* peut éjaculer une fois tous les *vingt* jours.

Un homme à l'âge de *soixante ans* ne devrait *plus du tout éjaculer*.

Il va sans dire que son ordonnance ne limitait pas le nombre de rapports sexuels ou d'orgasmes non-éjaculatoires qu'un homme peut avoir, quel que soit son âge. Cette restriction sur les éjaculations peut vous paraître décevante, mais une fois que vous aurez goûté vous-même aux orgasmes non-éjaculatoires, l'éjaculation ne vous manquera pas du tout. Selon les mots d'un homme multi-orgasmique, "Une fois que l'on a eu des multi's (orgasmes non-éjaculatoires), on ne souhaite pas revenir à des orgasmes qui giclent (éjaculatoires). Ces derniers ne touchent que les parties génitales: les multi's font jouir le corps entier."

Sun Ssu-miao, qui a vécu jusqu'à l'âge de 101 ans, n'éjaculait qu'après avoir fait l'amour cent fois. Mais plutôt qu'adhérer à une

formule numérique rigide, prêtez plutôt attention à votre corps. Si vous êtes épuisé ou fatigué, saoul ou gavé de nourriture, il convient d'éviter l'éjaculation. Si vous travaillez dur, vous aurez le désir de conserver votre semence, mais si vous êtes en vacances, peut-être choisirez-vous d'éjaculer un peu plus souvent. Les Taoïstes de l'Antiquité, qui vivaient proches de la nature, pensaient aussi que les humains devraient suivre l'exemple des plantes et des animaux, en conservant comme eux leur semence en hiver. En dehors des saisons, d'autres cycles déterminent le nombre de vos éjaculations. Si vous essayez de concevoir un enfant, il vous faudra éjaculer à chaque ovulation de votre femme.

En général, lorsque vous éjaculez vous devriez vous sentir rafraîchi et plein d'énergie. Si l'éjaculation vous laisse vide, déprimé ou épuisé, vous devez accroître la durée qui sépare vos éjaculations, ou les éviter entièrement jusqu'à ce que votre énergie sexuelle ait eu le temps de se régénérer. Lorsque vous éjaculez, vous pouvez conserver un peu de semence et de force sexuelle en vous approchant du point de non-retour lentement plutôt qu'en poussant vigoureusement jusqu'au summum. Après avoir éjaculé, vous pouvez aussi faire des contractions PC pour resserrer vos muscles pelviens et réduire la quantité d'énergie qui s'écoule habituellement après une éjaculation ordinaire.

Mais il est important de ne pas transformer en une obsession la non-éjaculation et de ne pas vous auto-punir si d'aventure vous éjaculez. Comme Michael Winn l'explique, "Il est très important de ne pas avoir une attitude intransigeante et fanatique concernant la non-éjaculation. Souvent les hommes qui découvrent le Kung Fu Sexuel pensent, "Ah, voilà une formidable découverte. C'est logique, ça se tient. Je veux m'y mettre." Et s'il se trouve qu'à ce moment-là ils ont du mal à contrôler leur éjaculation, ils commencent à se condamner, à se blâmer, et à se sentir coupables. Finalement ils passent complètement à côté de l'objectif principal, qui n'est même pas de savoir si oui ou non une éjaculation a eu lieu, mais si l'on parvient à recycler une partie de l'énergie sexuelle et à la faire remonter dans le corps avant d'éjaculer. Évidemment, plus

vous parvenez à retarder l'éjaculation, plus vous aurez de temps pour cultiver cette énergie en vue d'une créativité plus grande et d'une croissance sur le plan spirituel. *Si vous avez besoin d'éjaculer et que cela vient et que vous ne pouvez pas l'empêcher, allez-y tout simplement. Ne partez pas en croisade contre vous-même. Parce que ce qui compte vraiment en fin de compte, ce n'est pas seulement l'énergie présente dans le sperme, mais l'amour qui règne entre vous et votre épouse" "*

Souvenez-vous que l'énergie ne peut pas se réduire à quelques gouttes de sperme: si vous parvenez à puiser dans ce sperme d'innombrables formes d'énergie, vous êtes déjà beaucoup plus avancé qu'au départ, aussi bien en termes de plaisir qu'en termes de l'énergie disponible que vous pourrez faire circuler pour votre santé. Une véritable satisfaction sur le plan sexuel est une conséquence aussi bien du plaisir reçu que d'une bonne santé; au chapitre suivant, nous vous montrons comment partager l'un et l'autre avec votre partenaire.

PUISSANCE ET SEXUALITÉ

Les techniques que vous apprenez dans ce livre sont très puissantes, et une fois que vous les connaîtrez, vous serez tout naturellement fier de vos nouveaux talents d'amant et de votre capacité à maîtriser votre énergie sexuelle. Mais il est essentiel que vous évitiez la bravade et le machisme qui accompagnent si souvent la sexualité masculine. Comme l'Instructeur Majeur du Tao Curatif Masahiro Ouchi l'explique, "Le Kung Fu Sexuel est très facile à apprendre, et de nombreux hommes commencent à avoir l'impression de disposer d'une grande puissance au lit, mais il ne faudrait pas que cela se transforme en une recherche de pouvoir. Le pouvoir appelle la conquête, qui est l'inverse de l'amour et de toute pratique spirituelle réelle." Ouchi, qui a une ceinture noire en karaté, compare le Kung Fu Sexuel à l'enseignement qu'il a reçu dans cet art martial: "La plupart des personnes qui ont une ceinture noire font mauvais usage de leur puissance. Elles deviennent plus rigides et égocen-

triques, et perdent la sensibilité et la gentillesse qui sont justement les sources réelles de cette puissance."

Pour pratiquer le Kung Fu Sexuel correctement, vous devez ouvrir votre cœur et pratiquer dans un esprit d'humilité et de bienveillance aimante, et non d'arrogance et d'égoïsme. Ce dernier n'est qu'une forme d'insécurité, et en apprenant à acquérir une réelle confiance sur le plan sexuel, vous pourrez vous défaire de toute prétention ou affectation. Rappelez-vous que cette pratique et votre nouvelle énergie sexuelle décupleront vos émotions, c'est pourquoi il est essentiel que vous les purifiez. Si vous avez des problèmes d'arrogance et d'égoïsme, essayez de pratiquer les Six Sons Curatifs (voir *"Transformez votre stress en vitalité"*). Si vous ne prenez pas soin de ces émotions, elles limiteront votre pratique, votre plaisir et nuiront à votre relation.

L'ART DE L'AMOUR

Souvent les hommes, lorsqu'ils commencent à pratiquer le Kung Fu Sexuel s'investissent tellement dans leur travail interne qu'ils ne sont plus vraiment en relation avec leur partenaire et avec le processus spontané et extatique de l'acte sexuel lui-même. Vous pouvez pratiquer aussi souvent que vous le voulez de votre côté, mais lorsque vous êtes avec votre partenaire, il est essentiel de se rappeler qu'il ne s'agit pas seulement de *votre* entraînement. Le but des rapports sexuels, c'est de faire l'amour: c'est de l'amour que découlent le plaisir et la santé; vous ne faites pas cela pour générer de l'énergie sexuelle pour vous-même ou pour démontrer et faire étalage de votre prouesse. Comme l'explique Masahiro Ouchi, "La technique ne sera jamais que de la technique. Elle ne pourra jamais se substituer à l'art. Vous devez apprendre les techniques jusqu'à les connaître tellement bien qu'elles deviennent naturelles, et vous pouvez alors les oublier. Comme pour jouer d'un instrument de musique, il faut d'abord commencer par faire des gammes, mais ensuite les oublier et ne jouer qu'avec le cœur." Dans les deux chapitres suivants, nous passons des exercices en solitaire qui vous permettent d'être un homme multi-orgasmique, à des exercices à deux

qui vous donneront l'occasion, à vous et votre partenaire, de devenir un couple multi-orgasmique. (Les homosexuels, s'ils le souhaitent, pourront passer directement au chapitre 7.)

Connaissez votre partenaire

"Parmi toutes les qualités que possède un homme, il y en a une qui est indispensable: la connaissance des femmes," explique *"Le Discours du Tao le plus Élevé sous les Cieux"*. "Seul l'époux le plus habile peut espérer être à la hauteur de la tâche." L'union de l'homme et de la femme a toujours été le fondement du Kung Fu Sexuel, car par elle un plaisir infini et une santé sans prix deviennent accessibles. Ainsi motivés, les Taoïstes ont raffiné la pratique amoureuse en un art d'intimité et d'extase des plus sublimes.

Une vie amoureuse harmonieuse était alors considérée comme un facteur essentiel du bonheur conjugal, et les nouveaux époux recevaient des "manuels pour l'oreiller" qui décrivaient avec éloquence comment ils pouvaient réaliser cette félicité. Personne ne songerait à apprendre à cuisiner sans l'aide d'un ou deux livres de recettes; or pour ce qui est de la vie amoureuse, qui est certainement aussi complexe que l'art culinaire, les hommes et femmes se voient contraints, dans nos pays occidentaux, d'aborder seuls la découverte du monde mystérieux de la sexualité, avec pour seuls guides quelques images complètement irréelles et romantiques vues au cinéma ou à la télévision.

Le sexe hollywoodien n'est pas du bon sexe; ce n'est que du sexe rapide. Les effusions frénétiques et passionnées dépeintes dans la plupart des films, dans lesquels la femme est instantanément lubrifiée et immédiatement satisfaite par quelques minutes de remue-ménage coïtal seraient risibles, si elles ne laissaient pas d'autre recours à un si grand nombre de spectateurs que d'essayer d'imiter ce mode irréaliste de pratique amoureuse. Il est utile de rappeler que les exigences du scénario, d'une action constamment en mouvement, et l'intolérance du grand public ne supportant pas trop longtemps le spectacle de plaisirs corporels, rendent impossible l'exploration sur l'écran des nuances subtiles de l'art amoureux. Dans le magazine *Esquire*, Candice Bergen nous décrit la recette d'un orgasme cinématographique: "Respirer bruyamment pendant dix secondes, rouler la tête d'un côté à l'autre, simuler une légère attaque d'asthme, et mourir un peu." Autant pour tous les préludes à l'amour.

Les films pornographiques, dans lesquels l'"intrigue" n'est généralement qu'un raccord en celluloïd entre les diverses scènes sexuelles, devraient offrir l'occasion d'apprendre un répertoire sexuel plus riche. Malheureusement, les coups de butoir frénétiques de la pornographie suivent plutôt le rythme de la main d'un homme se masturbant, que les sensations subtiles et profondes d'un échange amoureux réel, en chair et en os.

Il n'est dès lors pas du tout étonnant que les hommes occidentaux, sevrés aux films, à la télévision et à la pornographie, éjaculent si vite. Presque 80 pour cent des hommes étudiés par Kinsey éjaculaient moins de deux minutes après avoir pénétré leurs partenaires. Les hommes aussi bien que les femmes ont tout à perdre de ce coït en accéléré. Hartman et Fithian spéculent que ces rapports rapides ne laissent pas suffisamment de temps pour que les substances chimiques naturelles qui accompagnent le toucher et l'excitation sexuelle puissent être libérées dans le sang, court-circuitant la sensation générale de bien-être que les rapports amoureux procurent en règle générale. Les Taoïstes diraient qu'avec une sexualité aussi pressée, l'homme et la femme n'ont aucune possibilité de

s'échanger leur énergie sexuelle, ni de s'harmoniser l'un avec l'autre, et peuvent même en arriver à se vider mutuellement de leur énergie. Cela ne veut pas dire que de temps en temps des rapports rapides ne puissent pas faire partie de l'ordonnance du médecin, surtout si vous et votre partenaire avez une connaissance pratique de l'amour extatique qui vous permet de vous harmoniser et de vous satisfaire l'un l'autre rapidement.

Presque un quart de siècle après la publication du Rapport Kinsey, dans le sillage de la révolution sexuelle et de la libération des femmes, Morton Hunt a découvert dans une étude complémentaire, que les hommes en étaient arrivés à faire durer leurs rapports moyens dix minutes au lieu de deux précédemment. Bien que plutôt encore courte, selon les normes taoïstes, cette augmentation est néanmoins une amélioration de 400 pour cent. Bien que les hommes soient généralement décrits comme des amants insensibles, n'écoulant que leur propre intérêt, au cours des dernières années ils ont appris à faire durer plus longtemps leurs ébats amoureux pour une motivation très nette: celle de donner du plaisir à leurs partenaires féminines, qui ont commencé à découvrir leur propre capacité orgasmique ou même multi-orgasmique. Dans des entretiens avec quatre mille hommes, Anthony Pietropinto s'est rendu compte qu'un pourcentage surprenant de 80% d'entre eux mesurent leur propre satisfaction sexuelle selon leur capacité à donner à leur partenaire un ou plusieurs orgasmes (1). Le fait d'être multi-orgasmique vous permet de satisfaire votre partenaire sans aucune difficulté, quelle que soit la durée qui lui est nécessaire pour atteindre l'orgasme.

Pour apprendre à la satisfaire, cependant, la première étape est d'effacer votre égo. Vous n'allez pas lui "donner" un orgasme. Votre but n'est pas de l'éblouir par des prouesses qui vous classeraient parmi les meilleurs amants de tous les temps. Trop d'hommes deviennent des obsédés de la performance sexuelle. Si vous pouvez remplacer l'idée de performance par celle de plaisir partagé, le sien aussi bien que le vôtre, vous pourrez satisfaire même les femmes les plus avides et les plus voluptueuses. N'oubliez pas, les meilleurs

amants sont des hommes complètement détendus présents à ce qui se passe dans leur propre corps et dans celui de leur partenaire. Grâce aux éléments présentés au chapitre 2, vous avez pu commencer à appréhender ce qui se passe exactement dans votre corps d'homme, et dans ce chapitre vous allez apprendre à vous familiariser de près avec le corps de votre amante.

Il y a un dernier point qu'il ne faut pas oublier. Il est beaucoup plus facile de pratiquer le Kung Fu Sexuel avec un partenaire régulier avec qui vous avez des liens émotionnels et physiques profonds. Dans leur étude des hommes multi-orgasmiques, Dunn et Trost se sont rendus compte qu'il est beaucoup plus facile pour les hommes de devenir multi-orgasmiques avec un partenaire qui leur est familier, dont ils sont proches émotionnellement et avec qui ils peuvent avoir des rapports sexuels calmes et détendus. Chaque homme qu'ils ont interrogé a précisé qu'il ne recherchait pas l'orgasme multiple en soi, mais plutôt le moyen d'avoir les rapports sexuels les plus agréables et les plus satisfaisants possibles. Les orgasmes multiples ne sont qu'un trésor parmi tous ceux que vous découvrirez le long de votre cheminement vers des relations amoureuses toujours plus intime et extatique.

Son corps

La sexualité des femmes a été source de nombreux mystères et d'une grande mystification à travers toute l'histoire occidentale. Leurs organes sexuels en grande partie internes (par opposition à ceux avant tout externes des hommes), ont fait des femmes l'objet d'un grand nombre d'études mais aussi d'une grande confusion. Chaque homme (et chaque femme d'ailleurs) a tout intérêt à connaître certaines données fondamentales sur le corps des femmes, comment il est fait, et comment il fonctionne (voir la figure 18). N'oubliez pas que ces descriptions sont d'ordre général, et que l'anatomie, celle des femmes comme celle des hommes, varie toujours d'un individu à l'autre.

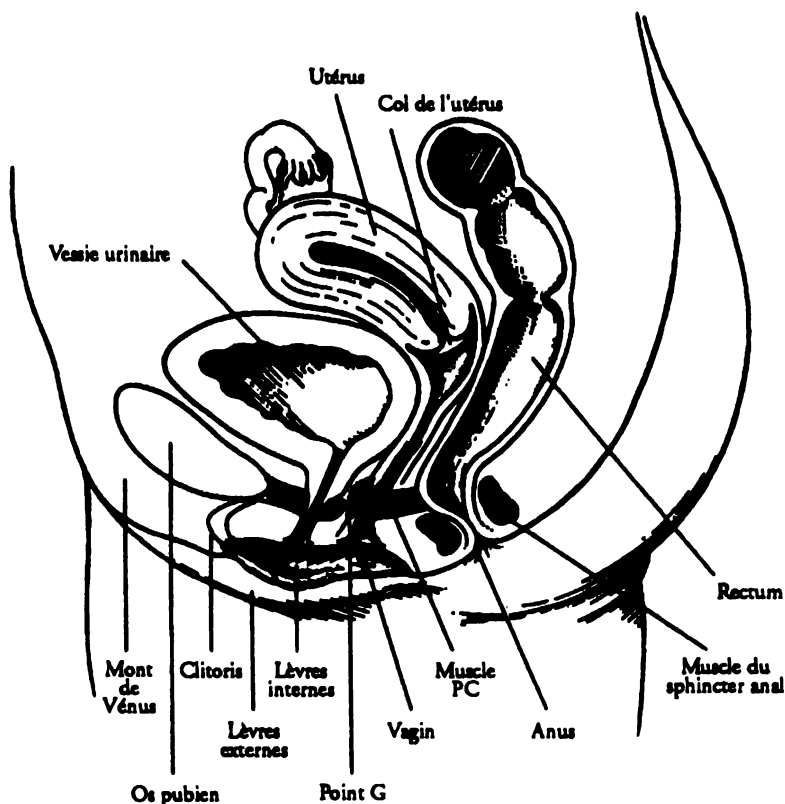


FIGURE 18. ANATOMIE SEXUELLE FÉMININE

MONS VENERIS

En descendant le long du ventre d'une femme, vous rencontrerez d'abord le "mons veneris", qui en latin signifie "mont de Vénus". Vénus, bien sûr, était la déesse de l'amour. Il s'agit de la couche de peau matelassée, généralement couverte de poils, surmontant l'os pubien. Adolescent, vous avez probablement senti cette zone du corps de votre petite amie s'il vous est jamais arrivé de "vous cogner et de vous frotter l'un contre l'autre". Le mont de Vénus se trouve juste au-dessus du clitoris; chez certaines femmes cette région est sensible au toucher et à la pression, alors que d'autres préfèrent que vos caresses descendent plus bas.

LES LÈVRES EXTERNES

À mesure qu'on descend vers les cuisses d'une femme, le Mont de Vénus se sépare en deux grandes lèvres externes. Malgré ce qualificatif de "lèvres", il faut admettre qu'en l'absence d'excitation sexuelle, elles sont plutôt plates et ne ressemblent pas vraiment à des lèvres.

LES LÈVRES INTERNES

Contrairement aux lèvres externes, celles-ci n'ont pas de poils, et sont proches d'autres membranes muqueuses, comme les lèvres de la bouche. Au repos, elles sont tantôt roses, tantôt bordeaux, tantôt mauves. Excitées sexuellement, elles deviennent engorgées, s'assombrissent, et s'épaississent. Elles peuvent parfois gonfler en grossissant de deux à trois fois par rapport à leur taille normale, leur couleur virant au rouge vif. Ces changements sont également le signe d'une grande excitation et d'un orgasme imminent.

CLITORIS

Suivez les lèvres internes jusqu'à l'endroit où elles se rencontrent juste en dessous du Mont de Vénus. Elles forment là le capuchon qui protège le gland sensible du clitoris, rappelant l'extrémité du pénis de par l'abondance de nerfs sensibles qui s'y concentrent. En général, il se niche sous le capuchon, mais en tirant légèrement ce dernier vers l'arrière, on peut le voir apparaître. Ce gland est tellement sensible que pour beaucoup de femmes, sa stimulation directe en est presque douloureuse. Elles préfèrent alors une stimulation de la hampe du clitoris, qui remonte vers le Mont, et que l'on peut sentir comme un fil mobile sous la peau. Pendant plusieurs minutes après l'orgasme, la majorité des femmes trouvent que leur clitoris est devenu tellement sensible qu'un contact direct à cet endroit est pratiquement insupportable. On constate une hypersensibilité équivalente chez la plupart des hommes, juste après l'éjaculation.

Comme le pénis, le clitoris est constitué de tissus érectiles, et le gland s'emplit de sang pendant l'excitation. On compare souvent le clitoris à la tête du pénis, et d'ailleurs ils se sont développés à par-

tir du même tissu embryonnaire d'origine. Le clitoris est unique cependant, dans le sens qu'il n'existe aucun autre organe dont la seule raison d'être, comme lui, est le plaisir. Voilà qui balaye toutes les croyances selon lesquelles les femmes auraient moins de désirs que les hommes: elles seules possèdent une partie du corps entièrement consacrée à les exciter, et à les mettre "dans tous leurs états".

L'URÈTRE

En descendant à partir du clitoris se trouve l'ouverture de l'urètre, qui mène à la vessie. Contrairement aux hommes, dont l'urètre est relativement longue (s'étirant à travers le pénis), les femmes ont un tube assez court vers la vessie, ce qui est la raison principale pour laquelle elles ont tendance à avoir des infections du tract urinaire et de la vessie plus fréquentes que les hommes. Le va-et-vient pendant l'amour peut faire remonter des bactéries dans l'urètre d'une femme. Si votre partenaire a souvent des infections, encouragez-la à uriner après avoir fait l'amour. Cela aide à emporter les bactéries.

LE VAGIN

En descendant à partir du clitoris et de l'urètre, se trouve l'entrée du vagin. Ses parois reposent l'une contre l'autre, ce qui crée un espace potentiel. Ces parois ont de nombreux plis, ce qui explique cette capacité du vagin à s'accommoder de pénis de pratiquement n'importe quelle taille, et même de laisser passer un bébé au moment de l'accouchement. Cette facilité à se gonfler et à se contracter, jusqu'à pouvoir même enserrer fermement un doigt, est la raison pour laquelle des différences de taille entre divers pénis n'est généralement pas un problème.

Au repos, la paroi arrière du vagin a environ 7 à 8 centimètres de longueur, et la paroi avant d'environ six centimètres. Lorsqu'une femme devient excitée, son vagin s'élargit et s'allonge. Les deux-tiers internes du vagin se dilatent, ce qui réduit souvent la stimulation au fond, mais le tiers externe se resserre en fait à mesure que son engorgement s'accroît, raison pour laquelle une femme peut tenir

même un pénis de petite taille. Comme nous l'avons mentionné au chapitre précédent, plus les muscles PC de votre partenaire sont forts, plus elle pourra contracter son vagin autour de votre pénis, accroissant ainsi la stimulation dont vous bénéficiez tous les deux. Si votre partenaire aime les pénétrations profondes, et que vous avez du mal à stimuler l'arrière de son vagin, surtout après qu'il se soit agrandi, vous serez heureux d'apprendre qu'il existe des positions qui raccourcissent son vagin et facilitent des pénétrations plus profondes (voir la partie appelée "Positions pour le plaisir et la santé", au chapitre suivant).

De nombreuses femmes rapportent que c'est près de l'ouverture du vagin que leur sensibilité atteint son paroxysme, alors que pour certaines, ce sont d'autres parties du vagin qui leur procure le plaisir le plus suave, y compris les parois arrière et même le col de l'utérus (voir la partie suivante, "Le Point G et autres endroits sensibles"). Il n'existe pas de règles universelles en matière de stimulation sexuelle, malgré les efforts les plus poussés de chercheurs comme Masters et Johnson, qui ont essayé d'en formuler. Et donc explorez, expérimentez avec votre partenaire, et laissez-lui vous dire ce qui est le plus agréable pour elle, ce qu'elle préfère.

LE POINT G ET AUTRES ENDROITS SENSIBLES

Vous avez peut-être déjà entendu parler d'un endroit dans le vagin d'une femme qui, lorsqu'il est touché, peut la mettre dans tous ses états. On l'appelle souvent le Point G, d'après le médecin Ernest Gräfenberg, qui l'a décrit pour la première fois en 1950. L'idée du Point G est loin d'être une nouveauté, et pourtant la question est encore sujet à controverse: certaines femmes parviennent à le trouver, alors que d'autres cherchent en vain. La théorie actuelle affirme que ce Point G est un conglomérat de glandes, de canaux, de vaisseaux sanguins et de terminaisons nerveuses qui entourent l'urètre de la femme.

Où se trouve-t-il donc exactement? La plupart des femmes qui rapportent l'avoir trouvé le situent de quatre à cinq centimètres à l'intérieur du vagin sur le haut de sa paroi avant, juste derrière l'os

pubien. (Certaines femmes, cependant, le situent plus loin en arrière.)

Lorsqu'une femme n'est pas excitée, son Point G est plus difficile à trouver, mais vous sentirez peut-être un peu de peau bosselée ou striée. Lorsque la femme ressent son désir augmenter, il peut se gonfler et atteindre la taille d'une pièce de cinquante centimes ou plus, proéminent sur la paroi vaginale. Alan et Donna Brauer suggèrent que le meilleur moment pour le trouver, c'est juste après qu'une femme ait joui: "Il est déjà un peu plus gonflé et sensible que d'habitude." Ils recommandent de le caresser à une cadence d'environ une fois la seconde, et d'essayer des pressions tantôt plus légères, tantôt plus prononcées. Un autre moment pratique pour stimuler le Point G, c'est au moment où elle se rapproche de l'orgasme. D'une manière ou d'une autre, elle aura le plus de chance d'apprécier ces caresses si vous les prodiguez une fois qu'elle est déjà très excitée. Essayez de lécher son clitoris en touchant en même temps son Point G du doigt, et observez ses réactions!

Il faut savoir que certaines femmes sentent au départ un certain malaise, ou l'envie d'uriner lorsque leur point G reçoit des caresses, et donc il convient de discuter de vos projets exploratoires en avance, en expliquant que cette réaction, si elle se produit, est tout à fait normale. Les Brauers suggèrent également d'alléger la pression de votre toucher. Il peut s'écouler parfois une minute avant que le malaise ou l'apparent besoin d'uriner soit remplacé par des sensations agréables. Si votre compagne est inconfortable, ou trop préoccupée par le désir d'uriner pour prendre plaisir à vos caresses, vous pourriez lui suggérer qu'elle essaye de trouver son Point G par elle-même dans un premier temps. Il lui sera plus facile de le faire en position assise ou accroupie. (Si elle continue à s'inquiéter de ce besoin d'uriner, proposez-lui d'aller aux toilettes avant de commencer à faire l'amour, ce qui lui permettra d'être sûre que sa vessie est bien vide.)

Les rapports sexuels dans la position courante du "missionnaire", face à face, passent souvent complètement à côté du Point G. Il est plus facile de stimuler cette zone du pénis si votre part-

naire est allongée sur le ventre et que vous la pénétrez par derrière, ou si elle est au-dessus de vous, pouvant se positionner pour son propre plaisir. Des pénétrations superficielles sont aussi les meilleures pour stimuler le point G. Les doigts, cependant, constituent généralement les instruments les plus directs et les plus efficaces pour une stimulation efficace au début.

Certaines femmes rapportent que leurs points les plus sensibles se situent aux positions de quatre heures et de huit heures (si l'on prend comme repère le clitoris à midi sur un cadran d'horloge imaginaire), à environ mi-chemin vers l'arrière, le long des parois vaginales. Il existe des faisceaux de nerfs à ces endroits, ce qui pourrait expliquer leur sensibilité à la pression. En caressant son vagin, ou en exerçant des pénétrations dans différentes directions, vous avez peut-être déjà repéré que votre partenaire possède d'autres points qui lui sont propres.

Souvenez-vous, cependant, que toutes les femmes n'ont pas de point G, ou d'autre point "particulier", et si votre partenaire n'en a pas, il serait très maladroit de faire pression sur elle ou de lui donner l'impression qu'elle n'est pas à la hauteur pour autant. Cette exploration a pour seul but son plaisir, et non celui de chercher des boutons ou des interrupteurs pour "l'allumer". Que la stimulation du point G ne soit rien d'autre qu'un élément parmi d'autres dans l'assortiment des plaisirs que vous lui proposez!

L'ÉJACULATION

Une éjaculation féminine? Un certain nombre de sexologues ont en fait décrit la capacité du point G à "éjaculer" un liquide transparent lors des phases d'excitation extrêmes. Cela en a conduit une partie d'entre eux à conclure que le point G est peut-être analogue à la prostate d'un homme. (Comme nous l'avons mentionné plus tôt, les organes sexuels des hommes et des femmes se développent à partir des mêmes tissus dans l'embryon.) Souvent les femmes qui éjaculent s'inquiètent, croyant qu'elles sont en fait en train d'uriner, et d'ailleurs, comme nous l'avons mentionné ci-dessus, il est possible qu'elles ressentent un besoin initial d'uriner lorsque l'on

touche leur point G. Cependant, le liquide en question n'est pas du tout de l'urine, et l'envie d'uriner disparaît généralement rapidement à mesure que l'excitation s'accroît.

Il est possible qu'à un moment donné, vous sentiez que votre pénis est "aspergé", pendant que vous faites l'amour. Parfois, cette aspersion est même visible. Un petit nombre de femmes éjaculent une cuillère à café ou moins de liquide de leur urètre au moment de l'orgasme. (Les femmes qui éjaculent devraient elles aussi faire monter leur énergie sexuelle, sinon elles perdront de l'énergie en éjaculant, moins qu'un homme cependant.) Selon le chercheur Lonnie Barbach, "une analyse récente du fluide éjaculatoire (féminin) suggère qu'il ne ressemble pas à de l'urine ou à du liquide lubrificateur vaginal, mais plutôt au fluide éjaculatoire masculin par ces niveaux élevés de glucose et d'acide phosphaté. On croit que la source de ce fluide est un système de glandes et de canaux que l'on appelle glandes paraurétrales. Celles-ci entourent l'urètre féminine et se développent à partir des mêmes tissus embryonnaires qui se transforment en prostate chez l'homme" (2). Explicable ou pas, cet éjaculat féminin peut être très surprenant si vous n'y êtes pas habitué. Un homme a raconté avoir été atteint au visage, la première fois qu'il a fait l'amour buccal sur sa petite amie. Cette force propulsive est sans doute un événement rare, mais ne soyez pas choqué si vous vous rendez compte que vous avez besoin de lunettes pour pratiquer la sexualité buccale !

L'ANUS

Chez certaines femmes, l'anus est une zone érogène, alors que pour d'autres elle est hors-limites. Demandez à votre partenaire comment elle le ressent. Si vous êtes tous les deux intéressés par des rapports anaux, ou par des jeux érotiques avec l'anus (le fait de toucher et de pénétrer son anus du doigt), il vaut toujours mieux commencer lentement et avec sensibilité et vous assurer que vous employez suffisamment de lubrifiant. Si son anus se resserre pendant que vous le stimulez, il vous faut réduire la stimulation, mais s'il est détendu, vous pouvez l'augmenter.

LES SEINS

Par rapport au reste de l'anatomie sexuelle féminine, les seins sont relativement simples. Les mamelons reposent sur les cercles sombres des auréoles et s'érigent lorsqu'ils sont excités. Malgré toute leur signification érotique, les seins sont en fait très semblables à des glandes sudoripares, et leur rôle primordial, comme toute mère qui allaite pourra en attester, est d'être une source de lait chaud pour les bébés. Il doit sûrement être possible d'énoncer des théories intéressantes expliquant ce qui fait que dans notre culture, adepte de la bouteille, en manque des soins maternels, des seins de grande taille sont devenus un symbole aussi puissant de désir sexuel. Quelle qu'en soit la raison, cette avalanche d'images a amené de nombreux hommes (et femmes) à croire, à tort, que leur taille est proportionnelle à l'appétit sexuel de l'intéressée: des seins de grande taille devant être sûrement le signe de désirs importants chez la femme. Mais en réalité, c'est plutôt la sensibilité, l'expérience et l'auto-perception sexuelles de la personne qui déterminent la réactivité de ses seins, et d'ailleurs son rapport à la sexualité de manière générale. La taille n'a aucun rapport avec ce raffinement éduqué.

Pris dans une optique de "boutons et interrupteurs" pouvant déclencher le désir voire le plaisir, combien d'hommes portent toute leur attention sur les mamelons de leur partenaire. Bien que certaines femmes apprécient une stimulation immédiate des tétons, elles sont nombreuses à lui préférer un toucher plus léger, plus indirect au début. Généralement, essayez de tourner tout autour des seins de votre partenaire pour accroître son anticipation et son désir avant d'aborder les mamelons eux-mêmes. Certaines femmes, cependant, ne ressentent presque rien lorsqu'on leur touche les seins ou les mamelons, alors ne soyez pas déçus. Se frotter les doigts les uns contre les autres pour les réchauffer accroît la quantité de *chi*, ou d'énergie qui les traverse, améliorant ainsi la qualité de votre stimulation tactile. En touchant ses mamelons légèrement, vous sentirez peut-être un courant électrique passer entre vos doigts et ses seins. Lécher ses mamelons est souvent très efficace, car la langue est très riche en *chi*. Parfois, comme pour de nombreux hommes, le

parcours des nerfs vers les mamelons a besoin d'être activé, ce qui peut être fait grâce à une stimulation douce et graduelle, en prenant tout son temps. Mais votre partenaire doit rester ouverte et réceptive à ce lent réveil des sens.

LA FERTILITÉ

Les cycles de fertilité et de menstruation d'une femme sont particulièrement étonnants pour la plupart des hommes, et lui occasionnent beaucoup de peur et de confusion. Ceci n'est pas le lieu pour une leçon de biologie, mais il existe néanmoins un certain nombre de faits biologiques propres au corps de la femme qui devraient être connus de tout homme. Par exemple, saviez-vous que bien que l'ovule d'une femme ne survive qu'entre douze et vingt-quatre heures, elle peut tout de même tomber enceinte jusqu'à cinq jours après avoir fait l'amour?

Comment cela est-il possible? Avant que les ovaires d'une femme ne libèrent un ovule, ses glandes cervicales sécrètent un mucus "fertile". Celui-ci aide le sperme à atteindre l'ovule, et dix minutes après l'éjaculation, des spermatozoïdes sont déjà présents dans les tubes fallopiens, battant "désespérément" de la queue pour nager vers l'ovule. D'autres spermatozoïdes, cependant, restent sur les parois du canal cervical, où ils sont nourris et libérés sur une période de trois à cinq jours. Et donc, si vous faites l'amour samedi soir, et que votre femme a un mucus fertile mais qu'elle n'ovule pas avant mardi, vous avez encore une chance d'être père le mercredi. (Ceci est une annonce d'intérêt public présentée par les Centres de Planning Familial.)

De nombreuses femmes se plaignent que leur partenaire ne prend pas un rôle assez actif pour réfléchir et planifier, qu'ils ne participent pas suffisamment à la contraception. Avec l'emploi généralisé des préservatifs, cette situation est en train de changer, mais ce n'est pas encore suffisant. Il est bon de connaître la différence entre un mucus fertile ou non, étant donné que les préservatifs se fendent parfois et qu'aucune forme de contrôle des naissances n'est infaillible. Le mucus fertile est clair, glissant et élastique. Si vous en

placez entre votre pouce et votre index, il s'étire lorsque vous séparez les deux doigts, les reliant par un fil fin et clair de mucus. Si son mucus n'est pas fertile, il sera blanc, collant et moins abondant. Et ce qui est encore plus observable, il n'est pas élastique, ne s'étirant pas comme le mucus fertile.

Si la femme ne tombe pas enceinte, le sang et les cellules qui ont été préparées pour nourrir l'œuf fertilisé s'écoulent, démarrant ses règles. Le cycle menstruel varie énormément. Rares sont les femmes qui ont un cycle d'exactement vingt-huit jours. Les cycles réguliers peuvent durer de trois à sept semaines, et certaines femmes n'ont des règles que deux à trois fois par an. Bien que cette menstruation soit différente pour chaque femme, en général les saignements commencent par un léger écoulement de mucus teinté de rose, ou quelques gouttes de sang, augmentant jusqu'à devenir un flux important de sang rouge, pour ensuite décroître en devenant des flux ponctuels virant au marron, pour enfin s'arrêter entièrement. Certaines femmes saignent beaucoup, d'autres un peu, mais la plupart s'arrêtent en moins d'une semaine.

Pendant les règles, les femmes éprouvent souvent des symptômes tels que seins endoloris, sensations de ballonnement, boutons, maux de tête, douleurs au bas du dos, diarrhée et constipation. (Les femmes ayant un herpès chronique auront souvent une éruption vers cette époque.) Comme vous pouvez l'imaginer, étant donné tous ces malaises, sans mentionner l'aura d'infamie qui entoure encore la menstruation, de nombreuses femmes n'ont pas beaucoup de désirs pendant cette période. Pour d'autres, cependant, c'est pendant cette période du cycle qu'elles se sentent les plus excitées sexuellement, mais il faut dire qu'il n'y a pas une seule partie du cycle menstruel qui ne soit pas ressentie par certaines femmes comme le moment de leur désir le plus intense. Un certain nombre de femmes trouvent même qu'avoir des rapports sexuels pendant la menstruation peut les soulager de leurs crampes. Mieux vous comprendrez le cycle de votre partenaire et plus vous serez compréhensif, mieux vous pourrez vous harmoniser avec elle et traverser adroitement le flux rythmique de la vie et de l'amour.

Son orgasme

L'orgasme féminin a été la source de siècles, si ce n'est de millénaires, de curiosité et de controverse; étrangement, le monde de la médecine officielle ne reconnaît son existence que depuis une centaine d'années. Malgré cette reconnaissance relativement récente, l'orgasme féminin est resté très méconnu et incompris au cours du vingtième siècle. Le débat a porté principalement sur une comparaison entre les orgasmes clitoridiens et vaginaux, sur leurs différences et leur "maturité" relative (3). Nous savons maintenant que certaines femmes ont des orgasmes plus facilement avec une stimulation du clitoris, alors que pour d'autres, c'est une stimulation vaginale qui est leur voie d'accès privilégiée vers cette extase psycho-corporelle. C'est aussi simple que cela. L'un n'est pas supérieur à l'autre.

ORGASMES CLITORIDIENS ET VAGINAUX

Une théorie récente suggère qu'il existe en fait deux nerfs distincts qui sont à l'origine de ces deux formes d'orgasme. Le nerf génital va au clitoris, notamment, et le nerf pelvien va au vagin et à l'utérus, les orgasmes vaginaux impliquant souvent des contractions de l'utérus également (voir la figure 30 sur la page 213). Des deux nerfs, le génital possède le plus grand nombre de terminaisons, ce qui explique pourquoi les femmes sont souvent plus clitoridiennes que vaginales. Le fait que les deux nerfs se chevauchent dans la moelle épinière explique aussi peut-être pourquoi certaines femmes expérimentent les deux formes d'orgasmes, provenant du clitoris aussi bien que des parties les plus profondes du vagin. Deux facteurs semblent influencer la capacité des femmes à avoir des orgasmes vaginaux: la force de leurs muscles PC et la sensibilité de leurs points G et autres points érogènes internes.

Les femmes ayant accès aux deux formes d'orgasmes observent souvent une différence. Dans son fameux rapport sur la sexualité féminine, Shere Hite cite cette femme, qui parle de son expérience: "Quand je me masturbe, j'ai des orgasmes clitoridiens qui se rapprochent de l'idée que je me fais de l'orgasme des hommes: une

accumulation de toutes les sensations dans la zone de mon clitoris, et des spasmes musculaires. Un orgasme vaginal affecte mon corps tout entier, c'est une sensation plus globale, moins concrète, moins facile à décrire, comme des vagues sensorielles plus amples." Comme nous l'avons décrit au chapitre 2, on pourrait dire que les hommes ont deux orgasmes différents, eux aussi: un orgasme génital (du pénis) et un autre pelvien (venant de la prostate). Dans le cadre de références de la sexologie taoïste, il existe en fait une grande variété d'orgasmes qui peuvent se produire dans différentes régions du corps; les différents organes, comme le cœur ou le foie par exemple, peuvent avoir des orgasmes, même si l'idée peut paraître surprenante. Si vous savez faire circuler votre énergie sexuelle et la faire remonter jusqu'au cerveau, peut-être celui-ci se mettra-t-il à jouer: vous aurez alors l'expérience d'un "orgasme cérébral". N'oubliez pas qu'un orgasme est tout simplement une série de contractions et d'expansions rythmiques, c'est-à-dire des "pulsations", et que ce phénomène peut se produire dans toutes les parties du corps.

TOUCHER SON CLITORIS PENDANT QUE VOUS LUI FAITES L'AMOUR

Shere Hite rapporte qu'environ 70 pour cent des femmes qu'elle a étudiées avaient besoin d'un minimum de stimulation du clitoris pour parvenir à l'orgasme. Comme nous l'avons déjà mentionné, le clitoris de la femme est semblable à l'extrémité du pénis. Pour la plupart des hommes, ce "gland" est la partie la plus sensible de leur anatomie sexuelle, tout comme le clitoris chez la majorité des femmes. Attendre d'une femme qu'elle ait un orgasme sans stimuler son clitoris, c'est comme demander à un homme de jouir sans que l'extrémité de son pénis ne reçoive de stimulation. La tâche n'est pas impossible, mais prend beaucoup plus longtemps.

Il n'est donc pas surprenant que dans la position du missionnaire, les femmes n'arrivent souvent pas à jouir: en effet, la partie la plus sensible de leur anatomie (le clitoris), ne reçoit qu'une stimulation indirecte. Parfois l'os pubien de l'homme frotte contre le cli-

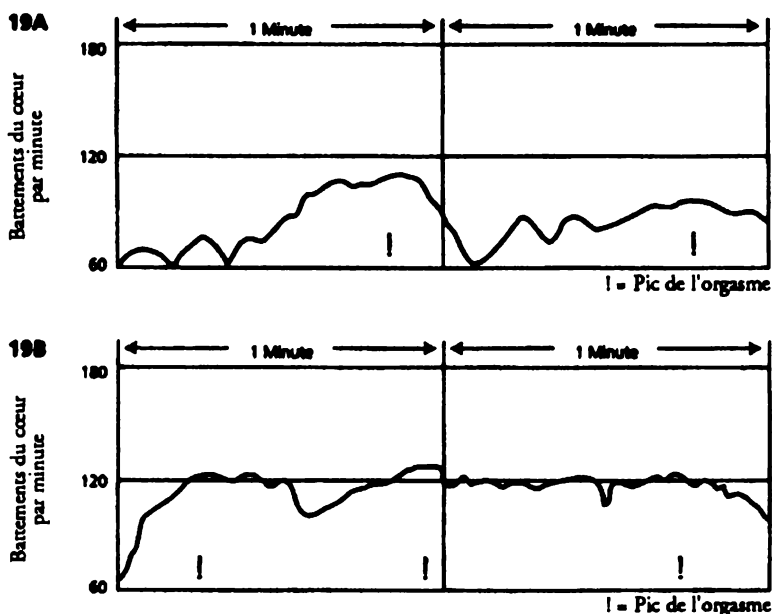


FIGURE 19. ORGASMES FÉMININS DISCRETS (A) ET CONTINUS (B)

(Source: Hartman et Fithian)

toris, ou le capuchon l'abritant le presse pendant les rapports sexuels, mais cela ne remplace en rien une stimulation directe par le pénis, les doigts ou la bouche. Il n'est pas surprenant quand on sait cela, que Kinsey, Hunt et Hite en sont tous arrivés à la même conclusion, à savoir que presque la moitié des femmes américaines n'ont jamais ou n'ont que rarement eu des orgasmes au cours de leurs relations sexuelles.

Très souvent les femmes accèdent beaucoup plus facilement à l'orgasme si elles ou leurs partenaires exercent une stimulation spécifique du clitoris pendant les rapports sexuels. Les hommes parviennent en général à l'orgasme beaucoup plus vite que les femmes quand ils font l'amour (en deux ou trois minutes, alors qu'il faut en moyenne environ vingt minutes aux femmes pour y parvenir), mais en revanche elles semblent y arriver aussi vite que les hommes lorsqu'elles se masturbent, sans doute parce qu'elles exercent une stimulation directe de leur propre clitoris, et aussi parce qu'elles savent exactement les gestes qu'il faut faire pour éprouver du plaisir. Un

homme multi-orgasmique, qui caresse le clitoris de sa partenaire en lui faisant l'amour, nous raconte son expérience: "Lorsque je la prend par derrière ou qu'elle me surplombe, mes mains sont libres pour lui caresser et lui titiller le clitoris. Cela la rend vraiment folle. Elle commence à gémir si fort qu'une fois nous avons même été obligés de nous arrêter pour aller fermer les fenêtres."

Certains, hommes ou femmes, se plaindront peut-être qu'utiliser les mains pour stimuler le clitoris de son partenaire en faisant l'amour n'est ni naturel ni normal, ou trop mécanique. Un homme multi-orgasmique se rappelle: "Pendant longtemps je croyais que c'était un signe de faiblesse pour un homme d'être obligé d'utiliser ses doigts. Mais je me suis rendu compte que parfois la femme y prend un plaisir fou, elle préfère même sentir à l'intérieur d'elle-même vos doigts ou votre langue, c'est une sensation complètement différente." Comment peut-on prétendre que ce genre de stimulation serait contre nature ou qu'il s'agirait d'un signe de faiblesse masculine, à partir du moment où presque les trois-quarts de toutes les femmes l'exigent pour être sexuellement satisfaites?

Les hommes qui n'ont pas l'habitude d'employer leurs mains pendant l'acte sexuel auront besoin peut-être d'un peu de temps avant de réussir à bien coordonner caresses et poussées du pénis. Avec du temps et de l'entraînement, vous aurez de plus en plus de facilités à coordonner ces deux mouvements, surtout si vous ralentissez le rythme de vos pénétrations, permettant ainsi à votre partenaire comme à vous-même de savourer pleinement les sensations de chaque poussée pelvienne et de chaque caresse. Tâchez de ne pas trop vous centrer uniquement sur le clitoris de votre partenaire, car l'essentiel est votre relation, l'affection, la tendresse, l'amour que vous partagez l'un avec l'autre. Mais faites attention également de ne pas laisser votre attention s'évader trop loin, au risque de ne plus bien maîtriser vos gestes, sinon votre partenaire pourrait avoir l'impression que ceux-ci deviennent mécaniques. Si vous pouvez marcher en mâchant du chewing-gum, vous réussirez sûrement à coordonner avec aisance le pénis et la main.

Si votre partenaire accepte de se toucher elle-même, tant mieux. Un homme a dit une fois à sa petite amie, parce qu'elle se concentrait pour parvenir à l'orgasme, qu'il avait l'impression qu'elle se servait de lui pour "se masturber". Cette réaction pourrait se comprendre dans la mesure où l'homme part du principe qu'il relève de sa propre responsabilité (et de son droit) de "donner" des orgasmes à sa partenaire. Cet état d'esprit est sans nul doute à l'origine de ce comportement féminin si fréquent consistant à feindre l'orgasme pour faire plaisir à l'homme, pour qu'il sache ou croit qu'elle a joui. Étant donné, comme nous l'avons expliqué au chapitre 2, que l'orgasme se produit principalement dans le cerveau, vous ne pouvez pas "donner" à votre partenaire un orgasme. C'est elle qui doit en faire l'expérience intérieure, dans son propre psychisme (et par conséquent, bien sûr, dans son propre corps).

À l'heure où de plus en plus de femmes découvrent qu'elles sont capables d'avoir un ou plusieurs orgasmes, les hommes ressentent une pression croissante pour satisfaire ce potentiel orgasmique constamment à la hausse. Ce désir des hommes de satisfaire leurs compagnes est certes noble et nécessaire, mais la pression qui l'accompagne ne l'est pas, et peut augmenter chez eux l'intensité de sentiments déjà trop courants d'anxiété face à la performance.

Votre approche sera plus réaliste, et vous serez soumis à beaucoup moins de pression, si vous prenez conscience que votre rôle se limite en fait à aider votre partenaire à réaliser son propre potentiel orgasmique.

EMPREINTES DIGITALES ORGASMIQUES

Les orgasmes clitoridiens, vaginaux et mixtes ne sont que trois catégories parmi d'autres que les sexologues utilisent pour caractériser les orgasmes génitaux féminins. Comme nous l'avons mentionné au chapitre 2, les sexologues établissent aussi des distinctions entre les orgasmes brefs, qualifiés de *discrets*, et d'autres plus longs, dits *continus* (voir la figure 19). Certaines femmes ont des orgasmes discrets, d'autres en ont des continus, et d'autres encore en ont une combinaison des deux. Hartman, Fithian et le co-auteur Berry

Campbell suggèrent que la structure de l'orgasme de chaque femme est tellement individuelle qu'on pourrait la qualifier d'"empreinte digitale orgasmique". Comme Lonnie Barbach l'a souligné, la physiologie, mais aussi les attentes de chacun, aussi bien personnelles que culturelles, influencent la manière dont votre partenaire (et vous-même) vivez l'orgasme, ce qui est probablement une des raisons pour lesquelles les gens ont tendance à avoir une structure orgasmique "standard". Certaines femmes ont un seul orgasme puissant, d'autres ont un orgasme doux, et certaines ont un orgasme continu. Les femmes multi-orgasmiques peuvent avoir n'importe quelle combinaison de ces trois types. Soyez conscient que chacun des orgasmes de votre partenaire (et chacun des vôtres) est unique.

Selon l'optique du Kung Fu Sexuel, les femmes sont tout aussi capables d'élever leur énergie du pubis au cerveau, et de transmettre l'orgasme à leur corps entier. Cette circulation de *chi* vous dynamisera, vous et votre partenaire. (Au chapitre 6, nous suggérons des exercices que votre partenaire peut faire pour accroître l'étendue de ses orgasmes.) En règle générale, les femmes ont moins tendance à se focaliser sur leur centre génital que les hommes et c'est pour cette raison qu'elles ont plus de facilité de diffusion qui explique que tant de femmes sont génitalement "pré-orgasmiques", c'est-à-dire qu'elles n'ont jamais connu d'orgasme purement génital. Au chapitre 6, nous proposons des techniques pour aider les femmes pré-orgasmiques à avoir un orgasme, et des exercices pour leur permettre de passer du stade mono-orgasmique à la dimension multi-orgasmique.

En tant qu'homme, plus votre partenaire pourra faire l'amour avec vous longtemps, plus vous pourrez devenir multi-orgasmique facilement. Dans les couples, il est plus fréquent que ce soit l'homme qui se fatigue et qui ne parvient pas à "durer" suffisamment de temps: il est plus rare que ce soit la femme. Cependant, l'inverse peut être vrai, surtout si vous devenez multi-orgasmique mais qu'elle ne l'est pas. Tout en évitant de trop faire pression sur elle (c'est important), il serait bon que vous l'encouragiez à explorer son potentiel et à lire le chapitre que nous avons rédigé à son intention.

Au chapitre 9, nous proposons aussi des solutions pour les couples au sein desquels il existe un déséquilibre important en termes d'appétit sexuel. La plupart des femmes, cependant, souhaiteront sûrement aider leurs partenaires à devenir multi-orgasmiques, et ce qu'elle peut faire de mieux en ce sens, c'est explorer son propre rapport au plaisir et ses voies d'accès à la satisfaction sexuelle.

Son excitation

Dans la très grande majorité des cas, les femmes accèdent plus lentement à l'excitation sexuelle que les hommes, mais une fois qu'elles y sont parvenues, leur désir persiste généralement plus longtemps que le leur. (En tant que praticiens de Kung Fu Sexuel, vous serez une exception à la seconde partie de cette règle.) En termes taoïstes on compare la sexualité des hommes à du feu et celle des femmes à de l'eau. Le feu prend vite, mais l'eau peut l'éteindre facilement. Pour satisfaire votre épouse, vous devez amener son désir jusqu'au stade de l'ébullition, ce qui exige que vous fassiez en sorte que votre feu brûle suffisamment longtemps. Le secret qui vous permettra de satisfaire votre partenaire consiste d'abord à comprendre les étapes de son plaisir à mesure qu'il augmente, et ensuite d'apprendre à synchroniser votre niveau d'excitation et le sien, pour vous harmoniser avec elle du début à la fin de vos rapports sexuels.

COMMENT PUIS-JE SAVOIR À QUEL MOMENT LE DÉSIR D'UNE FEMME EST PARVENU À ÉBULLITION ? Les médecins taoïstes ont répertorié les étapes d'éveil du désir chez les femmes. La plupart de leurs observations ont été confirmées par la recherche occidentale, particulièrement par Kinsey dans un chapitre de son ouvrage *"Sexual Behavior in the Human Female"* (*"Le comportement sexuel de la femme"*) nommé "Physiologie des réactions sexuelles et de l'orgasme." En notant ces étapes ici, nous ne souhaitons pas choquer ou mettre les femmes qui vous lisent mal à l'aise, mais aider les hommes à mieux satisfaire les désirs de leurs partenaires. En lisant ces étapes générales, il est important de penser à cette conclusion de Kinsey concernant le caractère unique de la sexualité de chacun: "Il

n'y a rien de plus caractéristique de la réaction sexuelle que le fait qu'elle n'est jamais identique d'un individu à l'autre."

Une fois ces préalables énoncés, quel meilleur guide pour une description générale de la montée du plaisir et de l'excitation chez les femmes que Sou Nü, l'une des conseillères les plus écoutées et respectées de l'Empereur Jaune. Ce dernier lui a demandé un jour, "Comment puis-je savoir si la femme ressent du plaisir?" Sou Nü lui répondit qu'il existe Cinq Signes, Cinq Désirs et Dix Mouvements qui manifestent l'excitation croissante d'une femme. Les Cinq Signes et Cinq Désirs décrivent ce qui arrive au corps d'une femme au cours de ce crescendo, tandis que les Dix Mouvements décrivent comment ses actions expriment ce qu'elle souhaite vous voir et vous sentir faire d'un instant à l'autre.

Avant de décrire ces secrets de l'excitation féminine, ne perdons pas de vue que nous avons dans notre société moderne une manière de communiquer plus directe et plus ouverte qu'en Chine à l'époque de Sou Nü, et que vous n'êtes donc plus obligé de pratiquer la divination des feuilles de thé sur le corps de votre amante pour la comprendre. Rien ne vous interdit de lui demander ce qu'elle désire, et d'ailleurs elle peut souhaiter vous le dire spontanément, ce qui vaut encore mieux. Mais il faut reconnaître que les transports de l'extase amoureuse ne sont pas toujours très compatibles avec la prise de parole, d'autant moins s'il s'agit de donner une description précise de ses préférences. La passion paralyse la parole, or c'est justement à ces moments très sensibles que savoir reconnaître les différents stades de la montée du plaisir d'une femme est particulièrement utile. Avant et après les relations sexuelles, vous pourrez échanger vos impressions avec votre partenaire, ce qui vous permettra de savoir si Sou Nü avait bien décrit ses propres désirs. Il va sans dire que le consentement est un élément essentiel de toute rencontre sexuelle, et le fait que vous remarquiez que le corps d'une femme que vous fréquentez manifeste des signes d'une excitation croissante ne signifie rien, si son âme et son esprit ne partagent pas aussi ce désir et cette intention. "Non" veut dire non, quels que soient par ailleurs les messages émis par son corps.

Les textes taoïstes sont par moments extrêmement directs et parfois au contraire très vagues. Certaines des étapes de cette montée de l'excitation sembleront claires, évidentes, alors que d'autres pourront sembler trop subtiles à détecter. Les Signes, les Désirs et les Mouvements se recoupent quelque peu les uns les autres, et c'est pourquoi nous avons essayé de les simplifier ci-dessous. N'oubliez pas qu'il s'agit là de repères généraux, et non d'une carte routière exacte. Ne vous attendez pas à observer chacun des paliers à chaque fois que vous faites l'amour, et n'attendez pas de les avoir repérés avant de procéder à la suite des réjouissances. L'art de l'amour doit avant tout rester fluide et spontané; ces indications vous aideront simplement à garder le bon cap.

LES SIGNES DU DÉSIR

Comme le contrôle éjaculatoire commence par la respiration, la passion également, et le premier signal que vous recevrez du désir de votre amante est un changement dans sa manière de respirer, avec un souffle de plus en plus rapide et court. Selon Sou Nü, si ses narines s'élargissent et que sa bouche s'ouvre et s'agrandit, et qu'elle vous serre contre elle de ses deux bras, c'est qu'elle souhaite que vos parties génitales et les siennes rentrent en contact. Lorsque son corps frémit, elle veut que vous touchiez son sexe avec douceur. Si son visage rougit, elle aspire à ce que vous jouiez avec l'extrémité de votre pénis contre son Mont de Vénus, et lorsqu'elle étire les jambes, et désire que vous le frottez contre son clitoris et à l'entrée de sa vulve.

Sou Nü continue: si ses mamelons durcissent et qu'elle repousse le ventre vers l'avant, pénétrez-la lentement et superficiellement. Si sa gorge est sèche et qu'elle aspire de la salive, commencez à remuer en elle, lentement. Si elle commence à déplacer son bassin, elle éprouve un grand plaisir. Si son vagin est bien lubrifié ou si elle lève les jambes pour vous enlacer, pénétrez-la plus profondément. Si elle resserre les cuisses, son plaisir devient peu à peu de plus en plus irrésistible. Si elle oscille d'un côté à l'autre, c'est qu'elle aspire à des poussées phalliques pénétrantes vives et profondes, d'un

bord à l'autre. Si elle transpire suffisamment pour mouiller les draps, ou qu'elle redresse le corps en fermant les yeux, elle désire accéder à l'orgasme. Si elle arque son corps contre le vôtre, son plaisir a atteint un sommet. Si elle s'étire et se détend, la jouissance se diffuse dans son corps tout entier. Si ses sécrétions vaginales coulent le long de ses cuisses et de ses fesses, elle est pleinement satisfaite et il convient alors de se retirer lentement.

Maintenant que nous avons décrit quels signes du plaisir croissant de votre partenaire *reconnaître*, nous devons discuter de la manière de *satisfaire* ce désir, objet du chapitre suivant.

Devenez un couple multi-orgasmique

Maîtriser son éjaculation en se donnant du plaisir à soi-même est une chose, mais la contrôler pendant les transports amoureux et la passion d'un échange sexuel à deux en est tout à fait une autre. La maîtrise que vous avez développée grâce aux exercices individuels du chapitre 3, maîtrise de la respiration, de l'attention et de la concentration, des muscles PC et surtout de son énergie sexuelle, ce dernier aspect étant primordial, constitue une aide inestimable pour devenir multi-orgasmique pendant l'acte sexuel. Ceci dit, il est bon de connaître la pratique du Kung Fu Sexuel à deux.

Donnez du plaisir à votre partenaire

Contrairement à l'excitation des hommes, celle des femmes ne subit pas de chute brutale. Il est vrai que de nombreuses femmes auront des orgasmes qu'elles trouveront tellement pleinement satisfaisants (et culminants) qu'elles n'éprouveront plus le besoin de continuer à faire l'amour. D'ailleurs, comme nous l'avons expliqué précédemment, certaines femmes éjaculent. Mais comme elles n'ont pas à s'inquiéter de perdre une quelconque érection ou de voir leur semence leur échapper, elles peuvent généralement s'abandonner au plaisir d'une manière qui n'est pas toujours possible pour un homme. Mais les femmes ne parviennent pas à la béatitude sans effort. L'atteinte de l'orgasme, des orgasmes multiples et des

orgasmes étendus exige un savoir, des compétences et un effort de la part des femmes également. Voici comment vous pouvez les aider.

Dans l'optique du Kung Fu Sexuel, toutes les formes de toucher font partie de l'union entre un homme et une femme. Se tenir par la main ou s'embrasser a autant d'influence sur l'harmonie d'un couple que l'acte sexuel lui-même. Comme lorsqu'il s'agit de vous donner du plaisir à vous-même, vous avez sûrement votre propre style, votre propre manière d'offrir du plaisir à votre partenaire, et s'il est vrai que la plupart des femmes ont les mêmes zones érogènes, chaque femme a une sensibilité qui varie selon les circonstances. Essayez ces techniques taoïstes, mais laissez-vous guider surtout par les préférences particulières de votre partenaire.

"L'essence des préludes est la lenteur," déclare *"Le discours sur le Tao le plus élevé sous les cieux."* Si vous procédez lentement et patiemment, votre femme connaîtra une joie immense. Elle vous adorera comme un frère, elle vous aimera comme un proche. Celui qui a maîtrisé ce Tao mérite d'être qualifié de 'gentleman céleste'." Un sentiment d'anticipation et d'intensité croissante est essentiel pour faire croître le désir de votre partenaire jusqu'à le faire bouillir: pour le déclencher, commencez donc par quelques baisers passionnés. Commencez par ses extrémités, au lieu de vous diriger d'office vers ses parties génitales. Caressez, massez et embrassez ses mains et ses poignets, ses pieds et ses chevilles. Remontez le long de ses bras et de ses jambes jusqu'à l'abdomen. Stimulez divers points sur ses différents méridiens ou canaux d'énergie, intensifiant ainsi son niveau d'excitation sexuelle: il en existe de nombreux le long de la colonne vertébrale (le Canal Dorsal) ou à sa proximité, comme par exemple au creux des reins, sur la nuque et les oreilles. La face interne des bras et des cuisses est aussi très sensible chez la plupart des femmes. En parlant de *caresses*, nous parlons d'un effleurement de la peau aussi léger que celui d'une plume, mais en appuyant tout de même un peu plus sur les zones plus musclées, comme les fesses par exemple.

SES SEINS

Comme nous l'avons déjà mentionné, lorsque vous approchez ses seins, faites des spirales autour d'eux, en cercles de plus en plus étroits, jusqu'à atteindre progressivement ses mamelons. La plupart des hommes vont beaucoup trop vite, se dirigeant directement vers les tétines. (À cause d'anciennes habitudes d'allaitement, peut-être.) Le fait de tourner autour de ces extrémités attire l'énergie sexuelle de la femme vers le bout de ses seins. D'autre part, n'oubliez pas de frotter vos pouces et vos index l'un contre l'autre pour générer plus de *chi*. Touchez enfin ses mamelons légèrement en les faisant rouler entre ces deux doigts chauffés. (Vous pouvez toucher les deux seins ou uniquement vous concentrer sur l'un d'entre eux.) Certaines femmes apprécient des pressions et des caresses plus fermes, mais laissez-vous guider par les réactions spécifiques de votre partenaire. Comme nous l'avons déjà mentionné, votre langue est extrêmement chargée en *chi*, et le fait de l'employer pour lécher, tracer des spirales autour des tétines et les sucer, est souvent un excellent moyen de l'exciter. Si ses mamelons se gonflent et rentrent en érection, c'est que vous êtes sur la bonne voie.

SES PARTIES GÉNITALES

Pour approcher les parties génitales de votre partenaire, il vaut mieux stimuler l'intérieur de ses cuisses, le mont de Vénus et les lèvres vaginales avant d'aborder son clitoris lui-même. Imaginez que vous traversez des cercles concentriques de plaisir et d'intensité croissantes. Lorsque vous vous approcherez finalement de son clitoris, son énergie et son excitation sexuelles seront ainsi déjà proches du paroxysme.

Chaque femme aime que son clitoris soit touché d'une manière différente, qui lui est propre, et vous devez devenir un expert de son plaisir particulier. Ce qui compte même encore plus que l'endroit où vous la touchez, c'est la manière dont vous vous y prenez. En vous servant de votre doigt, caressez ou tracez des spirales de manière égale: pas trop vite, pas trop lentement. Évitez les mouvements trop importants: la sensibilité du clitoris est beaucoup

plus concentrée que celle du pénis, et vous aurez plus de succès avec des mouvements plus concentrés, plus subtils qu'avec le genre de stimulation vigoureuse que la plupart des hommes apprécient.

Concernant quelle partie du clitoris toucher, vous avez tout intérêt à commencer par les zones les moins sensibles de cet organe sexuel hypersensible. Essayez de caresser la base et les côtés du clitoris. Puis essayez de caresser le capuchon et de rouler le clitoris entre le pouce et l'index, mais doucement! N'oubliez pas de toucher le capuchon d'abord, avant le gland extrêmement sensible. Expérimentez différents gestes et des degrés de pression variés. Si votre partenaire apprécie ce que vous faites, elle poussera légèrement son bassin vers vous pour accentuer la stimulation. Les gémissements, les soupirs, les halètements, les muscles qui tressaillent, les orteils qui se recroquevillent et la transpiration, sans oublier les sourires et autres expressions du visage, sont tous d'excellentes indications. Si votre toucher est trop lourd ou inconfortable, elle éloignera légèrement son bassin. Allégez la pression ou essayez une autre caresse.

LE KUNG FU DE LA LANGUE

Bien qu'efficaces, les doigts ne sont pas l'instrument idéal, parce qu'ils ne sont pas du tout aussi sensibles que le clitoris de votre partenaire. La dureté des os à l'intérieur de vos doigts, et le tranchant de vos ongles peuvent être douloureux. (Assurez-vous toujours que vos ongles sont courts et bien limés.) C'est pourquoi la langue est beaucoup plus appropriée.

Les plaisanteries sur le cunnilingus, les odeurs et saveurs qui l'accompagnent, sont nombreuses. Certains hommes font la grimace à cette seule pensée, et d'autres au contraire sourient en songeant aux souvenirs précieux qu'ils en ont retiré. Un homme multi-orgasmique décrit sa conversation avec un amateur de la fellation: "Autrefois, je n'aimais pas du tout me servir de ma langue, simplement parce que je trouvais que ça ne m'apportait rien. En fait j'étais un peu égoïste, j'avais une attitude de profiteuse. Mais maintenant, grâce à ce que je lui fais avec ma langue, voilà que ma compagne a

des orgasmes incroyables; pour moi c'est un spectacle fascinant, qui me fait frémir de plus en plus au plus profond de mon ressenti, dans mon propre corps. C'est vrai ce que dit le Tao, sur le fait d'être en accord l'un avec l'autre. Je reçois en donnant. Combien d'hommes passent complètement à côté de ce cadeau. Je sais que cela a été le cas pour moi pendant longtemps." Quels que soient vos sentiments personnels au sujet du cunnilingus, sachez que c'est sans doute le moyen le plus rapide de déclencher la sécrétion des jus vaginaux d'une femme, et de la préparer à faire l'amour, en éveillant en elle un désir voluptueux et impérieux. Comme nous l'avons dit plus tôt, c'est aussi pour les femmes le moyen le plus facile, voire le seul pour certaines, d'atteindre l'orgasme.

Si vous n'êtes pas particulièrement friand du cunnilingus, rien ne vous oblige à vous y plonger. Si vous utilisez votre langue sur le clitoris de votre partenaire, votre nez et votre visage seront les plus proches de son mont de Vénus et de la partie inférieure de son abdomen. Si c'est l'odeur qui vous dérange, vous pouvez essayer de vous baigner avec elle, ou d'utiliser des huiles parfumées. (Il importe de mentionner que nombre d'hommes apprécient, ou en viennent à apprécier, avec le temps, l'odeur du vagin de leur partenaire.) L'idéal, bien sûr, c'est de ne pas se centrer au début, ou exclusivement, sur son clitoris: employez votre langue pour toucher ses lèvres intérieures, le point sensible à la base de son vagin, ainsi que son périnée.

Il est également important de ne pas faire une fixation sur ses parties génitales, à l'exclusion du reste de son corps. Certaines femmes se sentent déconnectées pendant la sexualité buccale, et ce sentiment peut être amoindri en utilisant vos mains pour continuer à caresser ses jambes, son ventre, ses seins, ses mains et son visage. Souvent les femmes trouvent qu'une stimulation de leurs mamelons pendant le cunnilingus peut immensément augmenter leur plaisir. D'autres en revanche, trouvent que cela les distrait de l'intensité de la stimulation clitoridienne. Quant aux techniques pour le clitoris, vous souhaitez probablement essayer une combinaison de brosse par les lèvres, de petits va-et-vients rapides de la langue et de

succion avec la bouche. Le fait de lécher puis de sucer son clitoris lentement, en alternance, peut être source d'un plaisir intense et rare. Encore une fois, évitez une pression excessive. Une pression légère, continue et rythmique est généralement ce qui convient le mieux.

Trop souvent les hommes s'imaginent à tort que la sexualité buccale implique l'insertion de la langue dans le vagin de leur partenaire. Ce n'est généralement pas le cas, comme la langue est trop courte et trop molle pour stimuler le vagin d'une femme avec succès, bien que les Taoïstes recommandent une technique de stimulation du point G, en crochétant la langue et en la tirant vers l'arrière. Essayez, surtout si vous avez une langue vigoureuse! (Vous pouvez vraiment renforcer votre langue en la tirant en dehors de la bouche, puis en la ramenant à l'intérieur aussi vite que possible pendant une minute ou deux. Pratiquez aussi souvent que possible.)

LA PÉNÉTRER

Généralement, les doigts sont plus efficaces que la langue pour stimuler l'intérieur du vagin. Vous pouvez utiliser un doigt (ou, si elle est très excitée, deux doigts) pour la pénétrer. Tournez autour de la paroi de son vagin pour trouver l'endroit le plus sensible. N'oubliez pas d'essayer le point G à deux ou trois centimètres derrière le clitoris. Peut-être souhaiterez-vous faire rentrer et sortir vos doigts (lentement au début), simulant ainsi les mouvements du phallus.

À ce stade, le désir de votre partenaire est probablement proche de l'ébullition, et elle aspire fortement à être pénétrée. Mais n'y allez pas tout de suite. Tenez votre pénis dans la main, comme si vous étiez sur le point de le guider à l'intérieur de son vagin, et frottez-en l'extrémité contre son clitoris. Sa passion s'intensifie, jusqu'à ébullition. Pénétrez-la alors graduellement, d'abord jusqu'à environ deux ou trois centimètres, puis un peu plus profondément jusqu'à environ cinq centimètres, et retirez-vous un peu de façon à rester juste à l'entrée du vagin. Cette approche lente et langoureuse vous permet de maîtriser votre propre désir, et d'entamer une série

de poussées pénétrantes à un rythme qui vous conduira tous les deux jusqu'aux sommets du plaisir, plusieurs fois de suite.

Si elle est multi-orgasmique, peut-être souhaitez-vous la conduire à l'orgasme avant de la pénétrer, ou au contraire attendre de l'avoir pénétrée avant de l'entraîner jusqu'aux cimes de la jouissance. Si elle a déjà pu avoir au moins un orgasme, elle sera probablement plus patiente si, en frôlant le point de non-retour, vous éprouvez le besoin de vous arrêter un peu. C'est pourquoi ses orgasmes vous aident en fait à mieux contrôler votre éjaculation pendant l'acte sexuel. Selon les Taoïstes, l'eau (le fluide vaginal) refroidit le feu. Lorsque vous aurez une plus grande maîtrise de votre envie d'éjaculer, tout cela ne vous préoccupera plus autant, comme vous pourrez faire meilleur usage de votre souffle et de votre mental pour vous contrôler, ce qui fait que vous n'aurez pas besoin d'interrompre aussi souvent vos pénétrations amoureuses.

CHARGER SES CIRCUITS ÉROTIQUES

En donnant du plaisir à votre partenaire, il vaut mieux éviter les scénarios sexuels, ou les schémas systématiques, en évitant de tomber dans une sorte de routine. La séquence de stimulations que nous venons de décrire n'est pas la seule possible. Elle est fidèle, certes, au cheminement du désir et de l'excitation chez la plupart des femmes, mais pas nécessairement de toutes les femmes, et certainement pas de manière uniforme à chaque fois. À l'occasion d'un rapport sexuel rapide par exemple, vous pourriez très bien souhaiter commencer directement par le cunnilingus. Mélangez, combinez les pratiques. Voyez ce que désire votre partenaire, et inspirez-vous de l'ambiance du moment. Les techniques peuvent certes vous aider à satisfaire votre partenaire, mais il est bon de prendre en considération le conseil de Katchadourian dans son ouvrage *"Fundamentals of Human Sexuality"* (*"Principes fondamentaux de la sexualité humaine"*): "Une recherche trop simpliste de leviers et d'interrompteurs corporels conduit à une sexualité mécanique, car s'il y a une énergie qui charge les circuits érotiques, c'est bien l'émotion." Une bonne connaissance du corps de votre partenaire est un atout

essentiel, mais rien ne pourra jamais remplacer des sentiments d'amour et d'affection sincères.

Techniques de poussées pénétrantes

Dans la plupart des films pornographiques, les hommes font un va-et-vient incessant, ce "mouvement de scie" perpétuel continuant jusqu'à l'éjaculation. Il n'y a donc rien de surprenant à ce que la plupart des hommes adoptent le même comportement, croyant bien faire. En fait, cette technique est une recette d'éjaculation rapide, n'offrant que peu de satisfaction, que ce soit pour l'homme ou la femme. Les Taoïstes reconnaissent que l'art des pénétrations est essentiel pour le plaisir, le contrôle de l'éjaculation et la santé sexuelle. Mais ce qui compte encore plus que n'importe quelle technique, c'est de vous assurer que votre partenaire est déjà très excitée. Une pénétration trop précoce (avant qu'elle n'ait eu la chance d'être suffisamment lubrifiée), est à éviter à tout prix. Même si elle désire que vous la pénétriez, une main et un bassin suffisamment lents éveilleront en elle un sentiment d'anticipation, tout en vous aidant à maîtriser votre éjaculation.

TROUVER VOTRE RYTHME

Les Taoïstes ont mis au point une grande variété de styles de pénétrations, la plupart desquels impliquent l'alternance entre pénétrations superficielles et profondes (voir la figure 20). Tous ces styles encouragent l'homme à commencer par quelques poussées courtes, avant de s'enfoncer profondément, le rythme le plus courant étant celui de *neuf poussées courtes, suivies d'une longue*. (Lorsque vous aurez appris à maîtriser votre éjaculation, vous pouvez réduire la proportion à six ou même trois courtes pour une longue.)

Le fait d'alterner entre des poussées courtes et longues vous aide non seulement à prolonger l'acte sexuel, mais permet aussi à votre partenaire de frissonner de plaisir. La poussée profonde expulse tout l'air de son vagin, créant un vide, que les poussées courtes intensifient. Il convient d'éviter de se retirer complètement, ce qui

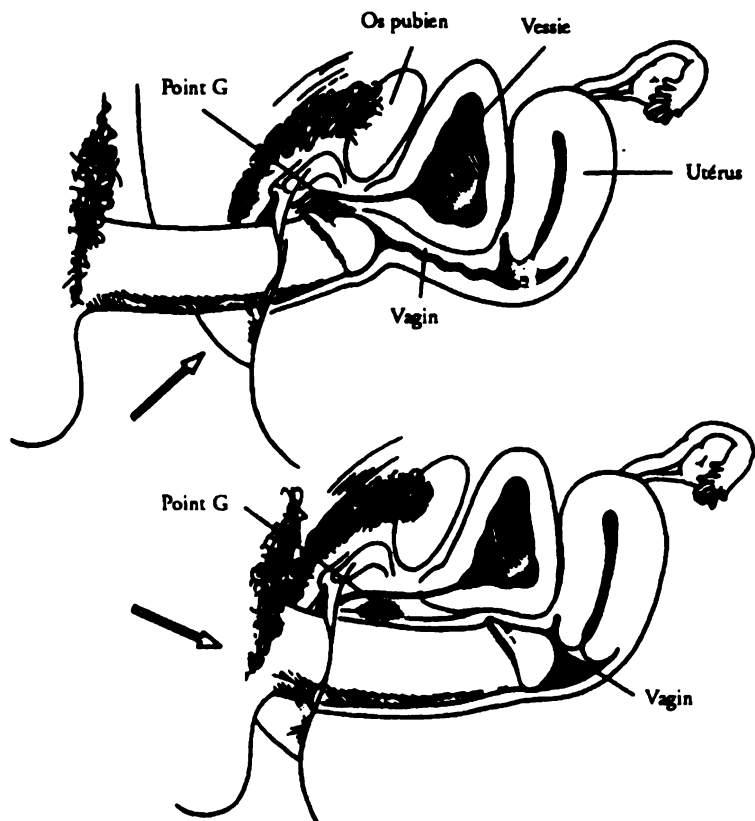


FIGURE 20. PÉNÉTRATIONS COURTES ET PROFONDES

aurait pour effet de rompre le sceau, et de mettre fin à cette sensation d'aspiration interne; retirez-vous plutôt de façon à rester en elle à une profondeur d'environ deux à trois centimètres. Un homme multi-orgasmique nous décrit son expérience: "Lorsque j'ai lu pour la première fois la description de cette technique taoïste des poussées pénétrantes, je ne croyais pas vraiment qu'elle puisse être efficace; mais en fait les femmes en raffolent, elles sont dans tous leurs états, elles *adorent* "le court et le long". Elles jouissent beaucoup plus vite, et elles ont souvent deux ou trois orgasmes avant même que j'en aie eu un. Autrefois, je n'arrivais pas à tenir suffisamment longtemps pour conduire la femme jusqu'à ce stade."

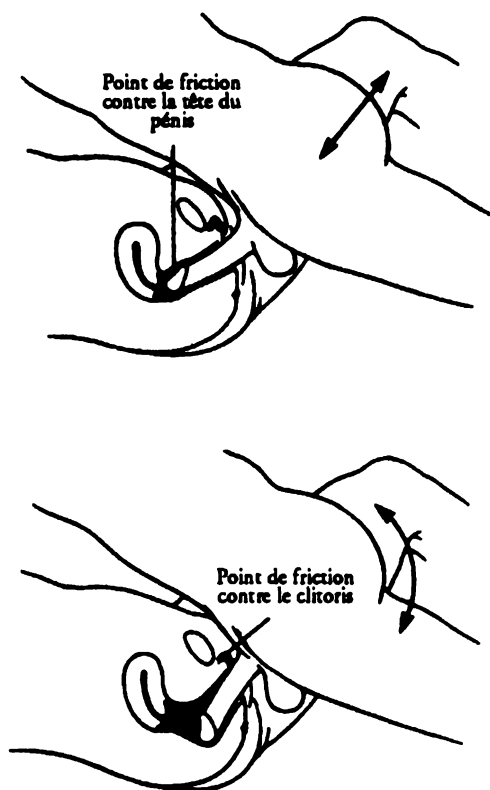


FIGURE 21. PÉNÉTRATIONS EN VA-ET-VIENS OU POUSSÉES DE HAUT EN BAS

Ce qui est plus important qu'un nombre particulier de poussées courtes et longues, c'est d'avoir un rythme de base que vous pouvez maintenir, et que vous pouvez tous les deux apprécier longtemps. Ne laissez pas ces pénétrations devenir mécaniques, en vous laissant distraire par une simple question de décompte.

POUSSÉES PROFONDES

Lorsque la plupart des hommes font des pénétrations profondes, ils se retirent jusqu'au bout, ce qui frotte la tête de leur pénis, leur point le plus sensible, contre toute la longueur du vagin de leur partenaire. Si vous avez des difficultés à obtenir ou à maintenir une érection, ce va-et-vient est particulièrement précieux (voir l'exercice d'Entrée en Douceur au chapitre 8). Cependant, comme

vous pouvez l'imaginer, cette poussée est aussi extrêmement excitante et peut entraîner une éjaculation rapide.

C'est pour cette raison que les maîtres taoïstes ont mis au point la poussée profonde, de haut en bas. Elle utilise la base de votre pénis, qui est votre point le moins sensible, pour stimuler le clitoris de votre partenaire, son point le plus sensible (voir la figure 21). Les bienfaits de cette méthode pour retarder l'éjaculation sont évidents. Au lieu de vous retirer, vous pouvez rester profondément enfoui à l'intérieur de votre partenaire, en exerçant des poussées répétées de haut en bas. Cela est particulièrement utile lorsqu'elle est en train de jouir et souhaite que vous restiez profondément enfoncé en elle, alors que vous êtes vous-même sur le point de "basculer".

N'oubliez pas que d'une femme à l'autre, le clitoris est plus ou moins proche du vagin; c'est peut-être d'ailleurs pour cette raison que certaines femmes jouissent plus facilement que d'autres quand elles font l'amour. Vous pourrez stimuler le clitoris de certaines femmes simplement à l'aide de ces poussées, de haut en bas, tandis que pour d'autres, vos doigts seront nécessaires. Dans un cas comme dans l'autre, cette technique vous aidera immensément pendant les phases les plus intenses de vos transports amoureux.

DIRECTIONS DIFFÉRENTES

En plus de la profondeur, vous pouvez aussi varier la direction dans laquelle vous poussez. Selon la médecine chinoise, les différentes parties du vagin, comme celles du pénis, correspondent à divers organes et glandes du corps (voir la figure 22). Pour réellement satisfaire et dynamiser votre partenaire, vous devez stimuler l'ensemble de son vagin en lui faisant l'amour. Vous pensez peut-être que cela représente beaucoup d'efforts de votre part, et il est vrai que vous n'y parviendrez pas toujours, mais vous lui ferez d'autant plus de bien que votre phallus lui massera une part importante de son vagin.

Commencez en poussant peu profondément, à gauche, à droite, en haut et en bas. Puis rentrez plus profondément et, tout en

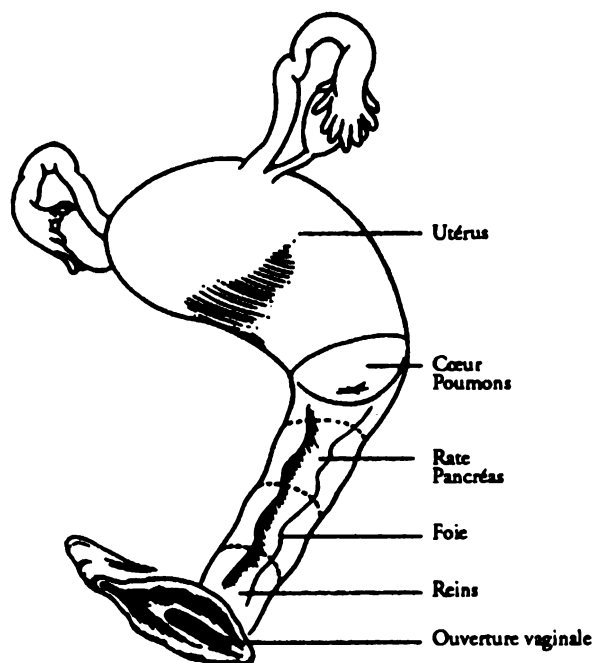


FIGURE 22. POINTS DE RÉFLEXOLOGIE DU VAGIN

rester en profondeur, utilisez la base du pénis pour frotter vers le haut et vers le bas le clitoris de votre partenaire, et la tête de votre pénis pour frotter doucement contre le col de son utérus. Maintenant retirez-vous en biais, ce qui stimule les parois de son vagin. (Après avoir appris à différencier les pénétrations superficielles et profondes, vous pouvez aussi explorer une profondeur de pénétration moyenne.) N'oubliez pas que les femmes ont différents points de sensibilité maximum, et vous avez le plus de chances de satisfaire votre partenaire si vous la pénétrez dans plusieurs directions différentes.

Vous pouvez varier non seulement la profondeur et la direction, mais aussi la vitesse de vos pénétrations. Le médecin du dix-septième siècle Li Tung-hsüan Tzu a déployé toute sa poésie pour décrire les neuf différents styles de pénétration qui offrent à votre partenaire un éventail de profondeurs, de directions et de vitesses:

1. Frappez à droite et à gauche comme un brave général perçant les rangs ennemis. (L'imagerie de la bataille des sexes n'était pas complètement absente de la sexualité taoïste.)
2. Soulevez-vous et plongez soudainement comme un cheval sauvage se frayant un chemin à travers un torrent de montagne.
3. Rentrez et retirez-vous comme une école de mouettes jouant sur les vagues.
4. Utilisez des pénétrations profondes et de petits coups taquins et superficiels, comme un moineau picorant des grains de riz.
5. Pénétrez superficiellement puis plus profondément, en succession régulière (à gauche, à droite), comme une grosse pierre s'enfonçant dans la mer.
6. Rentrez lentement dans son vagin, comme un serpent dans son trou.
7. Chargez rapidement comme une souris effarouchée fuyant dans son trou.
8. Survolez et ensuite frappez comme un aigle attrapant un lièvre en fuite.
9. Remontez, et ensuite replongez profondément, comme un grand voilier en prise avec un vent sauvage.

À la fin vous associerez les différents mouvements que vous avez appris selon le rythme du bassin qui vous est propre, selon l'heure et le lieu, et le plaisir souhaité.

L'art supérieur de la vis

Lorsque la plupart des hommes font l'amour, ils ne stimulent qu'une petite partie du vagin de leur partenaire. Voilà pourquoi le Kung Fu Sexuel recommande des mouvements en spirale plutôt que des pénétrations rectilignes. Bien que le mot "*visser*" ("*to screw*" en anglais, signifiant "*visser*" littéralement, mais aussi "*baiser*" en langage familier, N.T.) ait fini par avoir une connotation vulgaire dans notre culture, il décrit en fait très bien l'action en spirales suggérée par le Tao pour vraiment vous donner du plaisir, à vous et à votre partenaire. Au lieu de pousser d'avant en arrière, l'idéal est de "*visser*" vos hanches ou votre sacrum, d'abord dans un sens, puis dans l'autre. Un homme multi-orgasmique explique sa technique: "Je pénètre en pivotant et je ressors en pivotant. En jouant avec un côté, puis avec l'autre. Je rentre superficiellement puis profondément, en stimulant les deux côtés tour à tour. Ensuite je trace un grand nombre d'autres cercles. Et je me suis rendu compte que la plupart des femmes adorent cela, surtout après le premier orgasme."

Partout dans le monde, les amants les plus expérimentés ont découvert à quel point il est efficace de déplacer ses hanches en faisant l'amour, et de nombreux hommes se sont rendus compte qu'en balançant les épaules, ils peuvent pivoter le sacrum et les hanches plus facilement. Ces dernières, cependant, sont loin d'être aussi subtiles et efficaces que le sacrum, situé au milieu du bassin (voir la figure 23). D'après le Tao, c'est le sacrum qui dirige le pénis.

TROUVER LA VOIE

Tourner le sacrum

Au début vos rotations proviendront probablement de vos hanches ou de l'avant de votre bassin, puisque, à moins que vous ne fassiez beaucoup de danse latino-américaine ou africaine, vous n'avez probablement pas l'habitude de faire tourner ainsi votre sacrum. Pour l'isoler, mettez une main sur le

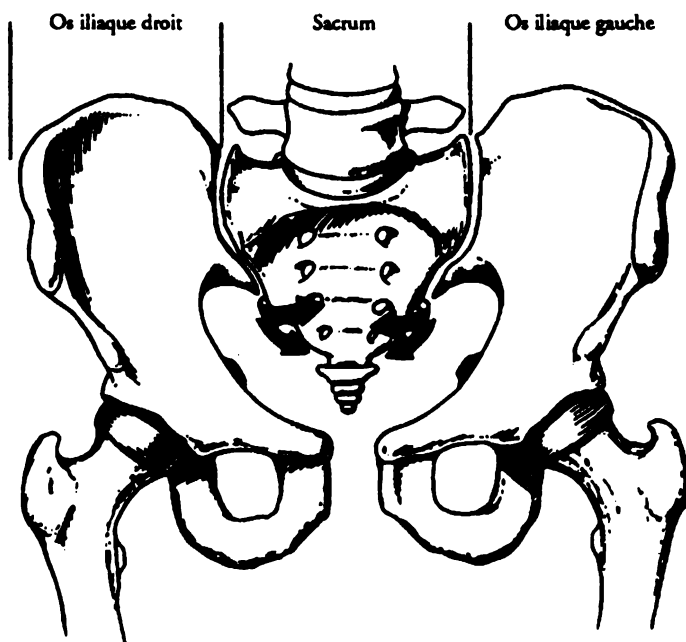


FIGURE 23. PIVOTER LE SACRUM

pubis et l'autre sur le sacrum et tentez de tracer des spirales vers la gauche, puis vers la droite. Ensuite, essayez de faire monter votre pénis tout en poussant votre coccyx (la base du sacrum) en avant, et en courbant légèrement le dos vers l'extérieur, puis tentez de le faire redescendre en le reculant et en cambrant légèrement la colonne vertébrale. Quand vous aurez réussi à isoler votre sacrum, vous pourrez vraiment pratiquer "l'art de la vis".

Selon le Tao, un clou (qui s'enfonce tout droit) est facile à retirer, mais une vis (pivotant) reste longtemps fixée. Sur scène, Elvis Presley utilisait ces rotations du bassin (du sacrum, en fait): elles avaient beaucoup d'effet, contribuant à sa popularité, et vous aussi vous recevrez des acclamations tout aussi enthousiastes dans l'inti-

mité de votre chambre à coucher, lorsque vous aurez maîtrisé cette technique.

Vous aurez même l'occasion d'apprécier ces bonnes vieilles poussées pénétrantes dures, faisant grincer les ressorts du lit, surtout si votre partenaire aime les pénétrations très profondes et que vous avez acquis une solide maîtrise. Un homme multi-orgasmique explique: "Les femmes aiment généralement les poussées dures plus tard, une fois qu'elles sont bien détendues. Si vous les faites trop tôt, elles peuvent faire un peu mal. Et donc, plus le temps passe, plus je pousse vigoureusement, parce que ma femme est prête, emportée par le feu de la passion. Si je sens que je risque de perdre le contrôle, je respire et si c'est vraiment nécessaire, je me retire: dans ce cas-là j'ai recours à ma langue et à mes doigts." L'un des avantages de l'emploi d'un préservatif, dont nous parlerons dans le passage appelé "Quand commencer: quelques mots pour une sexualité plus sûre" plus loin dans ce chapitre, c'est qu'en désensibilisant votre pénis vous pouvez faire l'amour plus longtemps, surtout si votre partenaire souhaite que vous la pénétriez durement et profondément. Mais assurez-vous néanmoins de rester présent à vos sensations, à l'écoute de votre excitation à mesure qu'elle augmente et s'accélère.

Plus vous aurez pratiqué, plus vous aurez d'expérience, le plus de maîtrise vous aurez acquis, et moins vous aurez besoin de vous retirer. Un homme multi-orgasmique nous explique ce qu'il fait lorsqu'il se rapproche du point de non-retour: "Quand je fais l'amour et que je sens que je suis sur le point de jouir, j'essaye vraiment d'écouter mon corps, je dis à ma compagne où j'en suis, à quel point je me rapproche. Et si j'en arrive à être vraiment très très près, alors je m'arrête et je fais des respirations profondes, ce qui permet à mon corps de se détendre."

Vous avez presque intérêt à commencer par des pénétrations lentes ou en spirales. (La pratique taoïste est l'inverse de ce sentiment d'urgence brève et égoïste, typique d'une certaine sexualité masculine, et dont le refrain de la chanson rock des années cinquante est une bonne description: "Wham, bam, thank you ma'am." ("Ouamme, bamme, merci bien ma dame" N.T.)). Comme toutes les pratiques

physiques et spirituelles, l'art amoureux fait appel autant à l'auto-discipline qu'à l'esprit d'innovation. Vous recherchez en fait à combiner ces deux aspects: un schéma général de poussées/vissage, à partir duquel vous pouvez improviser une variété de modifications spontanées de la profondeur, de la vitesse et de la direction de vos mouvements.

La Grande Aspiration à Deux

Nous avons déjà présenté la technique de la Grande Aspiration au chapitre 3, mais il s'agit ici de la pratiquer en compagnie de votre partenaire. Dans la Grande Aspiration pendant les rapports sexuels, vous essayerez tous les deux de multiplier et d'étendre vos orgasmes, à l'intérieur de vous-mêmes. Dans l'exercice de l'Âme-Sœur décrit plus loin dans ce chapitre, vous apprendrez aussi à échanger de l'énergie sexuelle l'un avec l'autre, mais dans un premier temps vous devez simplement apprendre à la faire circuler dans votre propre corps.

Nous avons divisé cette technique en plusieurs étapes progressives, pour en faciliter l'apprentissage, mais quand vous la pratiquerez avec votre partenaire, l'idéal est d'en allier les composantes, de les fusionner pour en faire un tout fluide et gracieux.

Il vous semblera peut-être difficile au début de vous retenir d'éjaculer, étant donné toutes les sensations agréables et le désir expansif que vous ressentirez en faisant l'amour avec votre femme. Dites-vous dans ce cas-là que cette pratique est une sorte d'entraînement physique, et que chaque fois que vous réussissez, vous développez une force qui vous permettra de réussir encore plus facilement la fois suivante.

C'est dans l'intervalle de temps entre vos premières sensations d'excitation et le moment où l'orgasme est imminent, qu'il faut aspirer l'énergie vers le haut. Si vous attendez trop longtemps, il est possible que vous ne parveniez plus à l'empêcher de s'épancher. C'est en apprenant à séparer l'orgasme de l'éjaculation, qu'il vous devient possible d'aspirer l'énergie vers le haut au moment où vous

ressentez les contractions génitales de la phase dite contractile, propageant l'orgasme à travers le corps entier.

Si vous avez du mal à faire parvenir l'énergie à la tête, commencez en la faisant affluer dans le coccyx, sentez-la pénétrer votre sacrum puis remonter votre colonne vertébrale jusqu'à un point situé au même niveau que le nombril; à partir de là vous pouvez déverser l'énergie directement vers l'avant, dans l'ombilic. Une fois qu'elle s'y sera accumulée, tâchez de lui faire parcourir le reste du chemin jusqu'à la tête.

PARLER AVEC VOTRE PARTENAIRE

Au début, la pratique du Kung Fu Sexuel vous semblera peut-être un peu gauche, comme si cela devait vous obliger à interrompre vos relations sexuelles; mais très vite tout cela se fera de plus en plus naturellement, participant d'un style amoureux moins frénétique mais beaucoup plus profond, authentique, et source d'un plaisir beaucoup plus intense. Mais en attendant, pendant la phase intermédiaire, cette pratique exigera que votre partenaire soit patiente, elle devra vous aider, vous soutenir, et c'est pourquoi il est important que vous lui expliquiez ce que vous faites. Un homme multi-orgasmique se souvient: "Ma petite amie a réagi de manière très positive, elle était très ouverte. La constatation que nos rapports sexuels étaient rapidement devenus plus beaux a sûrement dû l'encourager. Il était important, par ailleurs, que je pratique souvent par moi-même: grâce à cela je n'étais presque jamais obligé d'interrompre nos relations sexuelles pour maîtriser mon éjaculation. Mais il m'a paru indispensable d'expliquer à ma partenaire ce que je faisais, pour qu'elle puisse comprendre."

Vous pouvez proposer à votre partenaire de lire le chapitre 6, mais si le temps et la passion ne vous laisse pas ce loisir, il vaut mieux alors que vous lui disiez en quelques mots essoufflés ce que vous êtes en train de faire. Un homme multi-orgasmique nous a décrit en quels termes il explique sa pratique: "Je dis à la femme qui m'accompagne que ma philosophie sexuelle maintenant c'est le Taoïsme. Et je lui demande de l'aide. En général, j'attends que nous soyons

EXERCICE 12

LA GRANDE ASPIRATION PENDANT LES RAPPORTS SEXUELS

ENLACEZ-VOUS Lorsque vous êtes tous les deux très excités, arrêtez-vous et enlacez-vous. Regardez-vous les yeux dans les yeux. Percevez réellement la bonté intérieure de votre partenaire, et exprimez dans votre regard la profondeur de votre amour pour elle. Le fait de garder les yeux ouverts aide aussi l'énergie à monter. Transmettez-vous de l'énergie de l'un à l'autre par le regard, les lèvres, les paumes des mains, et toute la surface de la peau.

POUSSEZ/VISSEZ Lorsque votre partenaire est très excitée, avec le bout de votre pénis, frottez ses lèvres vaginales internes et surtout son clitoris. Vous saurez lorsqu'elle est prête en regardant jusqu'à quel point ses lèvres et son clitoris sont enflés et ses fluides vaginaux abondants. Pénétrez-la lentement. Commencez peut-être par un rythme de neuf pénétrations superficielles suivies d'une profonde. (Rappelez-vous qu'il ne s'agit que d'indications générales, et non de règles précises.)

CONTRACTION Pendant que vous êtes encore à l'intérieur d'elle, contractez légèrement la base et l'extrémité de votre pénis et votre muscle PC. Pour resserrer ces muscles "ronds", votre intention mentale compte autant que les muscles de votre bassin. Si nécessaire, serrez la base de votre pénis avec vos doigts.

PAUSE Lorsque vous sentez que vous vous rapprochez de l'orgasme, retirez-vous pour ne laisser que deux à trois centimètres de votre pénis (surtout l'extrémité) dans son vagin. Assurez-vous qu'elle sait que vous êtes tout près du point de non-retour, et donc qu'il est important qu'elle évite de vous faire basculer. (Ne vous retirez complètement que si cela est absolument nécessaire.)

ASPIREZ Serrez l'anus et aspirez mentalement l'énergie vers le haut depuis l'extrémité de votre pénis, à travers le périnée, le coccyx et la colonne vertébrale jusqu'à la tête (référez-vous à l'Aspiration à Froid et à la Grande Aspiration au chapitre 3). Cela vous aidera à répandre l'énergie orgasmique depuis vos parties génitales, en diminuant votre envie d'éjaculer tout en accroissant l'étendue de votre orgasme. Vous transformez une jouissance purement génitale en une jouissance généralisée de l'ensemble du corps.

DÉTENDEZ-VOUS Grâce à cet état de relaxation, les vaisseaux sanguins dans votre pénis peuvent se dilater et vous permettre d'échanger plus d'énergie sexuelle avec votre partenaire. La taille de votre érection diminuera peut-être un peu, ce qui permettra au sang rempli d'hormones de revenir fortifier le reste de votre organisme, et à un sang neuf d'affluer dans votre pénis, le faisant redurcir par la même occasion. Continuez à vous enlacer, à vous embrasser et à faire circuler l'énergie. Lorsque vous vous sentirez prêt, vous pourrez continuer à pousser/visser en pratiquant la Grande Aspiration, jusqu'au moment où l'un et l'autre vous vous sentirez parfaitement satisfaits.

déjà au lit depuis un certain temps, et je dis quelque chose comme, 'Il va arriver un moment où j'aurai peut-être besoin que tu m'aides à m'arrêter. Tu sais, je devrai peut-être me retirer, j'aurai peut-être besoin de ralentir un peu.' Et je lui laisse savoir pour quelles raisons je pourrais souhaiter agir ainsi; je lui explique ma manière de penser. Je me suis rendu compte que les femmes éprouvent vraiment du respect pour ma démarche, qu'elles adorent que je leur en parle, et qu'elles trouvent cette aventure très excitante."

Il est essentiel que vous donniez suffisamment d'explications à votre partenaire pour qu'elle puisse vous soutenir, vous aider. Comme nous l'a expliqué un homme multi-orgasmique: "Quand je sens mes pompes sur le point de se mettre en route, je ralentis un peu plus souvent, et là je respire, je pratique mon Kung Fu. Le moment est venu de leur expliquer ce que je fais, en quoi cela compte pour moi, mais aussi pour nous deux. Avant que j'ai pu leur expliquer, de nombreuses femmes, au moment où je leur dis que je vais jouir, me répondent, 'Alors viens, viens. J'aime ça quand tu viens.' Et je leur dis, 'Cela me touche vraiment ce que tu souhaite faire pour moi, mais en fait ce n'est pas du tout de ça que j'ai envie, parce que sinon je m'endormirais tout de suite. Je veux pouvoir continuer à m'amuser. Je veux rester bien réveillé et garder toute ma vitalité.' Et grâce à cela, elles peuvent très bien comprendre pourquoi, de temps à autre, j'ai besoin de me retirer et respirer profondément pendant quelques instants."

Positions pour le plaisir et la santé

Les Taoïstes étaient très créatifs pour inventer des positions sexuelles toutes plus nouvelles et intéressantes les unes que les autres. Mais pour eux ces positions ne devaient pas seulement servir à introduire un peu de variété dans les rapports amoureux; en effet, chacune d'entre elles a une fonction énergétique et curative qui lui est propre. Ils pensaient que l'amour, lorsqu'il s'exprime sexuellement, constitue le remède le plus puissant qui soit. Un médecin taoïste pouvait très bien par exemple prescrire quelques semaines de rap-

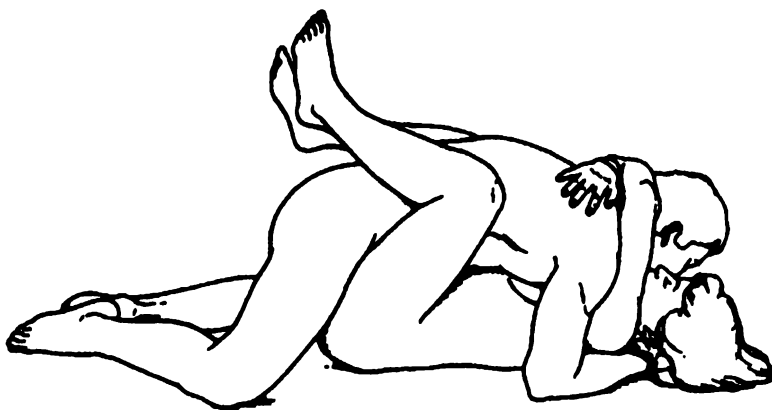


FIGURE 24. POSITION DE L'HOMME AU-DESSUS

ports sexuels dans une position spécifique, exécutés consciencieusement pour guérir d'une affection particulière. Si vous souhaitez explorer ces diverses positions avec votre partenaire et les utiliser dans un but thérapeutique, vous en trouverez une description dans *"Le Tao de l'amour retrouvé: l'énergie sexuelle féminine"* (voir l'appendice). Ici nous donnerons les positions fondamentales les plus importantes, ainsi que certains conseils d'ordre général. Ces positions peuvent toutes être très utiles pour aider des personnes dont le corps ou les parties génitales sont de tailles différentes à s'harmoniser, ou pour provoquer la stimulation recherchée par différentes sensibilités sexuelles. Plus votre compréhension des plaisirs sexuels sera raffinée, mieux vous pourrez choisir les positions qui conviennent à vos préférences individuelles.

TROUVER LA VOIE

Principes fondamentaux

Avant d'aborder les positions spécifiques, il est bon de connaître deux principes de base qui vous aideront à choisir la position juste, convenant à l'heure et à l'humeur du moment.

1. Pour vous détendre et vous harmoniser avec votre partenaire, joignez des parties de vos corps semblables: lèvres contre lèvres, mains contre mains, parties génitales contre parties génitales. Pour vous stimuler et vous exciter l'un l'autre, unissez des parties de vos corps différentes les unes des autres: par exemple, vos lèvres sur ses oreilles, sa bouche sur vos parties génitales, votre sexe contre son anus, etc.
2. La personne qui est en mouvement (généralement celle qui se trouve au-dessus) donne le plus d'énergie à l'autre. La personne en-dessous peut remuer également, pour compléter les mouvements de la personne au-dessus. Cela facilite une expansion, une circulation et un échange de *chi* plus rapides. En Occident nous considérons que la personne au-dessus est en position dominante. Les Taoïstes interprètent cela très différemment: la personne au-dessus est en fait au service de celle en-dessous, car c'est elle qui lui envoie le plus d'énergie curative. La passion et la santé, non le pouvoir, sont les principales préoccupations d'un Taoïste ⁽¹⁾. Vos relations amoureuses auront tout à gagner de l'observation de ces principes visant à ce que vous et votre partenaire vous harmonisiez et vous excitiez mutuellement, en soignant et en étant soigné l'un par l'autre.

L'HOMME AU-DESSUS

Bien avant la venue des missionnaires en Chine, les Taoïstes connaissaient parfaitement la position où l'homme s'allonge sur la femme, en s'appuyant en général sur ses mains ou sur ses coudes. L'un des avantages principaux de cette position, c'est que vous pou-

vez vous regarder les yeux dans les yeux et vous embrasser passionnément. La position face à face est profondément satisfaisante sur le plan émotionnel et sensoriel, vous permettant de rentrer directement en contact à travers les cinq organes sensoriels (les yeux, la langue, les oreilles, le nez et la peau). Ces organes, surtout la langue et les yeux, sont des véhicules très importants de la force vitale (voir "Sexualiser l'esprit" plus loin dans ce chapitre).

Dans cette position, votre partenaire peut glisser la main le long de votre colonne vertébrale pour vous aider à faire monter votre énergie jusqu'à la tête. D'autre part, dans cette position de nombreuses parties de vos corps, jambes, ventre, poitrine et ainsi de suite sont en contact les unes avec les autres, et votre poids reposant sur son os pubien et sur ses seins favorise une montée rapide de son excitation. Cette position vous permet également d'utiliser vos techniques de poussée et de pénétrations en spirales, et de rester maître de votre propre excitation.

L'inconvénient principal de cette position vient du fait que vos mains servent généralement à vous maintenir surélevé en s'appuyant contre le sol, et que le point G de votre partenaire est presque entièrement négligé, à moins que vous ne basculiez le bassin pour faire monter l'angle de pénétration de votre pénis. Vous pouvez résoudre ce problème en plaçant un oreiller sous les fessiers de votre partenaire, de façon à faire basculer son bassin. Elle peut aussi enrouler ses jambes sur vos bras ou vos épaules, ce qui a le même effet que l'oreiller et peut aussi vous aider à la pénétrer plus profondément. Plus ses jambes sont surélevées, plus la pénétration est profonde. Cela est d'autant plus utile que son vagin est relativement grand, et votre pénis relativement petit.

N'oubliez pas que la sagesse taoïste compare l'homme au feu, et la femme à l'eau. Comme ces dernières prennent plus de temps pour bouillir, il est souvent bon que l'homme commence en se mettant au-dessus. Lorsque le désir de la femme bout et risque d'éteindre le feu de l'homme (en le faisant éjaculer), peut-être pouvez-vous alors passer à la position inverse, la femme se trouvant au-dessus, posture qui facilite la concentration de l'homme. Dans cette

position, il faut cependant que la femme accepte de s'arrêter lorsque l'homme se rapproche du point de non-retour.

LA FEMME AU-DESSUS

Dans cette position, l'homme est allongé sur le dos, et la femme le chevauche. La plupart des hommes trouvent que c'est ainsi placés qu'il leur est le plus facile de réussir à maîtriser l'éjaculation, et donc de devenir multi-orgasmiques. En effet, cette position permet à l'homme de détendre les muscles de son bassin, et de prêter attention à la montée de son excitation. La force de gravité facilite aussi ce contrôle de l'éjaculation, et l'homme peut alors se consacrer à faire remonter l'énergie le long de sa colonne vertébrale.

Dans cette position, votre partenaire peut aussi diriger votre pénis vers les endroits les plus sensibles de son vagin, notamment vers son point G: c'est une des raisons pour laquelle de nombreuses femmes trouvent que c'est la position qui leur permet le plus facilement de parvenir à l'orgasme, voire à des orgasmes multiples. Votre partenaire féminin peut aussi garder la tête de votre pénis dans les trois premiers centimètres, les plus sensibles, de son vagin. Il est difficile à l'homme de se maintenir uniquement dans ces trois premiers centimètres lorsqu'il est au-dessus, comme il a tendance à vouloir s'enfoncer plus profondément dans les zones plus serrées du vagin, ce qui, bien sûr, peut aussi "l'achever" plus vite. Dans cette position, votre partenaire peut tracer des spirales avec son sacrum, de telle sorte que votre pénis frotte contre les parois de son vagin, à des profondeurs et dans des directions très variées.

Dans cette position, vous pouvez aussi utiliser vos doigts pour stimuler son clitoris et l'aider à jouir; vous avez aussi la possibilité de sucer ou de caresser ses seins pendant qu'elle vous fait l'amour. Selon les anciens Taoïstes, vous pouvez boire l'énergie sexuelle de votre partenaire à partir de ses lèvres, de son vagin *et* de ses seins.

Cette position est aussi particulièrement indiquée lorsque le sexe de l'homme est d'une taille relativement plus importante que celui de la femme, ou en cas d'éjaculations précoces, ou pendant les derniers mois d'une grossesse (le ventre de la femme enceinte, plus

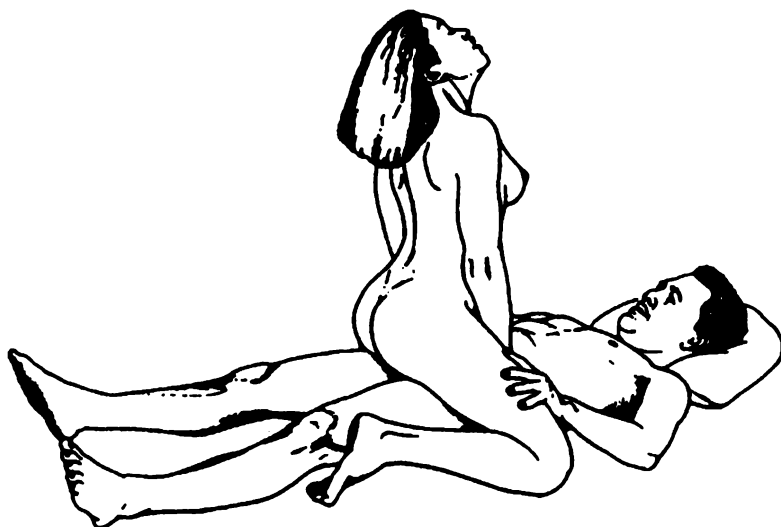


FIGURE 25. POSITION DE LA FEMME AU-DESSUS

volumineux, ne se fait pas écraser). Les hommes et les femmes plus âgés qui ont des problèmes cardiaques apprécient aussi particulièrement cette position, car elle n'exige pas une dépense excessive d'énergie.

CÔTE À CÔTE

Cette position exige relativement peu d'efforts de la part des deux partenaires, et convient mieux à la deuxième moitié d'une rencontre amoureuse. Elle demande, il est vrai, une certaine habileté au début, et une certaine coordination pour s'y maintenir: il vaut donc mieux la conseiller à deux amants qui se connaissent déjà bien. L'idéal est sans doute de commencer dans la position où l'homme est au-dessus, pour rouler ensuite sur le côté, vers la gauche ou vers la droite. En plus du fait qu'elle n'exige pas d'efforts démesurés, c'est une position qui a l'avantage du face à face, et qui permet un contact avec l'ensemble du corps, deux facteurs qui permettent un meilleur échange d'énergie. Cependant, elle peut être parfois un peu inconfortable ou malaisée, à moins que les mouvements de vos deux corps soient bien synchronisés. N'oublions pas non plus que dans cette position la pénétration du pénis est assez peu profonde.

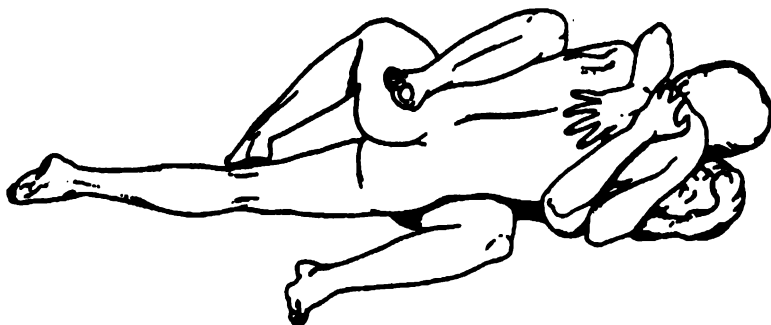


FIGURE 26. POSITION CÔTE À CÔTE

L'HOMME À L'ARRIÈRE

C'est ainsi que les animaux s'accouplent; il s'agit d'une posture dont le but principal est l'imprégnation, et en cela elle est efficace. Comme vous avez dû vous en rendre compte, le vagin vous donne alors la sensation d'être particulièrement serré, rendant plus difficile une maîtrise de l'éjaculation. Cette position est donc préférable si vous n'êtes pas trop excité, ou si vous avez acquis une maîtrise suffisante. Si son vagin donne la sensation d'être tellement serré, c'est parce que cette position vous permet de la pénétrer profondément, raison pour laquelle les femmes qui apprécient ce genre de stimulation ont tendance à la préférer. La profondeur dépend de la position de votre partenaire: plus elle se penche vers l'avant, plus elle se fait pénétrer profondément. Il s'agit d'une position particulièrement indiquée pour les hommes dont le pénis est relativement petit, ou pour les femmes qui ont un vagin relativement grand. Cette position permet aussi une stimulation directe du point G, bien que le clitoris, lui, ne soit stimulé que de manière relativement indirecte, une lacune à laquelle vous pouvez remédier grâce à vos doigts.

Sexualiser l'esprit

Ce n'est un secret pour personne que la plupart des gens ont une expérience de la transcendance plus intense dans leurs chambres à

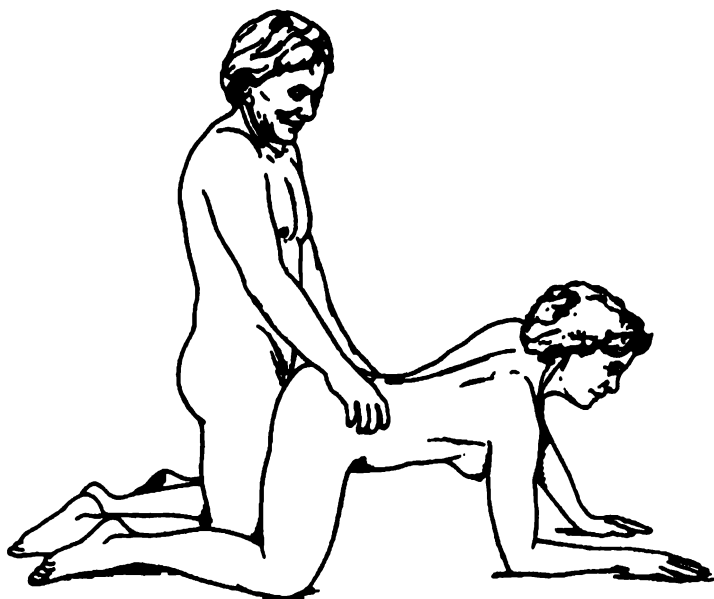


FIGURE 27. POSITION DE L'HOMME À L'ARRIÈRE

coucher que dans les églises, les synagogues, les temples ou les mosquées. L'acte amoureux nous permet de transcender nos limites corporelles, de nous fusionner avec un autre être humain et de temps à autre de parvenir même à un sentiment d'unité avec le cosmos tout entier.

D'après le Tao, le ciel et la terre sont constamment en union sexuelle, en train de s'équilibrer et de s'harmoniser mutuellement. Quand nous faisons l'amour, nous pouvons nous relier à cette énergie universelle. L'Instructeur du Tao Curatif Stefan Siegrist explique: "Grâce à la sexualité taoïste, il est possible de retrouver cette expérience d'une harmonie perdue (d'une unité spirituelle) avec la nature et l'univers, dont il est si souvent question en philosophie comme en religion." Mais contrairement à certaines religions, le Taoïsme considère que la sexualité et la spiritualité sont inséparables. La spiritualité est "incarnée", et on considère que l'esprit infuse l'ensemble du monde physique, y compris nos propres corps.

EXERCICE 13

L'UNION DES ÂMES-SŒURS

(Échange de l'énergie sexuelle)

EXPANSION Toutes les techniques décrites plus tôt dans ce chapitre vont faire croître votre énergie sexuelle, vous et votre partenaire, jusqu'au stade où elle peut circuler facilement. Plus une femme est lubrifiée, plus elle possède d'énergie yin. Comme nous l'avons suggéré ci-dessus, vous pouvez même boire son yin directement grâce au cunnilingus, ou à travers ses mamelons. Cela vous aidera si vous (et, idéalement, votre partenaire) avez fait monter l'énergie et la faites circuler dans vos propres corps (c'est-à-dire par l'Orbite Microcosmique).

ENLACEMENT Enlacez votre partenaire en lui faisant face, en maintenant un contact de la plus grande partie de vos corps. Si la femme est beaucoup plus légère ou plus faible que son amant, c'est elle qui doit se placer au-dessus. Sinon, peu importe qui se trouve au-dessus. Pensez à vous regarder profondément, les yeux dans les yeux: le contact oculaire, comme cela a déjà été mentionné ci-dessus, est extrêmement important. Envoyez-vous l'un l'autre de l'amour et de l'énergie par le regard.

RESPIRATION La coordination de vos deux respirations est essentielle pour échanger vos chi. Maintenant que vous avez arrêté les poussées pénétrantes ou en spirales, et que vous tenez votre partenaire de près, placez votre nez près de son oreille, et votre oreille près de son nez. Cela vous permet de mieux entendre sa respiration. Vous pouvez alors commencer à vous synchroniser, en inspirant et en expirant simultanément; sinon, l'un de vous deux peut inspirer tandis que l'autre expire, et vice-versa. Continuez à fixer votre attention l'un sur l'autre, et sentez vos poitrines qui se soulèvent et se abaissent au même rythme.

CIRCULATION Pour vous harmoniser, vous et votre partenaire devez être capables de faire circuler de l'énergie par votre propre Orbita Microcosmique comme première étape en vue d'équilibrer le Canal Dorsal qui longe la colonne vertébrale est qui est plutôt yang, et le Canal Frontal, qui longe la partie médiane de l'avant du corps et qui est plutôt yin. Pensez à faire monter l'énergie en contractant l'anus et/ou mentalement, et ensuite de la guider vers le bas par l'avant du corps, en passant par la langue.

ÉCHANGE

1. Après avoir respiré l'un avec l'autre pendant un certain temps, élevez l'énergie depuis les parties génitales jusqu'au sommet de la tête.
2. Puis, pendant que vous inspirez tous les deux, visualisez que vous êtes en train d'aspirer son énergie yin froide de son vagin dans votre pénis. (En même temps elle se visualise en train d'aspirer votre énergie yang chaude de votre pénis dans son vagin.)
3. Continuez tous les deux à ramener cette énergie à votre périnée, puis vers votre coccyx et enfin par la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête.
4. Ensuite expirez et laissez l'énergie descendre depuis le sommet de la tête par la ligne médiane entre les sourcils le long du visage et par la langue, ce qui, si vos langues se touchent, vous permettra d'échanger de l'énergie par la bouche. À partir de la langue, l'énergie doit être ramenée le long du reste du Canal Avant jusqu'au nombril. (Vous pouvez aussi échanger de l'énergie depuis votre cœur, en passant par votre poitrine jusqu'à ses seins, et de là par son Canal Avant. Elle peut faire la même chose pour vous.)
5. Continuez à respirer et à échanger de l'énergie de neuf à dix-huit fois, ou aussi longtemps que vous le souhaitez.

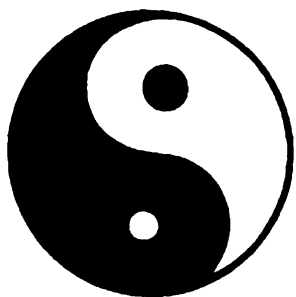
Selon le Tao, chacun d'entre nous possédons trois types d'énergies qui se superposent. Dans ce livre, nous avons travaillé principalement avec la plus physique des trois, notre *ching-chi*, ou énergie sexuelle. Mais en la cultivant, elle se raffine et se transforme en *chi*, ou énergie bioélectrique (décrite au chapitre 2), laquelle se répand alors dans le corps tout entier. Cette dernière se raffine à son tour et se transforme en *shen*, ou énergie spirituelle. Les trois sont liées entre elles et sont en rapport avec le corps. Dans cette partie vous apprendrez, vous et votre partenaire, ensemble, à faire circuler et à raffiner votre énergie sexuelle. Cette technique vous aidera à accroître l'étendue de votre orgasme, en passant d'une expérience

purement physique à une expérience spirituelle: telle est la nature réelle de cette technique de l'union des âmes-sœurs.

YIN ET YANG

La plupart des gens qui connaissent un peu le Taoïsme ont entendu parler du yin et du yang et de leurs positions cycliques et complémentaires dans le symbole du Tao. La plupart des gens savent que le yin est l'énergie *féminine* dans l'univers et que le yang sa contrepartie *masculine*. Ces deux énergies primordiales sont l'électron et le proton qui rendent possible l'existence de la création dans son ensemble, et qui vous permettent de vous harmoniser avec votre partenaire et de raffiner votre énergie sexuelle. Selon les mots du *Yi King*, "L'interaction d'un yin et d'un yang s'appelle Tao, et le processus générateur constant qui en résulte s'appelle 'changement'" (2).

D'après Sou Nü, "Le yang ne peut fonctionner qu'avec la coopération du yin, et le yin ne peut croître qu'en présence du yang." Nous avons tous les deux des énergies aussi bien masculines que féminines en nous, et le yin et le yang sont des forces dynamiques qui peuvent se transformer l'une en l'autre. De nombreux Occidentaux prétendent maintenant que *masculin* et *féminin* ne sont que des genres socialement construits. Selon le Tao, cependant, bien qu'il existe de grandes variations d'un individu à l'autre, les hommes ont généralement plus d'énergie yang (masculine) et les femmes généralement plus d'énergie yin (féminine). Le Tao a toujours reconnu que les hommes sont aussi en partie féminins et les femmes en partie masculines et que toute opposition binaire est clairement illusoire et fausse. Cette idée est représentée dans le symbole



du Tao par un petit cercle représentant le masculin présent au cœur du symbole féminin, et un autre représentant le féminin présent au cœur du symbole masculin. Chacun contient une partie de l'autre.

Le fait d'éviter toute opposition dualiste ne doit pas nous empêcher pour autant d'être conscients de nos besoins

FIGURE 28. SYMBOLE DU TAO



FIGURE 29. ÉCHANGE D'ÉNERGIE

particuliers, surtout en matière d'amour et de sexualité, au risque d'avoir à supporter les conséquences de son aveuglement. Par exemple, l'excitation du yang augmente plus rapidement mais s'éteint aussi plus vite; l'excitation du yin est plus lente et prend plus de temps à disparaître. Comme les hommes ont tendance à être plus yang et les femmes plus yin, ils peuvent aussi s'aider mutuellement à parvenir à un meilleur équilibre par l'échange de leurs énergies pendant l'amour. L'idéal est que les deux partenaires soient conscients de la manière dont cet échange se produit, et au chapitre suivant nous expliquons ce que votre partenaire a besoin de savoir pour canaliser sa propre énergie. Il est possible de ressentir cet échange énergétique avec une partenaire pleine d'amour à votre égard, même si elle ne connaît pas la sexualité taoïste, mais par

contre il sera difficile de faire l'exercice 13 sans sa participation active et informée. Un bon dialogue facilite l'échange énergétique et en augmente la puissance.

Si vous avez du mal à faire remonter l'énergie de votre partenaire, contractez le pénis, le périnée et l'anus. Le fait de pomper ces muscles légèrement, plusieurs fois de suite, facilite cette aspiration énergétique vers le haut. (Vous pouvez aussi aspirer son énergie rythmiquement par des respirations courtes comme dans l'exercice de l'Aspiration à Froid; voir le chapitre 3.) Une fois que vous avez acquis une bonne maîtrise de votre énergie sexuelle et que vous ne craignez pas l'éjaculation, vous pouvez envoyer votre énergie yang chaude par votre pénis, vers votre partenaire. Elle peut à son tour imaginer qu'elle vous envoie son énergie yin froide depuis son vagin vers votre pénis.

Vous ne pouvez pas recevoir l'énergie yin de la femme sans lui donner votre énergie yang. Lui permettre d'absorber votre excès d'énergie yang vous permettra aussi d'éviter de trop en accumuler dans les parties génitales, ce qui aurait pu avoir pour conséquence une éjaculation. Si vous éjaculez, il est difficile d'échanger de l'énergie, car vous perdez la plus grande partie de la vôtre. Rappelez-vous, c'est l'échange qui compte.

Vous ne pourrez sans doute pas ouvrir tous les points le long de la colonne vertébrale pendant votre premier échange d'énergie sexuelle. Il vous faudra peut-être de nombreuses tentatives, peut-être même des mois, mais vous finirez par sentir un courant chaud entre vos bouches et vos parties génitales. "Parfois," décrit un homme multi-orgasmique, "quand nous avons tous les deux des orgasmes nous nous embrassons passionnément et sentons l'énergie nous traverser directement tous les deux. Elle passe à travers nos langues, descend dans mon corps, passe par mon pénis, pénètre son vagin, puis remonte dans son corps et revient jusqu'à nos langues. C'est incroyable."

Au début l'énergie peut sembler tellement explosive que vous avez du mal à distinguer entre votre propre énergie et celle de votre partenaire. Mais vous parviendrez peu à peu à faire la distinction

entre l'énergie yin froide de votre partenaire et votre propre énergie yang chaude. Si votre partenaire ne sait pas comment faire circuler sa propre énergie, vous pouvez l'aider en guidant l'énergie de votre pénis dans son vagin, en la faisant remonter par sa colonne vertébrale jusqu'au sommet de sa tête, redescendre jusqu'à vos deux langues, puis revenir par l'avant de son corps jusqu'au vagin.

TROUVER LA VOIE

Mouvements d'énergie spontanés

Ne soyez pas surpris si au début l'énergie se déplace spontanément et de manière imprévisible. Vous ressentirez peut-être l'énergie remonter par la ligne médiane à l'avant de vos deux corps, entre vous. Certains couples ressentent l'énergie fuser jusqu'au sommet de leurs têtes et redescendre comme une douche, alors que d'autres disent se sentir comme entourés d'un cocon d'énergie. Si l'une ou l'autre de ces sensations se manifeste, ne vous inquiétez pas. Détendez-vous en appréciant le mouvement de ces énergies subtiles qui traversent vos corps et les entourent.

CULTIVER VOTRE ÉNERGIE

Après beaucoup d'entraînement et de pratique, vous pourrez ouvrir des centres d'énergie sans cesse plus élevés, appelés *tan-tien* (réservoirs) par les Chinois. Selon le Taoïsme, l'un de ces réservoirs se situe au nombril, un autre au cœur et un troisième à la tête (voir la figure 3). Michael Winn explique, "Alors qu'en réalité le corps entier est un grand *tan-tien*, ou champ d'énergie interconnecté, la démarche la plus facile consiste à essayer d'ouvrir chaque centre successivement. Vous devez ouvrir d'abord les centres inférieurs, lesquels constituent alors un soubassement solide pour les centres supérieurs."

Certains Occidentaux formés au yoga confondent ces réservoirs avec les chakras hindous, qui sont devenus des synonymes populaires de centres d'énergie du corps. Les sept ou douze chakras sont généralement plus localisés et séparés que ne le sont les *tan-tien*, qui font partie de notre grand circuit d'énergie, englobant l'ensemble du corps, et appelé Orbite Microcosmique. Bien que la philosophie tantrique hindoue soit semblable au Taoïsme sous de nombreux aspects, surtout en ce qui concerne l'accent mis sur la conservation et la transformation de la puissance du sperme, les méthodes spécifiques au Tantra sont différentes des techniques taoïstes.

DEVENIR UN

Cette ouverture mutuelle des Orbites Microcosmiques de deux amants est une fusion énergétique réelle, sexuelle et spirituelle. Après une purification et une transmutation de votre énergie par la méditation et des relations sexuelles d'un haut niveau spirituel, cette rencontre peut déboucher sur un orgasme prolongé et des états de conscience modifiés. Selon le Taoïsme, cette fusion organique des amants se produit lorsque le yin et le yang sont en parfaite harmonie. Plus vous parviendrez à vous détendre et à vous abandonner complètement à votre partenaire, plus vous aurez de chances de faire l'expérience de cette extraordinaire sensation d'être relié. D'après un homme multi-orgasmique, "Les relations sexuelles avec mon amante ne sont plus cette bataille mécanique de deux corps tentant désespérément de saisir au vol un plaisir momentané comme c'était le cas autrefois, mais un réel échange et une réelle union, comme si nos deux êtres fusionnaient pour ne faire plus qu'un."

Cette forme d'harmonisation est très puissante. Quand vous pouvez vous ouvrir et recevoir l'énergie amoureuse de votre partenaire, et qu'elle fait de même à votre égard, vous faites l'expérience d'une alliance et d'une intimité incomparables. Vos deux énergies, yin et yang, font partie de la même énergie universelle; elles sont simplement chargées différemment. Voici comment vous et votre partenaire pouvez réellement devenir une seule chair. Lorsque ce

flux d'énergie sexuelle entre vous deux aura atteint l'intensité et l'équilibre nécessaires, vos corps individuels sembleront se dissoudre dans la vibration extatique de vos énergies en mouvement et en pulsation. Il s'agit alors d'un orgasme réel, du corps comme de l'âme. En supposant que d'autres canaux de communication et de partage sont ouverts dans votre relation, cet échange d'énergie aidera votre amour à croître, et votre amour mutuel enrichira vos proches et tout votre entourage.

Nous désignons souvent une union sexuelle saine par l'expression *faire l'amour*, et cela est exactement ce que vous faites. L'énergie sexuelle augmente et intensifie nos émotions et nos attitudes. Voici pourquoi le plaisir sexuel est considéré couramment comme la félicité la plus élevée, et pourquoi le sentiment d'être amoureux est tellement intense et tout-pénétrant. Du côté négatif, c'est pour la même raison que les querelles d'amoureux sont les plus intenses de toutes. C'est pourquoi il est d'une importance primordiale que vous essayez de résoudre les conflits affectifs *avant* d'essayer de faire circuler l'énergie sexuelle. Exprimé autrement, l'énergie sexuelle ressemble à du feu: il peut cuire vos aliments, mais il peut aussi brûler et détruire votre maison. Tout dépend de l'usage que vous en faites. Si des émotions négatives apparaissent pendant que vous faites l'amour, arrêtez-vous ou essayez de les transformer en émotions positives, en souriant et en pensant aux qualités de votre partenaire.

Un sourire authentique transmet de l'énergie d'amour, qui a le pouvoir de réchauffer et de guérir. Rappelez-vous d'un moment où vous étiez contrarié ou malade et que quelqu'un vous a fait un grand sourire; tout d'un coup vous vous êtes senti beaucoup mieux. Norman Cousins, ex-rédacteur du *Saturday Review*, écrit dans son ouvrage *"Anatomy of an Illness"* qu'il s'est guéri d'une maladie rare du tissu connectif en regardant d'anciens films des Marx Brothers. Le sourire et le rire peuvent transformer une énergie négative en énergie positive et nous guérir, physiquement et psychologiquement. Si vous possédez beaucoup de négativité de manière générale, essayez de pratiquer le Sourire Intérieur et les Six Sons Curatifs

décrits dans le livre de Mantak Chia *"Transformez votre stress en vitalité"* (voir l'appendice).

Quand s'arrêter

Comme nous l'avons mentionné au chapitre 3, la plupart des couples s'arrêtent de faire l'amour lorsque l'homme éjacule. Quelques moments d'enlacement amoureux ou une nouvelle série de rapports sexuels torrides et fumants succèdent parfois à une période réfractaire (la période de temps nécessaire pour obtenir une nouvelle érection après l'éjaculation). Mais la plupart des gens cessent les relations amoureuses pour le reste de la nuit (ou de la matinée ou de l'après-midi) une fois que l'homme a éjaculé. Comme vous l'avez peut-être deviné, avec une sexualité non-éjaculatoire, multi-orgasme, cet indicateur habituel de fin n'existe plus. Vous pouvez faire l'amour aussi longtemps que vous le souhaitez.

Comme nous l'avons mentionné plus tôt, même si la sexualité taoïste n'est pas un test d'endurance, vous choisirez peut-être de passer une heure, deux heures ou même plus, unis dans une étreinte passionnée et harmonisante. *(N'oubliez pas de laisser votre érection décroître un peu toutes les vingt minutes, de façon à laisser le sang recirculer.)* Les textes taoïstes traditionnels suggèrent qu'il faut mille pénétrations amoureuses pour satisfaire complètement une femme. Vous pensez peut-être que cela doit demander une somme d'efforts et de force physique considérable, mais comme l'indique Jolan Chang dans son livre *"Le Tao de l'art d'aimer"*, si une course à pied d'une demie-heure représente au moins deux mille foulées, pourquoi des rapports amoureux prolongés n'impliqueraient-ils pas un millier de pénétrations ou plus? Bien sûr, l'emploi du temps de la plupart d'entre nous n'est pas compatible avec des échanges amoureux aussi passionnés et prolongés chaque soir, et d'ailleurs aucun couple ne souhaiterait une telle intensité de manière constante. Cependant, pour espérer connaître les sommets de tout ce que des relations amoureuses orgasmiques et énergisantes ont à offrir, il est important de mettre de côté des plages de temps suffisamment

longues, pendant lesquelles le téléphone reste décroché, vous donnant à tous les deux l'occasion de découvrir l'étendue réelle de tout votre potentiel de plaisir. Une soirée ainsi consacrée est certainement préférable, et de loin, à une simple sortie au cinéma!

Si de manière générale votre partenaire a plus de désir que vous, le Kung Fu Sexuel peut participer au sauvetage de votre vie amoureuse. Il augmentera votre énergie sexuelle de manière importante et vous permettra de satisfaire facilement les désirs de votre partenaire. Mille pénétrations amoureuses donneront à la plupart des femmes l'impression de faire un séjour au paradis, tandis que cette exubérance semblera plutôt comme un passage au purgatoire pour d'autres, dont le désir sexuel sera moins prononcé. Si votre partenaire a généralement moins de désir que vous, elle aurait certainement intérêt à lire le chapitre suivant et tenter d'augmenter sa passion et le plaisir qu'elle retire des relations sexuelles. Bien sûr, s'il y a des raisons psychologiques plus profondes qui vous empêchent l'un ou l'autre d'exprimer pleinement votre véritable nature sur le plan sexuel, il convient alors de solliciter l'aide d'un thérapeute professionnel. La capacité des deux partenaires à avoir des orgasmes multiples est un aphrodisiaque puissant, mais une satisfaction réelle et durable s'enracine dans une relation fondée sur l'harmonie sexuelle et affective.

Comment vous mettez fin à votre échange sexuel est aussi important que la manière dont vous le débutez. Comme nous l'avons expliqué au chapitre 1, la perte d'énergie ressentie par la plupart des hommes après l'éjaculation fait qu'il leur est difficile de rester attentifs et affectueux envers leurs partenaires. Puisque la sexualité féminine est moins abrupte, la plupart des femmes souhaitent se désengager plus graduellement, avec des mots et des caresses pleins de tendresse. Lorsque vous aurez suffisamment maîtrisé le Kung Fu Sexuel, vous ne tomberez plus du précipice éjaculatoire et pourrez ainsi conclure vos échanges amoureux plus progressivement.

Un homme multi-orgasmique explique son expérience: "Autrefois, après les rapports sexuels, je ne comprenais pas ou ne

souhaitais pas le genre de caresses et de dialogue amoureux qu'attendait ma petite amie. Une fois que j'avais éjaculé, je n'avais aucun désir de la caresser, de lui parler, ou même de l'embrasser. Mais maintenant aussi bien pendant qu'*après* avoir fait l'amour, j'éprouve un désir profond de caresser son corps est d'être tendre avec elle. Sa peau semble souvent fourmiller, comme si elle était chargée électriquement, ce qui la rend douce comme de la soie."

Si votre partenaire est (ou devient) multi-orgasmique, vous vous rendrez compte que vous pouvez surfer ensemble sur les vagues de l'orgasme aussi longtemps que vous le souhaitez, en vous mettant sur la même longueur d'onde de passion et de plaisir partagés. Si votre partenaire n'est pas multi-orgasmique ou même qu'elle n'est pas orgasmique du tout, un millier de pénétrations amoureuses est le traitement qui lui donnera le plus de chances de le devenir. Mais, et cela compte encore plus, la sexualité taoïste vous permet de ressentir une intimité profonde qu'il est difficile de décrire en mots et impossible de chiffrer ou d'évaluer en nombre d'orgasmes.

Quand commencer : quelques mots sur une sexualité plus sûre

Dans son sketch sur les maladies sexuellement transmissibles, l'humoriste Eddie Murphy s'est fait l'écho de l'anxiété culturelle générale entourant la sexualité ces temps-ci: "Avec le SIDA, ce n'est plus comme dans le bon vieux temps, à l'époque des maladies vénériennes, où tout était beaucoup plus simple. Autrefois, tu attrapais la blennorrhée, ta quéquette te faisait mal, tu allais te faire faire une piquûre, et ça partait tout de suite. Ensuite ils ont sorti l'herpès. Tu la gardes pour toujours cette merde-là, comme des valises. Maintenant ils ont le SIDA: ça les tue tout simplement les couillons. Moi je demande, 'Et après tout ça, quoi encore?' Je suppose qu'à peine tu auras rentré ta bite, elle explosera." (La vulgarité de cette version française n'est qu'un reflet fidèle de celle du texte original, N.T.)

Il est bien difficile de se centrer sur une augmentation de son plaisir, sur une intimité plus grande, et sur un développement spirituel passant par la sexualité lorsque l'on s'inquiète de sa santé physique, de la sienne ou de celle de son partenaire amoureux. C'est pour cette raison qu'il est judicieux de parler des réalités et de la logistique qui rendent possible une sexualité pratiquement sans risques. Vous serez peut-être aussi soulagés d'apprendre que, selon le Tao, lorsque vous pratiquez le Kung Fu Sexuel et que vous n'éjaculez pas, vous renforcez énormément votre système immunitaire. Vous réduisez aussi évidemment le risque d'échanger une maladie sexuellement transmissible par l'intermédiaire des fluides corporels.

Le SIDA, Syndrome d'Immunité Déficiente Acquise, est la maladie causée par une infection par le Virus d'Immunodéficience Humain (VIH). Bien que le SIDA ne soit pas l'unique maladie sexuellement transmissible dont il vous faut vous garder, il reste la maladie la plus dangereuse de cette catégorie. Il est actuellement universellement admis que le SIDA est fatal, même s'il n'est pas clair si toutes les personnes porteuses du VIH finiront ou non par développer le SIDA. Ceux qui en meurent le font en général parce que leur système immunitaire est tellement compromis qu'ils ne peuvent plus lutter contre des infections annexes qui profitent de la brèche ouverte par le SIDA.

Le VIH se répand par les fluides corporels, plus spécifiquement par le sang et par le sperme. Il n'existe aucune preuve jusqu'à présent suggérant que le VIH peut se transmettre par la salive. Les pratiques sexuelles sans aucun risque ou aux risques les plus réduits incluent les enlâçades, le massage, les baisers secs (sans échange de salive), et la masturbation mutuelle. Les pratiques sexuelles qui sont probablement sans danger incluent les baisers humides, la fellation (sans éjaculation), le cunnilingus et les relations sexuelles avec pénétration vaginale ou anale protégées par un préservatif.

Bien que les deux groupes à risque principaux soient les hommes homosexuels ou bisexuels et les utilisateurs de drogue par injections intraveineuses, les hommes et femmes hétérosexuels sont également vulnérables (3) . Ces faits ont créé une atmosphère de

panique qui, bien qu'utile pour mobiliser la communauté médicale et susciter un réveil des consciences concernant l'importance d'une bonne éducation sexuelle, a provoqué chez la plupart des gens un véritable trac de la chambre à coucher.

Le fait de questionner des partenaires sexuels pour savoir s'ils ont fait un test de dépistage du SIDA, ou pour connaître leur passé sur le plan sexuel fait autant partie des approches amoureuses de nos jours que des questions sur le travail ou la famille. De nombreux couples font le test de dépistage ensemble. Bien que cela ne soit pas encore considéré tout à fait comme un rendez-vous amoureux, se faire tester est une manière pour les membres d'un couple d'exprimer leur amour et leur égard pour leur santé et leur bien-être mutuels.

Une sexualité plus sûre est recommandée pour tout couple au sein duquel un partenaire a pu être exposé au VIH. Les couples qui souhaitent s'impliquer sexuellement ont intérêt à commencer par un test de dépistage du VIH, et après six mois de rapports protégés, faire un nouveau test VIH confirmant. (Une séropositivité éventuelle peut prendre jusqu'à six mois avant de se manifester.) Si les deux tests sont négatifs, les chances sont très, très minimes qu'il y ait la moindre raison de s'inquiéter, tant que le couple demeure monogame.

Au cours de ces six mois, période pendant laquelle les couples attendent de passer un second test de dépistage, ils peuvent pratiquer les techniques de sexualité plus sûre comme des relations sexuelles avec préservatif ou des masturbations mutuelles. Ils peuvent en plus pratiquer des techniques de cultivation en solo pour développer leur potentiel sexuel et spirituel individuel. Non seulement le fait d'employer ses mains pour se satisfaire l'un l'autre, une technique que nous avons mentionnée plus tôt, vous permet de courir moins de risques pendant cette période de six mois d'attente, mais cela peut aussi donner à chacun d'entre vous l'occasion d'apprendre les nuances subtiles de votre excitation et de votre plaisir individuels, qui vous aideront à devenir multi-orgasmique. Interrompre la routine peut aussi vous permettre d'explorer de nou-

veaux plaisirs sensuels et sexuels tout en évitant les anciens scénarios coïtaux. Selon l'enseignement taoïste, l'harmonisation avec votre partenaire se produit à un niveau énergétique, sans avoir nécessairement à passer par des rapports sexuels, et c'est cette harmonie qui est la plus importante en fin de compte. Les caresses et même une méditation mutuelle en se regardant les yeux dans les yeux peuvent constituer des expériences profondément intimes et satisfaisantes.

UNE SEXUALITÉ ENCORE PLUS SÛRE

En n'éjaculant pas, l'homme transfère moins de fluides corporels (et peut-être également moins de bactéries et de virus) à la femme. Pareillement, en évitant d'éjaculer, il n'aspire pas autant de fluide (et potentiellement, pas autant de bactéries et de virus) de celle-ci. Si vous nous pardonnez la comparaison, votre pénis agit un peu comme une poire à pression. Lorsque vous éjaculez, vous expulsez du sperme, ce qui crée un vide, une basse pression qui attire, qui aspire les liquides en provenance de votre partenaire. En évitant de créer ce vide, vous courez moins de risque de faire passer des bactéries ou des virus du corps de votre partenaire dans le vôtre.

Lors de relations sexuelles non-éjaculatoires, les fluides corporels peuvent encore passer (raison pour laquelle il ne s'agit pas là d'une technique de contrôle des naissances fiable). Néanmoins, une sexualité non-éjaculatoire est plus sûre, surtout dans le cas où le préservatif en vient à éclater. (Cela renforce aussi d'ailleurs les méthodes de contraception, quelles qu'elles soient.)

TROUVER LA VOIE

L'art et la science de l'emploi des préservatifs

Il existe un aspect positif à l'emploi des préservatifs: c'est le fait que la diminution de sensibilité ressentie par la plupart des hommes peut les aider à contrôler leur éjaculation. Le mauvais côté des préservatifs, c'est *justement* qu'ils ont cette

fâcheuse tendance à faire baisser la sensibilité de l'homme. Certains éprouvent même des difficultés à maintenir leur érection lorsqu'ils portent un préservatif. Si tel est votre cas, continuez, vous ou votre partenaire, à caresser vos organes génitaux pendant que vous mettez le préservatif. Une faible quantité de lubrifiant sur le pénis avant d'enfiler le préservatif peut aussi accroître sa sensibilité, sans que celui-ci ne risque de glisser et de tomber pour autant. Voici quelques autres conseils sur l'emploi des préservatifs qu'il est bon de garder présent à l'esprit:

1. Utilisez toujours un préservatif avant tout rapport vaginal ou anal. Tâchez d'employer ceux ayant un spermicide contenant du nonoxynol-9, qui est efficace pour lutter contre un certain nombre de maladies sexuellement transmissibles, dont le VIH. (Si une inflammation rouge vif apparaît sur votre pénis ou votre vulve en réaction au nonoxynol-9, choisissez une marque de préservatif sans ce bactéricide, mais faites particulièrement attention.)
2. Employez toujours un préservatif avant que votre partenaire n'aborde une pratique sexuelle buccale. Dans ce cas, votre partenaire préférera sûrement un préservatif non lubrifié et ne contenant pas de nonoxynol-9, qui a un goût chimique.
3. Laissez un centimètre d'espace au sommet des préservatifs dépourvus de réservoirs. Ceux qui en sont pourvus sont déjà conçus avec cet espace. Assurez-vous que le préservatif couvre l'ensemble de votre pénis, et lissez-le

pour en expulser les bulles d'air éventuelles. Si vous n'êtes pas circoncis, retroussiez le prépuce avant d'enfiler le préservatif. Si ce dernier commence à glisser et tomber, vous pouvez le maintenir en place à l'aide des doigts.

4. Appliquez du lubrifiant en abondance sur la surface extérieure du préservatif. (Une quantité insuffisante de lubrifiant est une des causes majeures d'éclatement des préservatifs.) N'employez que des lubrifiants *à base d'eau*, comme du gel K-Y ou de l'Astroglyde. Les lubrifiants de type vaseline rendent le latex poreux.
5. Après l'amour, retirez-vous tant que vous êtes encore en érection et tenez la base du préservatif pour s'assurer qu'il ne glisse pas. Jetez-le, et surtout si vous avez éjaculé, lavez bien votre pénis et mettez un nouveau préservatif avant de continuer à vous caresser l'un l'autre.
6. En général, un préservatif glisse ou éclate parce qu'il n'a pas été mis correctement, parce que les rapports ont été "trop" vigoureux, ou parce que le préservatif n'était pas maintenu pendant le retrait. S'il éclate ou tombe et que vous n'avez pas éjaculé, ou que la déchirure se trouve près de la base, vous n'avez sans doute aucune raison de vous inquiéter. Contentez-vous de retirer le préservatif déchiré et mettez-en un neuf. S'il éclate et que vous avez éjaculé, les experts d'une sexualité plus sûre recommandent que votre partenaire urine et applique de la mousse ou du gel spermicide dans son vagin pour aider à détruire le sperme, les virus et les bactéries. Il lui faut

alors laisser le spermicide en place pendant au moins une heure. Si vous craignez qu'elle ne soit tombée enceinte, qu'elle prenne la "pilule du lendemain" que son médecin lui prescrira.

LE POUVOIR DE CRÉER ET DE DÉTRUIRE

La facilité avec laquelle le SIDA et d'autres maladies sexuellement transmissibles se répandent est le rappel pathologique d'une intuition taoïste essentielle: les rapports sexuels constituent un échange physique et énergétique qui peut profondément influencer la santé et le bien-être des deux partenaires. À cause de l'accent mis en Occident sur l'individualité et l'indépendance, nous oublions parfois cette interdépendance et cette interpénétration si réelles entre tout un chacun. La révolution sexuelle n'a pas suffisamment pris en compte l'importance de cet échange. Comme les maladies sexuellement transmises, dont l'herpès et le SIDA, nous le rappellent sans cesse, nous sommes tous profondément affectés par nos expériences sexuelles passées.

Bien que la médecine occidentale reconnaisse que les bactéries et les virus peuvent se transmettre pendant les rapports amoureux, il lui reste encore à prendre conscience de tous les autres échanges biochimiques et énergétiques qui se produisent également lors de ces relations. Selon les Taoïstes, à chaque fois que nous faisons l'amour nous échangeons des hormones, des enzymes, des vitamines et ainsi de suite, par le biais des sécrétions sexuelles. Cela semble assez évident. Par l'interpénétration de vos corps et de vos organes génitaux gonflés de sang, les Taoïstes croient que vous échangez en fait beaucoup, physiquement, émotionnellement et spirituellement. Il faudra peut-être encore un certain temps avant que la science occidentale puisse distiller et quantifier les diverses composantes de cet échange, mais si vous pratiquez le Kung Fu Sexuel, vous en aurez la preuve dans votre propre corps.

La prudence est certes un élément de réponse important face à l'épidémie de SIDA, mais la peur qui nous traque dans nos

chambres à coucher passe à côté de l'essentiel. La sexualité a toujours été une force puissante; les rapports sexuels sont toujours potentiellement à l'origine d'une création miraculeuse, comme d'une destruction tragique. Le sexe peut nous guérir ou nous détruire. Le respect, voire un émerveillement quasi-sacré, plutôt que la peur, sont les composantes appropriées d'une attitude saine envers la sexualité, dont les Taoïstes ont toujours su qu'elle constitue la véritable alchimie, la source-même de la vie et de la mort.

CHAPITRE SIX

Avec Maneewan Chia et
Rachel Carlton Arava, D.M.

Satisfaction Garantie :

POUR LES FEMMES

Ce chapitre a été rédigé pour vous, en tant que partenaire féminin d'un homme pratiquant le Kung Fu Sexuel. (*Kung Fu* signifie littéralement "pratique", et *Kung Fu Sexuel* "pratique sexuelle", tout simplement.) Ce chapitre vous donnera une brève explication de ce qu'est la sexualité taoïste, et de la façon dont elle peut vous aider, vous et votre partenaire, à mener une vie amoureuse plus épanouie, plus saine, plus intime, source de plaisirs plus grands. Bien que ceci soit conçu comme un chapitre indépendant, que vous pouvez lire sans consulter le reste du livre, d'autres passages pourront vous être utiles, à commencer par les chapitres 4, 5 et 9, rédigés à l'intention des couples. (Même si certaines des informations dans ce chapitre sont des répétitions, les lecteurs masculins souhaiteront peut-être aussi le lire, comme une manière de réviser ce qu'ils ont déjà appris, et de savoir quelles sont les informations essentielles que leurs partenaires féminins ont intérêt à connaître.)

Des orgasmes multiples pour les hommes ?

L'idée que les hommes puissent avoir des orgasmes multiples est encore très choquante pour la plupart d'entre nous, hommes ou femmes. Aussi avez-vous peut-être du mal à croire une telle réalisation possible. N'oublions pas, comme nous l'avons mentionné dans l'introduction, que ce n'est qu'au cours des quarante dernières années que la possibilité pour une femme d'avoir des orgasmes multiples a été reconnue et acceptée comme une faculté normale. Ce qui est encore plus incroyable, c'est le nombre de femmes qui sont devenues multi-orgasmiques, une fois qu'elles se sont rendues compte que cela était possible. Depuis les années cinquante, à l'époque où Alfred Kinsey a mené ses fameuses études de la sexualité humaine, le pourcentage des femmes qui ont des orgasmes multiples a triplé, de 14 pourcent à plus de 50 pourcent (1).

Dans les années mille neuf cent quatre-vingt, les sexologues William Hartman et Marilyn Fithian ont montré qu'environ 12 pourcent des hommes étudiés sont multi-orgasmiques. Lorsqu'il va commencer à se rendre compte qu'il possède lui aussi ce potentiel, et que vous l'aidez à apprendre quelques techniques simples, votre partenaire parviendra lui aussi à faire cette expérience d'orgasmes multiples. La partenaire d'un homme multi-orgasmique se souvient: "La première fois que mon petit ami a eu un orgasme sans éjaculer je n'arrivais pas à y croire. Il ressentait clairement autant de plaisir que d'habitude et je pouvais sentir son pénis pulser, mais à ma grande surprise il n'y avait aucun sperme, et quelques instants plus tard nous avons pu continuer à faire l'amour. C'est encore fascinant pour moi qu'il puisse avoir des orgasmes aussi intenses sans éjaculer. Maintenant, c'est l'inverse qui me surprendrait: c'est-à-dire qu'il éjacule." Une autre femme dont le partenaire est multi-orgasmique décrit son expérience lorsque ce dernier jouit sans éjaculer: "Il s'arrête de bouger pendant un instant, il gémit et il tremble. Je peux sentir le fort battement de son pénis profondément enfoui en moi. Autrefois, en général, tout s'arrêtait là, mais plus maintenant."

Et pourtant ces orgasmes multiples ne sont que le début du processus. En Occident, nous avons tendance à voir le "grand O" comme le but ultime de la sexualité, et de très nombreuses femmes passent beaucoup de temps à s'inquiéter pour savoir si elles sont orgasmiques, à quel moment elles le sont, et comment. Dans la sexualité taoïste, l'expérience d'un orgasme, qu'il soit unique ou multiple, n'est pas le but recherché. Ces pics de plaisir ne sont qu'une des composantes du processus extatique de l'art amoureux. Une fois que vous et votre partenaire aurez appris à faire circuler l'énergie sexuelle à travers vos corps, vous ferez l'expérience de vagues orgasmiques de plaisir aussi souvent que vous le voudrez. Lorsque vous ferez l'amour, se sera avec un sentiment d'intimité très profonde, unis par un lien physique, émotionnel et même spirituel que vous n'avez peut-être que rarement ou jamais expérimenté jusque là.

Pourquoi moi ? Pourquoi lui ? Pourquoi cela ?

Toute forme d'amélioration de soi, qu'elle soit d'ordre sexuel ou non, exige un certain effort, et ce livre est conçu pour vous enseigner, à vous et votre partenaire, en termes clairs et simples, une manière d'épanouir votre vie sexuelle et votre relation.

Si votre partenaire vous a donné ce chapitre (ou ce livre) à lire, vous êtes peut-être un peu sceptique concernant cette pratique sexuelle d'un genre nouveaux, et vous vous demandez pourquoi vous (et lui) pourriez bien en avoir besoin. Il est important que vous sachiez que le Tao de la sexualité est tout sauf nouveau. Il s'agit d'une tradition d'au moins trois mille ans de sagesse accumulée se préoccupant de la manière dont les gens peuvent faire l'amour de la manière la plus plaisante et la plus saine possible. Même l'amant le plus expérimenté a probablement quelque chose à apprendre de cet insondable trésor d'expérience. Ce qui est intéressant, c'est que dans la tradition taoïste, la plupart des conseillers en matière de sexualité (y compris les consultants de l'Empereur lui-même) étaient des

femmes. Quelle différence avec l'Occident, où presque tous les rares conseils en sexologie (science d'autre part très récente) ont été prodigués par des hommes.

Surtout si votre relation sexuelle est déjà riche et satisfaisante, vous vous demandez peut-être pourquoi vous auriez besoin de lire un livre pour apprendre à "faire ce qui vient naturellement." Bien que chacun éprouve des désirs sexuels instinctifs, ce que l'on en fait, et l'art et la manière de les maintenir et de les cultiver pendant toute sa vie sont loin d'être des évidences. En Occident, nous prenons comme un fait acquis que la passion dans un couple est destinée à disparaître, tôt ou tard, au fil des années; mais selon le Tao il ne s'agit là en aucun cas d'une loi naturelle: en fait cette attraction n'est nullement condamnée à dépérir. (Nous développons ce dernier point dans notre dernier chapitre, "Faire l'amour à tout âge.")

Si vous avez acheté ce livre pour votre partenaire ou pour apprendre à mieux connaître la sexualité masculine, vous souhaitez peut-être l'aider à devenir multi-orgasmique. Mais il est possible que vous êtes de celles qui ont l'impression de passer le plus clair de votre temps à essayer de lui faire plaisir, et d'ailleurs c'est exactement ce que font de nombreuses femmes. Mais ce livre ne traite pas de l'art et de la manière de répondre à ses moindres attentes. L'un des bienfaits principaux de la sexualité taoïste est qu'elle enseigne à votre partenaire comment il peut cultiver lui-même ses compétences amoureuses et mieux vous donner du plaisir. Le titre (de la version anglaise originale, N.T.) de ce livre est "*L'homme multi-orgasmique*", mais il pourrait aussi bien s'appeler "*Le couple multi-orgasmique*". Comme le dit une femme: "Quand mon époux a commencé à pratiquer le Kung Fu Sexuel, j'ai eu de plus en plus d'orgasmes multiples, de plus en plus souvent. Le cadeau qu'il m'a fait est vraiment unique."

UN PLAISIR DURABLE

Dans notre société, on pense que le rôle des femmes est de donner du plaisir sexuel à leurs maris ou à leurs amants. Dans l'enseignement taoïste en revanche, un très grand nombre de techniques

ont été mises au point pour aider les hommes à combler leurs femmes. En fin de compte, cependant, le plaisir d'un des deux membres du couple est inséparable de celui de son partenaire, selon la sagesse du Tao. Le stéréotype des relations conjugales dans notre société présente une femme frigide et un mari sans cesse pétri de désirs, mais dans la réalité il y a de nombreuses femmes qui sont plus enclines à faire l'amour que leurs partenaires, surtout si ceux-ci sont épuisés par une sexualité axée sur l'éjaculation.

Comme nous l'avons mentionné au chapitre 1, l'image de la femme insatisfaite dont l'amant éjacule, grogne et s'écroule de tout son poids sur elle est tellement répandue qu'elle en est devenue une plaisanterie proverbiale. Il n'est pas du tout surprenant dès lors que de nombreuses femmes ne s'intéressent plus du tout à un sexe qui est frénétique et d'où un lien réel, physique et émotionnel, est en fin de compte absent. Mais encore une fois ce n'est là qu'un stéréotype, et toutes les études montrent qu'au cours des dernières années, les hommes font justement plus d'efforts pour donner du plaisir à leurs partenaires et pour faire durer plus longtemps leurs jeux amoureux (2).

Il est très peu probable que votre amant soit de ceux qui grognent et s'écroulent sur vous s'il s'intéresse suffisamment à sa propre sexualité et à la vôtre pour lire cet ouvrage, mais les maîtres taoïstes savent depuis longtemps qu'il est difficile pour les hommes de s'intéresser très longtemps à la satisfaction de leurs partenaires, ou à rester proches d'elles, à entretenir des rapports intimes avec elles, une fois qu'ils ont éjaculé. Un homme multi-orgasmique nous a expliqué son expérience: "Après avoir éjaculé, je ne souhaitais pas et ne comprenais pas son besoin de recevoir des caresses et de parler après avoir fait l'amour. Maintenant que je n'éjacule plus, j'adore quand nous restons allongés ensemble après l'amour, et que nous nous caressons lentement, comme dans une sorte de méditation."

AU-DELÀ DU "BIG BANG-GRAND CRAC-CRAC"

Fort heureusement les Taoïstes ont aussi découvert il y a presque trois mille ans que l'orgasme et l'éjaculation ne sont pas

identiques et que les hommes peuvent avoir des orgasmes (et même des orgasmes multiples) sans éjaculer. Cela est probablement dû au fait qu'orgasme et éjaculation sont deux processus physiques distincts, comme la science médicale occidentale l'a récemment confirmé (voir les chapitres 1 et 2). La femme d'un homme multi-orgasmique explique comment son mari a changé une fois qu'il a appris à jouir sans éjaculer: "En général mon mari était vite fatigué après avoir éjaculé. Parfois il buvait, et il avait tendance à s'impatienter ou à s'irriter facilement. Maintenant il est dynamique et affectueux."

La sexualité masculine en Occident reste encore, à tort, centrée sur le but inévitablement décevant de l'éjaculation (jouir) au lieu de porter son attention sur le processus orgasmique de l'acte amoureux. *"L'Énergie sexuelle masculine"* enseigne à votre partenaire à séparer l'orgasme de l'éjaculation, ce qu'il apprend à faire dans son propre corps. Cela lui permet de dépasser cette recherche presque obsessionnelle de l'éjaculation, simple soulagement éphémère, et d'atteindre avec vous des niveaux de plaisir sexuel de plus en plus durables et profonds. La sexualité taoïste permettra à votre partenaire d'être plus sensible à votre corps à mesure qu'il deviendra de plus en plus sensible au sien. En dépassant la théorie sexuelle du "Big Bang-Grand Crac-Crac", qui a si souvent laissé les femmes insatisfaites, vous pourrez harmoniser votre sexualité et parvenir à des niveaux sans cesse plus élevés d'extase et d'intimité.

THÉRAPIE SEXUELLE

Le plaisir sexuel, cependant, n'est qu'une manière parmi d'autres de se sentir bien. La sexualité taoïste peut aussi vous aider, vous et votre partenaire, à rester en meilleure santé et peut-être même à vivre plus longtemps, même si cela peut vous paraître au début difficile à croire. Le Kung Fu Sexuel est à l'origine une branche de la médecine chinoise, et les anciens Taoïstes étaient eux-mêmes des médecins. En tant que tels, ils se préoccupaient tout autant du bien-être physique du corps que de satisfaction sexuelle. La sexualité était considérée comme le remède le plus puissant et le

plus efficace qui soit, aussi bien curatif que préventif. Si vous étiez malade, un médecin taoïste pouvait très bien vous prescrire, en plus de certaines plantes médicinales et de séances d'acupuncture, un régime de deux semaines de rapports sexuels dans telle ou telle position particulière. Voilà ce qu'Aretha Franklin appellerait "Dr. Feel Good in the Morning" ("Dr. Bien-Être-le-matin").

Cette approche a aussi d'autres avantages, plus évidents. Avec l'amour non-éjaculatoire, où l'homme jouit mais n'éjacule pas, vous augmenterez l'efficacité du mode de contraception que vous employez, quel qu'il soit. Et, ce qui est également important en ces temps de maladies sexuellement transmissibles et de préoccupation sur la transmission des fluides corporels, il faut savoir que le sexe non-éjaculatoire est beaucoup moins dangereux. Quelles que soient par ailleurs les autres précautions auxquelles vous avez recours (l'emploi d'un préservatif, pour prendre un exemple évident), celles-ci seront d'autant plus sûres que votre partenaire n'éjacule pas.

Encore un autre avantage: le sexe non-éjaculatoire est moins salissant: plus de taches humides ou de querelles pour savoir qui devra dormir dessus. De nombreuses femmes apprécient aussi que le sperme de leur partenaire ne dégouline plus de leur vagin après l'amour. Comme l'a exprimé la partenaire d'un homme multi-orgasmique, "Mon vagin me donnait la sensation d'être reluisant de ses sécrétions. J'ai apprécié de ne plus sentir son sperme s'écouler de mon sexe pendant toute la nuit."

Cette profonde intimité sexuelle que la sexualité taoïste permet n'est pas pour autant une panacée qui résoudra tous vos problèmes relationnels; elle ne peut pas non plus se substituer à d'autres formes de communication, mais peut approfondir l'amour que vous ressentez l'un pour l'autre. Communiquer de manière honnête et ouverte est essentiel pour réussir cette pratique: vous n'y arriverez jamais si vous "prenez tout sur vous", en faisant la grimace et en ne disant rien. Il y aura des moments, pendant que votre partenaire apprend à contrôler son éjaculation, où il vous demandera d'arrêter vos mouvements, ou de l'aider d'une manière ou d'une autre, mais de manière générale ce sacrifice momentané se verra récompensé par

de nombreux autres instants, minutes et heures de plaisir. Mais la sexualité ne doit jamais se transformer en un sacrifice consenti par un des deux partenaires pour permettre à l'autre d'éprouver du plaisir, et si nécessaire, votre amant peut toujours pratiquer les techniques de ce livre de son côté. Cette "cultivation en solo" est une partie importante de la pratique qui n'est pas du tout condamnée dans le contexte taoïste, comme c'est le cas pour la masturbation en Occident. Le soutien que vous vous apportez l'un l'autre et votre désir sincère sont les deux facteurs les plus déterminants de votre capacité à devenir un couple multi-orgasmique.

Aidez votre partenaire à devenir multi-orgasmique

La première chose à faire avant de pouvoir aider votre partenaire, est de surmonter toute résistance à l'idée qu'il devienne multi-orgasmique, ou qu'il pratique le Kung Fu Sexuel.

NOS RAPPORTS AMOUREUX DEVIENDRONT-ILS MÉCANIQUES ? Au début de nombreuses femmes s'inquiètent que leurs relations sexuelles ne deviennent mécaniques. Comme l'indique le Dr. Barbara Keesling dans son récent ouvrage *"Comment faire l'amour pendant toute la nuit (et rendre une femme folle)"*, de nombreuses femmes craignent que les techniques apprises par leurs partenaires pour devenir multi-orgasmiques ne "transforment leur tombeur en un taureau mécanique". En tant que sexothérapeute et ex-amante de substitution ayant formé plus d'une centaine d'hommes à devenir multi-orgasmiques, elle parle à partir de sa propre expérience aussi bien personnelle que professionnelle.

Comme pour l'apprentissage d'un instrument de musique, apprendre le Kung Fu Sexuel exige du temps et de l'effort, et les premiers essais peuvent parfois sembler un peu maladroits. La meilleure approche est de se détendre et de s'amuser, d'en faire un jeu. Un homme multi-orgasmique décrit comment la sexualité taoïste peut débloquer les tensions qui entourent souvent ce domaine: "C'est

amusant d'en parler; c'est amusant d'en rire. Cela peut débloquent toutes les tensions qui auraient pu s'installer dans la chambre à coucher. Comme je parle avec franchise de mon propre corps, les femmes me parlent tout aussi facilement du leur. J'étais une fois avec une femme à qui je parlais de ma pratique, et tout à coup elle m'a sorti son vibromasseur, et elle m'a dit, 'J'avais l'intention de ne jamais montrer ceci à personne, j'étais tellement coincée par rapport à ma sexualité! Mais maintenant je sens que je peux t'en parler librement, parce que toi-même tu t'es ouvert en ma présence.' Et ça, c'était vraiment 'cool'."

La plupart des hommes reçoivent leur éducation sexuelle par le biais de la masturbation et de la pornographie. Quelles qu'en soient les raisons, par culpabilité, inexpérience, peur de se faire attraper, la plupart des hommes apprennent à se masturber en vitesse. D'autre part, la pornographie a généralement pour effet d'éloigner les hommes de leur propre corps. Il n'est donc pas du tout surprenant que la plupart des hommes ne soient pas très présents à leur corps, ou conscients de leur rythme ou niveau d'excitation. L'approche taoïste de la sexualité préconise que les hommes apprennent à connaître leur véritable potentiel corporel, leur réelle capacité à ressentir du plaisir et à donner du plaisir à leurs partenaires, et leur donne les moyens d'y parvenir. Au début de sa pratique, votre partenaire sera obligé de se concentrer pour apprendre à contrôler la montée de son excitation et dominer son envie d'éjaculer, mais une fois qu'il aura acquis cette maîtrise, il sera beaucoup plus disponible pour se consacrer à vous et à ce processus amoureux si profond dans lequel vous vous serez engagés tous les deux.

UN HOMME N'A-T-IL PAS BESOIN D'ÉJACULER POUR SE SENTIR RÉELLEMENT SATISFAIT ? Certaines femmes ont l'impression que donner du plaisir à leur homme signifie l'aider à éjaculer. Cela n'a rien de surprenant étant donné que la plupart d'entre eux éjaculent bel et bien à la fin de chaque rapport amoureux, et que de nombreuses femmes gardent le souvenir de leurs premiers flirts enfiévrés au cours desquels elles ont entendu leurs premiers parte-

naires adolescents, dans le feu de la passion, leur assurer que s'ils n'arrivaient pas à éjaculer, leurs organes génitaux et leur sexe leur feraient mal (cela s'appelle en anglais "*blue balls*", "testicules bleues" ou "*lover's nuts*", "couilles de l'amoureux"). Cela était peut-être vrai à l'époque des frictions et des frottements propres à l'adolescence, mais une fois que votre partenaire aura commencé à pratiquer le Kung Fu Sexuel, il n'éprouvera plus autant ce besoin d'éjaculer. Un homme multi-orgasmique nous explique: "Parfois en faisant l'amour, surtout si cela durait longtemps et que c'était particulièrement beau, ma petite amie voulait que j'éjacule. Malgré tout, je ne le faisais généralement pas, et plus tard elle s'est rendue compte que je n'en avais pas vraiment besoin, et que je pourrais la satisfaire beaucoup plus profondément, et moi-même par la même occasion, si je n'éjaculais pas."

Après des années entières passées à conclure vos rapports sexuels par une éjaculation, cependant, peut-être éprouvez-vous des inquiétudes ou des regrets à l'idée qu'il n'éjacule plus systématiquement. Au début, certaines femmes s'imaginent être devenues moins sexy ou moins compétentes sur le plan amoureux. Cela est certes compréhensible, mais c'est une erreur: les femmes en question ne sont en réalité ni moins séduisantes ni moins capables, et il ne vous faudra pas longtemps avant de vous apercevoir que votre véritable succès en tant qu'amoureuse ne dépend en aucune manière de l'éjaculation de votre partenaire, mais bien de son plaisir et du vôtre.

CHAUFFER SA LIBIDO

Avant que vous n'appreniez des techniques spécifiques pour aider votre partenaire, il existe certains principes de base de la sexualité masculine qu'il est bon que vous connaissiez, si ce n'est pas déjà fait. Ce passage est un résumé général. Une discussion plus élaborée à ce sujet apparaît au chapitre 2. (Vous trouverez aussi sûrement la figure 2 utile pour situer chaque élément anatomique.) Nous avons tendance à réduire la sexualité masculine au pénis, et que pourrait-il y avoir de complexe ou de caché avec cet organe tout à fait évi-

dent ? Mais le pénis n'est en fait qu'un début, la partie émergée d'un ensemble bien plus vaste.

La plupart des hommes peuvent apprendre à réveiller les sensations de l'ensemble de leur corps grâce aux orgasmes du corps entier que ce livre leur permet d'atteindre, mais la plus grande partie de la sensibilité sexuelle d'un homme se centre néanmoins, du moins au début, autour de son sexe. Comme l'écrit le Dr. Alex Comfort dans son *"The New Joy of Sex"* (*"La joie du sexe renouvelée"*), "C'est par la génitalité que s'éveille le désir viril." Moquez-vous en, raillez, ou excusez ce trait, le fait demeure que c'est le cas chez la plupart des hommes. Les parties génitales sont d'une importance primordiale dans la sexualité masculine; mais n'oublions pas que les organes génitaux ne se limitent pas pour autant au seul pénis.

À part la verge en elle-même, et surtout son extrémité, qui contient le plus grand nombre de terminaisons nerveuses, les testicules sont souvent très sensibles chez l'homme (il faut les manier avec plus de douceur que le sexe). N'oubliez pas que si vous stimulez ses testicules, votre partenaire n'aura peut-être pas d'érection, ou celle-ci se dissipera. Cela ne veut pas dire pour autant qu'il ne ressent pas un plaisir intense, mais l'absence ou la perte d'une érection risque de vous inquiéter, l'un ou l'autre. Cependant, en voyant que vous comprenez qu'il s'agit d'un phénomène naturel, il se sentira tranquilisé.

Il faut se rappeler que lorsqu'un homme est allongé sur le dos, la gravité soutire le sang de son pénis. Si votre partenaire a du mal à obtenir ou à maintenir une érection, il est préférable qu'il ne reste pas sur le dos. Vous pouvez aussi l'aider en encerclant la base de son pénis à l'aide de votre pouce et de votre index. En resserrant ces deux doigts comme un anneau, vous empêchez le sang de refluer hors du pénis, tout en le stimulant à l'aide de votre seconde main ou de votre bouche.

Le périnée, cet espace entre les testicules et l'anus, est également extrêmement sensible. C'est aussi le cas de l'anus lui-même, mais pour de nombreux hommes et de nombreuses femmes, celui-ci est tabou: approchez-le donc doucement, ou interrogez au préa-

lable la personne concernée. L'intérieur des cuisses est souvent aussi une zone très sensuelle. Souvent les hommes apprécient une stimulation de leurs tétons, qui peuvent se gonfler et durcir tout comme celui des femmes. Certains hommes ont besoin d'une stimulation persistante et régulière pour éveiller la sensibilité de ces nerfs, alors que d'autres n'y seront jamais sensibles, quelles que soient vos tentatives.

Il est utile de rappeler par ailleurs que l'érection d'un homme est étroitement liée à l'estime qu'il se porte. Ce fameux égo masculin si fragile l'est encore plus au lit. La plupart des hommes n'ont que très peu de connaissances sur l'art amoureux, et non seulement leur relative ignorance les inquiète, mais ils s'imaginent en plus devoir tout savoir. C'est pourquoi il est préférable d'éviter la critique. Si votre partenaire fait quelque chose que vous n'aimez pas, dites-lui ce que vous aimeriez qu'il fasse plutôt que critiquer ce qu'il fait mal. (Plus tard, une fois que vous aurez pris un peu de recul, loin des chaleurs passionnelles, vous pourrez lui dire ce que vous n'aimez pas, en prévision de l'avenir. Le fait de développer un canal de communication ouvert au sujet de la sexualité en dehors de la chambre à coucher est un facteur important en faveur d'une vie sexuelle saine.) Enfin, la voix d'une femme qui éprouve un plaisir authentique et profond est le plus puissant des aphrodisiaques. Plus vous parviendrez à partager votre plaisir avec lui, plus il saura ce que vous aimez, et plus son excitation grandira. Votre plaisir sexuel augmentera le sien, et vice-versa.

RÉFRÉNER SON EXCITATION

Maintenant que nous avons parlé de la manière de mettre votre partenaire dans tous ses états, il est temps d'apprendre la manière de le calmer, de le "refroidir". Il s'agit là d'un véritable défi pour la plupart des hommes, et tout ce que vous pourrez faire pour aider votre partenaire en ce sens sera grandement apprécié. Vous pouvez reconnaître le moment où il se rapproche du point de non-retour ("l'inévitabilité éjaculatoire") en guettant et en déchiffrant ses signaux corporels. Au moment où l'éjaculation est imminente, le

scrotum doit nécessairement remonter tout près du reste du corps. (Ce réflexe diminue chez les hommes plus âgés). Les muscles des cuisses et de l'estomac peuvent aussi se tendre, le corps peut devenir rigide; enfin la voix ou la respiration de l'homme peuvent aussi se transformer à cet instant crucial.

S'ARRÊTER La chose la plus importante que vous puissiez faire pour l'empêcher de dépasser le point de non-retour est de ne plus bouger lorsqu'il signale, par sa voix ou par son corps, qu'il commence à s'en rapprocher "dangereusement". L'orgasme masculin a lieu juste avant le précipice de l'éjaculation. Pour que votre partenaire devienne multi-orgasmique, il doit apprendre à faire l'expérience de l'orgasme sans pour autant tomber par dessus bord dans l'éjaculation.

Imaginez que votre partenaire est à bord d'un deltaplane. Il court vers une falaise, et il doit apprendre à décoller et à prendre son envol vers les hauteurs des orgasmes non-éjaculatoires, juste avant de tomber dans la pente raide de l'éjaculation. Si vous remuez votre corps lorsqu'il est près du rebord, vous pourriez le pousser dans le ravin de la stupeur post-éjaculatoire. Si vous parvenez à vous arrêter un instant, pendant qu'il reprend le contrôle de son excitation, vous pourrez vous élancer et vous envoler ensemble. S'il dépasse la falaise, il s'écrasera sur les rochers juste en-dessous, alors que vous étiez justement sur le point de décoller.

DEMANDER Aider votre partenaire à devenir conscient de la montée de son excitation et de sa proximité du point de non-retour est également utile lorsqu'il débute dans sa pratique. Cela ne signifie pas que vous devez être détachée ou vous limiter au seul rôle d'observatrice, mais que vous lui laissiez simplement savoir si vous remarquez qu'il se rapproche trop du rebord. Un homme multi-orgasmique décrit la façon dont sa partenaire lui vient en aide: "Lorsqu'elle observe que je suis sur le point d'éjaculer, mon amie me demande si je suis proche de la chute. Et cela m'aide beaucoup à me rendre compte d'où j'en suis dans la montée de mon excitation. Vous vous dites peut-être que le simple fait d'attirer l'attention sur

cet aspect peut gâcher ou mettre brutalement fin aux rapports sexuels, mais ce n'est en fait jamais le cas. Cela les rend plus complets, plus riches parce qu'il y a un plus grand partage, une plus grande communication, ce qui est la clé de toute relation, au lit comme ailleurs."

ENCOURAGER

Il vaut mieux porter son attention sur l'acte amoureux lui-même, plutôt que sur la nécessité de ne pas éjaculer. Comme l'explique un homme multi-orgasmique, "Ma femme disait, 'Ne viens pas encore'. Eh bien justement, cela me faisait éjaculer plus vite, parce que mon attention se portait sur l'éjaculation. Nous nous sommes rendus compte que lorsqu'elle dit, 'Je me sens si bien' ou 'C'est génial!', cette caresse dans le sens du poil, si vous voulez, de mon égo masculin, m'aide à reprendre le dessus, me contrôler, et ne pas éjaculer." Tout entraîneur sportif compétent explique à son équipe ce qu'elle doit réaliser et comment y parvenir, et non ce qu'elle doit éviter, car le corps suit en général les pensées du moment, quelles qu'elles soient.

RESPIRER

Votre partenaire utilisera aussi sa respiration pour mieux maîtriser la montée de son excitation. Lorsqu'il est sur le point d'éjaculer, il se peut qu'il respire lentement et profondément, ou rapidement et de manière superficielle. La première méthode l'aide à contrôler son énergie sexuelle, et la seconde lui permet de la disperser. Quelle que soit celle qui fonctionne le mieux dans son cas, vous pouvez lui être très utile en lui rappelant de respirer, ou en respirant vous-même en même temps que lui. L'harmonisation de vos deux respirations fait également partie des pratiques de couples que nous décrivons au chapitre 5, et qui peuvent vous aider tous les deux à vous relier l'un à l'autre dans plus grande intimité.

FAIRE CIRCULER

La technique principale qu'emploie votre partenaire pour retarder son éjaculation est l'aspiration de son énergie sexuelle depuis ses parties génitales vers le reste de son corps, en la faisant remonter par la colonne vertébrale. Si son énergie

sexuelle continue à s'accumuler dans son pubis, elle peut devenir trop importante et trop difficile à contrôler, s'évacuant par le chemin le plus direct qui soit, le pénis. Mais s'il aspire cette énergie en dehors des parties génitales, il lui devient alors plus facile de maîtriser la pulsion l'entraînant vers l'éjaculation.

Apprendre à faire circuler l'énergie à travers l'organisme est le secret qui vous donnera à tous les deux accès à des orgasmes du corps entier. Vous pouvez aider votre partenaire à faire circuler son énergie sexuelle en passant vos mains de bas en haut le long de sa colonne vertébrale, du coccyx à la tête, ce qui lui permet de faire monter son énergie plus facilement. En général, comme l'explique l'Instructeur Senior du Tao Curatif Michael Winn, "Plus une femme peut toucher et caresser l'ensemble du corps d'un homme et l'aider à être moins axé sur son seul pénis, plus celui-ci pourra facilement déplacer son énergie de la zone génitale vers d'autres parties du corps." Faire circuler votre énergie peut vous aider à intensifier vos orgasmes, et vous dynamiser. Cette circulation est également favorable à une plus grande intimité entre vous, facilitant votre accès à une extase partagée.

Les techniques que nous avons décrites sont essentielles pour aider votre partenaire à garder son calme lorsque vous êtes ravies dans des transports amoureux et que vous faites l'amour avec fougue et passion. Vous ou votre partenaire pouvez utiliser aussi un certain nombre d'autres méthodes, d'ordre mécanique, pouvant l'aider à éviter l'éjaculation.

PRESSER La technique de *presser* a été mise au point à l'origine à l'intention d'éjaculateurs "précoces". (Si votre partenaire éjacule rapidement, assurez-vous de lire tous les deux le passage appelé "Tant que ce n'est pas fini... ce n'est pas fini: mettre fin à l'éjaculation précoce" au chapitre 8.) La technique du serrement est assez simple: au moment où votre partenaire se rapproche de l'éjaculation, vous pouvez placer votre pouce sur le rebord inférieur de son pénis et serrer. Une autre méthode consiste à saisir son pénis comme s'il s'agissait du guidon d'une bicyclette, en pressant du

pouce contre l'extrémité de son phallus (voir la figure 8b à la page 83). Vous ou lui pouvez aussi serrer la base de son pénis entre le pouce d'un côté et l'index et le majeur de l'autre. Chacune de ces méthodes aidera votre partenaire à faire cesser la pulsion qui le pousse à éjaculer, et à guider son énergie sexuelle en dehors de son pénis et de l'ensemble de son appareil génital.

Le problème évident de cette technique du serrement, c'est que cela vous force à interrompre vos rapports: elle oblige votre partenaire à se retirer. Autrefois, les femmes qui pratiquaient le Tao savaient utiliser leur muscle vaginal (appelé aujourd'hui muscle PC) pour serrer l'extrémité du pénis de leur partenaire, ce qui pouvait notamment l'aider à éviter d'éjaculer. Peut-être souhaitez-vous suivre leur exemple et essayer cette technique après avoir lu le passage intitulé "Renforcer votre muscle sexuel", un peu plus loin dans ce chapitre.

PRESSER Les sages taoïstes ont découvert un point sur le périnée, appelé Le Point à Un Million de Dollars, qu'ils ont trouvé extrêmement utile pour aider les hommes à se retenir d'éjaculer. Il s'appelait à l'origine Le Point à Un Million de Pièces d'Or parce que c'était le prix à payer pour obtenir qu'un maître taoïste accepte de vous montrer son emplacement. (Les Taoïstes n'avaient pas atteint un degré de sainteté tel qu'ils refusent de se faire payer.) Le Point à Un Million de Dollars est situé juste un peu en avant de l'anus (voir la figure 2). Vous trouverez normalement un renforcement à son emplacement exact. Si votre partenaire presse du doigt sur ce point tout en contractant son muscle PC, il peut aider à retarder l'éjaculation en concentrant son attention, interrompant le réflexe éjaculatoire. Il est important que vous sachiez ce qu'il fait s'il commence à presser sur son périnée tout en faisant l'amour. Si vous et votre partenaire connaissez bien vos corps respectifs, et que vous avez déjà une longue expérience amoureuse ensemble, vous pouvez l'aider à retarder l'éjaculation en pressant ce point vous-même pendant les rapports sexuels. Vous devrez presser du doigt de façon à ce qu'il pénètre jusqu'à la première articulation. Il est nécessaire d'appliquer

une pression ferme (mais pas excessive) et régulière pendant un instant ou deux.

Une fois qu'il a franchi le point de non-retour, votre partenaire peut aussi presser ce point tout en contractant son muscle PC pour empêcher que le sperme ne quitte son corps, évitant ainsi la perte de toutes les hormones et nutriments qu'il contient (nous mentionnons toutes les raisons pour lesquelles il est souhaitable qu'il évite la perte de son sperme au chapitre 1). Il vaut mieux lui laisser opérer lui-même cette manipulation plus complexe, que nous appelons le Verrouillage Digital et qui est décrite au chapitre 3, mais il est bon que vous sachiez ce qu'il est en train de faire. S'il emploie le Verrouillage Digital pour conserver son sperme, il perdra tout de même son érection, mais souvent les hommes rapportent qu'elle revient ensuite plus vite que d'ordinaire. Tenez bien compte du fait que ce Verrouillage Digital ne doit pas être considéré comme une forme de contraception ou pour éviter la dissémination de maladies sexuellement transmissibles, car une certaine quantité de sperme peut tout de même s'échapper malgré son utilisation.

Vous pouvez aussi presser du doigt le Point à Un Million de Dollars de manière rythmique, une action qui ressemble aux contractions de la prostate pendant l'orgasme et qui peut être très agréable pour votre partenaire. Cependant, cette pression rythmique ne doit *pas* être utilisée lorsqu'il est proche du rebord ou du point de non-retour, car elle risque de le faire basculer dans l'éjaculation.

TIRER Comme les testicules de votre partenaire doivent se rétracter et se rapprocher du corps pour que l'éjection du sperme puisse avoir lieu, l'action consistant à les tirer et les éloigner du corps peut différer l'éjaculation. Vous pouvez l'aider en tirant doucement ses testicules vers le bas. Constituez un anneau avec votre pouce et votre index, comme vous l'avez fait plus tôt, pour l'aider à maintenir son érection. Au lieu d'enserrer la base de son pénis, cependant, cette fois-ci vous saisirez le sommet de ses testicules (voir la figure 9). Ensuite vous tirerez fermement vers le bas. (N'oubliez pas

que les testicules d'un homme sont extrêmement sensibles et doivent être maniées avec beaucoup de soin et de prudence.)

Plus vous soutenez votre partenaire dans sa pratique, plus celle-ci lui devient facile et plus vous améliorez la qualité de vos relations sexuelles. Étant une femme, votre capacité sexuelle est naturellement plus grande que celle de votre partenaire. Les Taoïstes comparent l'excitation sexuelle d'un homme au feu et celle d'une femme à l'eau. Le feu prend facilement, mais peut être éteint tout aussi aisément. L'eau prend du temps pour bouillir, elle est donc plus lente au démarrage, mais elle peut rester chaude longtemps. L'eau est toujours plus forte que le feu car elle peut facilement l'étouffer et l'éteindre. Les Taoïstes s'efforcent d'enseigner aux hommes comment ils peuvent résister suffisamment longtemps pour élever le désir de leurs partenaires jusqu'à l'ébullition. Cette capacité, ils en sont conscients, est le fondement d'une satisfaction sexuelle pour les deux partenaires. Vous pouvez non seulement aider votre amant à contrôler son feu, mais vous pouvez également apprendre à élever votre propre désir jusqu'à l'ébullition. Qu'actuellement vous soyez pré-orgasmique, orgasmique, ou multi-orgasmique, la chose la plus importante que vous puissiez faire pour vous et votre partenaire, c'est de cultiver votre propre sexualité, en découvrant son étendue et en réalisant votre plein potentiel de plaisir.

Donnez-vous les moyens de devenir multi-orgasmique

Contrairement à l'orgasme masculin, qui a été très peu étudié, l'orgasme féminin a été le sujet d'innombrables ouvrages au cours des cent dernières années, la plupart rédigés par des hommes. (Nous décrivons ces recherches et leurs conclusions les plus importantes dans le passage intitulé "Son orgasme" au chapitre 4.) En Occident, une grande controverse a entouré toute cette question consistant à connaître la nature exacte de l'orgasme féminin: vaginal, clitoridien,

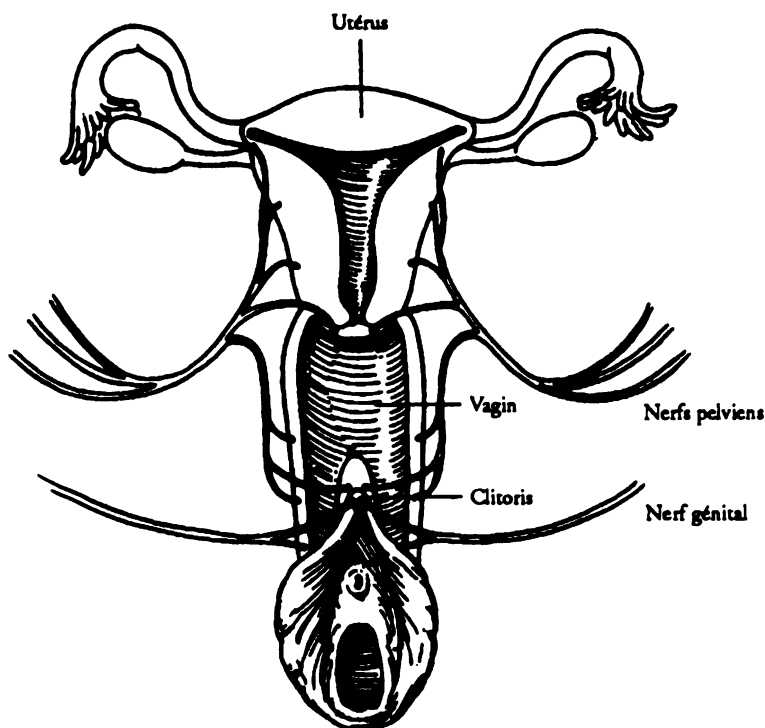


FIGURE 30. NERF GÉNITAL ET NERFS PELVIENS

ou une combinaison des deux. Malheureusement, une grande partie de cette investigation a consisté en fait en une tentative pour définir un orgasme féminin "idéal". Nous pensons, rejoignant en cela les sexologues Hartman, Fithian et Campbell, que chaque femme possède une structure orgasmique qui lui est tellement individuelle, qu'on pourrait la qualifier d'*empreinte digitale orgasmique*. Nous reconnaissons également que, même pour une femme donnée, chaque orgasme a ses propres caractéristiques, sensations et niveaux de satisfaction spécifiques. (Plus les hommes dépasseront l'orgasme éjaculatoire du "Big Bang-Grand Crac Crac", plus ils découvriront qu'eux aussi peuvent avoir une grande variété d'orgasmes différents.)

Quant aux orgasmes génitaux des femmes, les recherches les plus récentes suggèrent qu'en fait deux nerfs différents sont en jeu: le nerf génital, qui va jusqu'au clitoris; et le nerf pelvien qui va jusqu'au vagin et à l'utérus (voir la figure 30). Le fait qu'il existe deux

nerfs distincts explique peut-être pourquoi de nombreuses femmes ressentent les orgasmes clitoridiens et vaginaux différemment, et le fait qu'ils se chevauchent dans la colonne vertébrale pourrait aussi expliquer pourquoi certaines femmes ont des orgasmes "mixtes". Selon le Tao, les orgasmes génitaux, qu'ils soient clitoridiens, vaginaux ou combinés, ne sont qu'un point de départ. Les Taoïstes savaient depuis toujours que vous pouvez sentir des pulsations et un plaisir orgasmiques dans n'importe quelle partie du corps: votre clitoris, votre vagin, votre cerveau, et même vos organes internes.

VOTRE CLITORIS

Environ 70 pour cent de toutes les femmes ont besoin d'un certain degré de stimulation du clitoris afin d'avoir un orgasme, peut-être parce que le nerf génital, qui mène au clitoris, possède plus de terminaisons nerveuses que le nerf pelvien menant au vagin. Dans la plupart des positions amoureuses, l'homme stimule directement la partie la plus sensible de son pénis, son extrémité, tandis que la femme ne reçoit qu'une stimulation indirecte de la partie la plus érogène de son anatomie sexuelle, le clitoris.

Encourager votre partenaire, comme nous le faisons dans ce livre, à stimuler votre clitoris pendant que vous faites l'amour, est une manière évidente de vous aider à devenir plus orgasmique. Cette pratique vous semblera peut-être un peu maladroite au début, tant que votre amant s'entraînera encore à coordonner le rythme de ses doigts à celui de ses hanches, mais elle s'intégrera bientôt à vos rapports amoureux de manière harmonieuse et satisfaisante. Vous pouvez aussi l'aider en guidant sa main à l'endroit que vous souhaitez et même en utilisant vos doigts pour presser les siens sur votre clitoris, ce qui lui permettra de connaître précisément l'emplacement et la quantité de pression que vous aimez. Si vous êtes vaginale peut-être ne souhaitez-vous pas ou n'avez-vous pas besoin d'une stimulation clitoridienne constamment pendant que vous faites l'amour. Votre main peut guider celle de votre partenaire, en fonction de ce qui vous procurera le plus de plaisir à un moment donné.

Certaines femmes sont trop pudiques pour oser demander ce qu'elles veulent, mais de nombreuses études ont montré que les femmes qui osent demander ou montrer à leurs partenaires ce qu'elles désirent l'obtiennent beaucoup plus souvent. La passivité et la réticence des femmes sur le plan sexuel ne sont qu'une survivance anachronique des attitudes de l'époque victorienne. Rien n'est plus excitant pour un homme qu'une partenaire active et passionnée. La passivité et l'activité, selon le Tao, sont toutes deux des parties complémentaires de toute sexualité, aussi bien masculine que féminine.

Parfois le moyen le plus facile de vous aider vous-même à atteindre l'orgasme, c'est de serrer les cuisses ou de vous toucher directement le clitoris pendant que vous faites l'amour. Vous serez peut-être intéressées d'apprendre qu'en dépit de l'idée reçue selon laquelle les hommes peuvent parvenir à l'orgasme beaucoup plus rapidement que les femmes lors des rapports sexuels, il a été prouvé que les femmes en revanche peuvent avoir un orgasme tout aussi rapidement lorsqu'elle se donnent du plaisir à elles-mêmes. Selon une étude sur les femmes multi-orgasmiques menée par les chercheurs en sexologie de l'Université du Wisconsin, celles-ci étaient en moyenne plus portées à "augmenter la stimulation clitoridienne pendant les rapports sexuels par une pression des cuisses ou en se masturbant." (3) Ces femmes multi-orgasmiques avaient également plus tendance à apprécier que l'on caresse leurs seins et que l'on embrasse leurs tétons, à donner et à recevoir des stimulations sexuelles buccales, à avoir recours à des fantasmes, à la littérature et aux films érotiques, et à être accompagnées de partenaires sensibles, à l'écoute de leurs besoins, avec qui elles pouvaient facilement communiquer. L'étude en a conclu que les femmes ne deviennent pas multi-orgasmiques par hasard. Elles choisissent les techniques qui maximisent leur plaisir et en parlent avec leurs partenaires.

De nombreuses femmes ont honte de se donner du plaisir en présence de leurs amants, maris ou compagnons, ou même toute seules. Quand on connaît l'ignominie générale qui entoure la masturbation dans notre société, cette anxiété est tout à fait compréhensible. Si cela vous pose problème, veuillez lire le passage intitulé

"Se donner du plaisir ou l'auto-cultivation" au chapitre 3. Disons ici simplement que c'est une manière saine et importante de cultiver votre sexualité, qui complète les relations sexuelles sans les remplacer. "*La sexualité humaine*", un livre publié par l'Association Médicale Américaine (et mentionné au chapitre 3), affirme que les femmes ont plus souvent tendance à se donner du plaisir en vieillissant. Plus vous prendrez un rôle actif dans votre propre plaisir, plus vous aurez de chances de réaliser votre potentiel sexuel complet. Pour reprendre les mots d'une femme d'affaire quinquagénaire, "Dans la vie, chacun est responsable de son propre orgasme."

Il existe deux facteurs qui influencent généralement la capacité d'une femme à avoir des orgasmes vaginaux, clitoridiens ou mixtes: la sensibilité de son point G ou autres points internes, et la force de son muscle PC.

VOTRE POINT G ET AUTRES POINTS SENSIBLES

Vous avez peut-être entendu parler d'un endroit dans votre vagin qui, lorsqu'il est touché, est censé vous rendre folle. On l'appelle souvent le *point G*, ainsi nommé en l'honneur du médecin Ernest Gräfenberg, qui l'avait pour la première fois décrit en 1950. Plus récemment, on l'a aussi appelé le *point de déclenchement interne* et l'*éponge urétrale*. Bien que l'idée du point G ne soit pas nouvelle, elle demeure encore controversée, car certaines femmes le trouvent et d'autres non. La théorie actuelle maintient que le point G est un amas de glandes, de conduits, de vaisseaux sanguins et de terminaisons nerveuses qui entourent l'urètre de la femme.

Où se trouve-t-il donc exactement? La plupart des femmes qui l'ont trouvé le situent à quatre ou cinq centimètres à l'intérieur du vagin, sur la paroi supérieure antérieure, juste derrière l'os pubien (voir la figure 18 sur la page 129).

Lorsque vous n'êtes pas excitée, votre point G est difficile à trouver. Lorsqu'il est stimulé, il peut enfler et atteindre la taille d'une pièce de cinquante centimes ou plus, proéminente sur la paroi vaginale. Alan et Donna Brauer considèrent que le moment juste après l'orgasme est l'instant le plus propice pour le trouver: "Il est

déjà quelque peu agrandi et sensible. Il donne la sensation d'être strié ou constitué de bosses minuscules." Ils recommandent de le caresser (ou de demander à votre partenaire de le faire) à la cadence d'environ une caresse par seconde, et d'essayer des pressions plus ou moins légères ou appuyées. Le moment le plus favorable pour stimuler le point G est celui juste avant l'orgasme: c'est en effet au moment où vous serez le plus excitée, que vous aurez le plus de chances d'apprécier cette stimulation.

Il est bon que vous sachiez que certaines femmes ressentent un certain malaise au début, ou un besoin d'uriner, lorsque leur point G est stimulé. Cela est tout à fait normal. Si cela vous arrive, les Brauers suggèrent d'alléger votre pression ou de demander à votre partenaire plus de légèreté. Cela peut prendre jusqu'à une minute pour que ce malaise ou cet inconfort ou cet apparent besoin d'uriner soit remplacé par des sensations agréables. Si vous craignez d'uriner, peut-être pouvez-vous le faire avant de vous mettre au lit ou essayer de trouver le point G pendant que vous êtes assise sur les toilettes, ce qui vous permettra d'être sûre que votre vessie est bien vide.

Dans la position courante face à face, dite du missionnaire, le pénis de votre partenaire passe souvent complètement à côté du point G. Il lui sera plus facile de le stimuler si vous vous allongez sur le ventre et qu'il vous pénètre par derrière, ou si vous êtes au-dessus, d'où vous pouvez vous positionner pour un plaisir maximal. Les pénétrations superficielles sont aussi celles qui conviennent le mieux à ce type de stimulation. Cependant ce sont les doigts (les vôtres ou les siens) qui sont généralement les moyens les plus directs ou les plus efficaces d'atteindre le point G au début.

Certaines femmes rapportent que chez elles les points les plus sensibles se situent à mi-chemin environ vers l'arrière, le long des parois du vagin. Il existe des amas nerveux à ces emplacements, ce qui peut expliquer leur sensibilité à la pression. D'autres femmes trouvent qu'elle sont les plus sensibles au fond de leur vagin. Pendant que votre partenaire apprend à pénétrer profondément et superficiellement dans différentes directions (ce que nous appelons

visser), il pourra stimuler ces divers points et d'autres qui vous sont personnels.

En faisant l'amour dans la position supérieure, la plupart des femmes ont appris à orienter et faire pivoter leur bassin de manière à diriger le pénis de leur partenaire contre les zones les plus sensibles de leur vagin. Comme nous le disions au chapitre 5, cette position comporte de nombreux avantages, et pas seulement pour les femmes, car lorsqu'ils sont en-dessous, les hommes accèdent souvent beaucoup plus facilement aux orgasmes multiples. Mais cette position a également ses désavantages, à savoir l'angle de pénétration qui peut vous donner l'impression que le pénis de votre partenaire s'est raccourci de deux à trois centimètres. D'autre part dans cette position votre partenaire aura plus de difficulté à maintenir une érection très longtemps, la gravité ayant tendance à soutirer le sang de son pénis. Lorsque les femmes sont en-dessous, elles ne se rendent souvent pas compte qu'elles peuvent pivoter activement le bassin, et surtout le sacrum, de manière à guider le pénis de leur partenaire vers les points les plus sensibles de leur vagin. Une fois que vous aurez tous les deux appris le twist du bassin, vous pourrez vraiment "danser les 400 coups". (Pour un traitement plus détaillé des différentes positions amoureuses, lire le passage appelé "Positions pour le plaisir et la santé" au chapitre 5.)

VOTRE MUSCLE SEXUEL

Votre muscle sexuel, ou muscle pubococcygéal (souvent nommé tout simplement "muscle PC"), est une bande musculaire qui relie l'os pelvien à l'avant au coccyx à l'arrière (voir la figure 31), enserrant l'urètre, le vagin et l'anus. Il forme une bande qui soutient non seulement l'utérus, les trompes de Fallope et les ovaires, mais tous vos organes internes. Si votre muscle PC n'est pas assez fort vos organes n'ont pas suffisamment de soutien, ce qui entraîne leur affaissement.

Le muscle PC sert à retenir l'urine: c'est ainsi que la plupart des femmes l'identifient. D'autre part, pour ne pas se déchirer pendant l'accouchement, le muscle périnéal doit être à la fois fort et

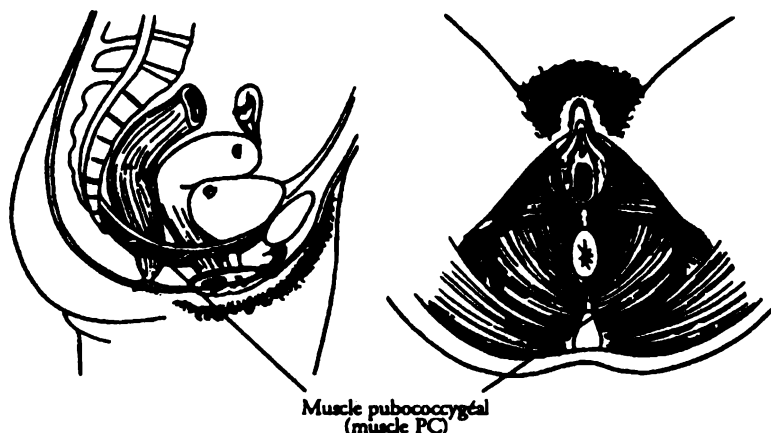


FIGURE 31. MUSCLE PC CHEZ LA FEMME

flexible. Mais le stress de la naissance peut l'affaiblir. Comme l'explique Dr. Angela Shen, acupuncteur et Instructeur Senior du Tao Curatif, "Surtout après un accouchement, la femme a tendance à se fatiguer plus facilement; elle n'éprouve plus autant plaisir en faisant l'amour. Si cela n'est pas vrai pour toutes les femmes, il s'agit tout de même dans la plupart des cas d'une constante." Le Kung Fu Sexuel peut leur permettre de retrouver une énergie et une vitalité sexuelles plus grandes.

L'importance du muscle PC a été découverte en Occident pendant les années quarante par Arnold Kegel, un gynécologue. Il a mis au point les fameux exercices Kegel, qui ont aidé un grand nombre de femmes à contrôler leurs vessies et à accoucher plus facilement. Plus tard, les femmes ont commencé à utiliser ces exercices pour accroître leur désir sexuel, intensifier leurs orgasmes et devenir multi-orgasmiques. Dr. Shen souligne: "Grâce à la pratique de ces exercices, toutes les femmes peuvent augmenter l'intensité de leurs orgasmes et en accroître le nombre et la fréquence."

TROUVER VOTRE MUSCLE PC

La manière la plus facile de trouver votre muscle PC est d'interrompre votre flux d'urine en resserrant les muscles du bassin, la prochaine fois que vous irez aux toilettes. Assurez-vous alors que

EXERCICE DU PARTENAIRE 1**ARRÊTER LE JET**

1. Expirez lentement et avec force, en expulsant l'urine.
2. Inspirez et contractez le muscle PC pour interrompre le jet d'urine à mi-chemin. (Assurez-vous que votre estomac et vos jambes sont détendus.)
3. Expirez et recommencez à uriner.
4. Répétez les étapes 2 et 3 quatre ou cinq fois ou jusqu'à ce que vous ayez terminé d'uriner.

EXERCICE DU PARTENAIRE 2**MUSCLES PC**

1. Inspirez en vous concentrant sur le vagin.
2. En expirant, contractez en même temps votre muscle PC et ceux entourant vos yeux et votre bouche.
3. Inspirez et détendez-vous, en relâchant tous les muscles.
4. Répétez, en contractant les muscles à l'expir, et en les relâchant à l'inspir, de neuf à trente-six fois.

vos estomac et vos jambes restent bien détendus. En fait, vous cherchez à isoler votre muscle PC. Si celui-ci est puissant, vous devriez pouvoir arrêter le jet d'urine en cours, et ensuite le faire repartir. Si vous trouvez cela difficile, et qu'un peu d'urine s'écoule pendant la contraction, c'est que votre muscle PC est trop faible. Ne vous inquiétez pas: il se renforcera rapidement avec de l'entraînement. Si vous parvenez facilement à arrêter et à relancer le jet d'urine, c'est que votre muscle PC est assez puissant. Néanmoins, vous augmenterez encore plus votre plaisir sexuel et votre santé générale en pratiquant les exercices PC.

Le renforcement de ce muscle ne vous permet pas seulement d'améliorer votre vie sexuelle, mais aussi d'éviter d'éventuels problèmes de la vessie (ou de guérir de ceux dont vous pourriez déjà souffrir). Il est possible que cette interruption du jet d'urine pro-

voque une sensation de picotement au début. C'est une réaction parfaitement normale, qui disparaît normalement en quelques semaines, à moins que vous n'ayez une infection, pour une quelconque raison: dans ce cas attendez d'avoir consulté un médecin et d'avoir résolu le problème avant de reprendre la pratique. Si vous ressentez des courbatures, c'est simplement que votre muscle a besoin d'entraînement.

RENFORCEZ VOTRE MUSCLE SEXUEL

Il existe une grande variété d'exercices pour renforcer le muscle PC en Occident. La plupart d'entre eux ne sont que des adaptations de la technique originale de Kegel. Tous vous apprennent à contracter puis à détendre le muscle PC, bien que la fréquence et le nombre des répétitions varie grandement d'une méthode à l'autre. L'exercice du muscle PC s'inspire d'une technique taoïste traditionnelle. Il se sert aussi du fait, bien connu des Taoïstes, que les muscles circulaires du corps (ceux des yeux, de la bouche, du périnée et de l'anus) sont liés. En serrant les muscles entourant vos yeux et votre bouche, vous pouvez ainsi accroître la force de vos muscles PC.

Bien que cette contraction des muscles du visage, des yeux et des lèvres vous aide à resserrer le muscle PC autour du vagin, *ce qui compte le plus dans cet entraînement, c'est tout simplement de contracter et de détendre votre muscle PC aussi souvent que possible*, ce que vous pouvez faire pratiquement n'importe où, en conduisant, en regardant la télévision, en envoyant un fax, pendant une réunion ennuyeuse. Vous pouvez par exemple compter le nombre de contractions que vous arrivez à faire tant que le feu reste rouge, ou maintenir une seule contraction jusqu'à ce qu'il soit passé au vert. En donc vous pouvez faire ces contractions du muscle PC si vous le voulez, sans être obligée de resserrer en même temps les yeux et les lèvres.

Essayez de faire l'exercice deux ou trois fois par jour au moins, ou aussi souvent que vous le voulez. Cela vous donnera peut-être quelques courbatures, comme après n'importe quel exercice. Ne

vous forcez pas; contentez-vous d'accroître le nombre de répétitions graduellement. La régularité compte plus que la quantité. Une manière d'en faire une routine quotidienne est de relier votre pratique à des événements journaliers, comme par exemple le fait de se lever tous les matins, de prendre une douche, ou d'être allongé au lit le soir avant de s'endormir.

Une manière encore plus efficace de renforcer votre muscle PC est de le resserrer contre un objet résistant: votre doigt, celui de votre partenaire, un vibromasseur, ou le pénis de votre amant. La résistance vous aidera à mieux serrer le muscle. Essayez par exemple de serrer votre poing. Vous ne pouvez le serrer que jusqu'à un certain point, mais si vous essayez de le resserrer autour d'un doigt ou deux de l'autre main, vous pourrez serrer beaucoup plus fort. Le même principe est vrai pour votre muscle PC.

Si vous pratiquez avec un partenaire, vous pouvez serrer son doigt ou son pénis et il pourra vous dire si votre muscle PC est développé ou non. Si vous faites l'amour, chacun de vous pouvez alterner en resserrant tour à tour son muscle PC. Lorsque vous contractez le vôtre, vous serrez son pénis, accroissant ainsi vos sensations, les vôtres comme les siennes. Lorsqu'il serre le sien, il soulève son érection vers votre ventre, stimulant parfois votre point G. Une autre pratique extrêmement agréable est de détendre votre muscle

EXERCICE DU PARTENAIRE 3

RENFORCER L'ENSEMBLE DE VOTRE VAGIN

1. Insérez un "œuf en pierre" dans votre vagin, en position assise ou debout. (Si vous ne vous sentez pas suffisamment lubrifiée, vous pouvez hydrater l'"œuf" avec de l'eau, de la salive ou un lubrifiant soluble à l'eau.)
2. Contractez votre muscle PC, faisant ainsi rentrer l'œuf à l'intérieur du vagin, puis poussez légèrement vers le bas pour le ramener vers l'ouverture.
3. Répétez ce mouvement de va-et-vient neuf, dix-huit ou trente-six fois.
4. Lorsque vous avez fini, poussez avec plus de force pour expulser l'œuf.

PC lorsque vous vous rapprochez l'un de l'autre, et de le contracter lorsque vous vous séparez. Cela accroît la sensation de succion, extrêmement excitante pour vous comme pour lui.

RENFORCER L'ENSEMBLE DE VOTRE VAGIN

En Chine, les femmes utilisaient un œuf en pierre pour renforcer leur muscle PC et leur muscle vaginal. Nous avons trouvé qu'une pierre de jade, en forme d'œuf, est idéale. Les pompes PC renforceront certainement votre muscle PC d'une manière considérable, mais vous pouvez accélérer encore plus le processus en employant un œuf de pierre pour créer un appui, une résistance. En Occident, les médecins prescrivent maintenant des exercices avec des poids en acier inoxydable, appelés *tampons lestés*, afin de renforcer les muscles pelviens des femmes, surtout pour celles qui ont du mal à contrôler leur vessie, particulièrement après avoir accouché (4). Mais la naissance d'un enfant et la santé du bassin ne sont pas les seules indications favorables à cette pratique de l'exercice de l'œuf. Les femmes qui connaissent le Tao s'en servent depuis des millénaires pour accroître leur contrôle du muscle vaginal et pour éprouver un plaisir plus grand en faisant l'amour, plaisir partagé par leurs amants.

La pratique de l'œuf de jade est assez simple. Vous insérez un œuf lubrifié dans votre vagin (à la manière d'un tampon hygiénique), et vous le faites monter et descendre, faisant ainsi travailler les muscles de cette région. Parfois vous ne sentirez plus l'œuf lorsqu'il est profondément inséré, mais cela ne vous empêchera pas de le faire monter et descendre, en resserrant le périnée et le vagin pour qu'il remonte, puis en poussant vers le bas (comme s'il s'agissait d'un mouvement intestinal) pour le faire redescendre (voir la figure 32). Puis vous pouvez serrer le périnée et le vagin une fois de plus pour le faire monter, en le repoussant ensuite vers le bas. Vous pouvez faire cet exercice pendant deux minutes, et pour terminer, en poussant avec plus de force, expulser l'œuf.

L'Instructeur Senior du Tao Curatif Marcia Kerwit explique comment préparer et prendre soin de votre œuf de jade: "Une fois

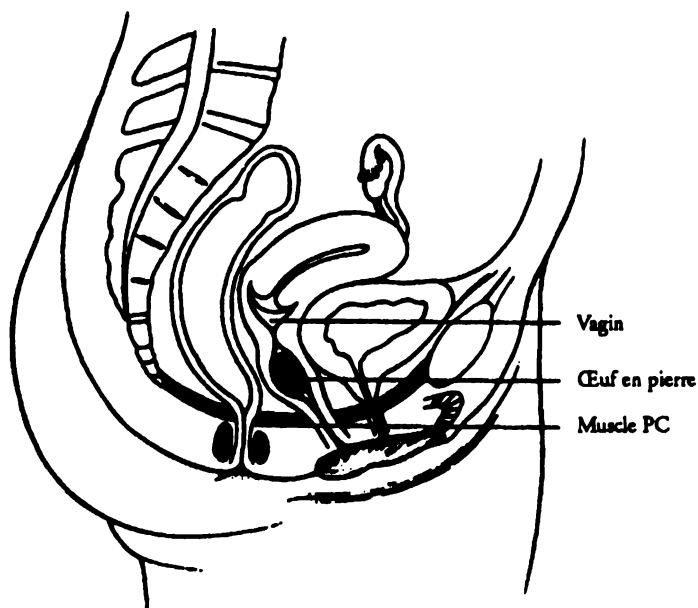


FIGURE 32. EXERCICE DE L'ŒUF DE JADE

que vous aurez ramené votre œuf à la maison, vous devez commencer en le stérilisant, soit en le faisant bouillir, soit en le faisant tremper pendant dix minutes dans une solution contenant une part d'Eau de Javel et dix parts d'eau. Rincez-le bien. Vous n'aurez besoin de stériliser l'œuf que la première fois, avant de vous en servir. Après cela, vous pouvez simplement le rincer avec du savon et de l'eau après chaque usage, ou le laisser tremper dans une solution vinaigrée."

Vous pouvez commander un œuf percé au Centre du Tao Curatif (voir les adresses en fin d'ouvrage), et faire passer en son milieu un fil dentaire dont l'extrémité restera en dehors de votre vagin, pour qu'à la fin de l'exercice vous puissiez le faire sortir facilement, comme s'il s'agissait d'un tampon hygiénique. Il y a un autre avantage à vous servir d'un œuf percé avec une queue en fil dentaire, c'est qu'en faisant monter et descendre l'œuf dans votre vagin, vous pouvez sentir aussi le fil se déplacer, ce qui accroît votre sensation et vous permet de savoir à peu près à quelle profondeur il

se trouve. (Vous trouverez plus de détails sur l'exercice de l'œuf et autres pratiques de Kung Fu Sexuel pour les femmes dans "*Le Tao de l'amour retrouvé: l'énergie sexuelle féminine*", voir l'appendice.)

TROUVER LA VOIE

Et si ...

MON ŒUF RESTE COINCÉ

Si vous utilisez un œuf *sans fil*, il pourra vous donner de temps à autre l'impression d'être resté coincé. Si cela arrive, il importe avant tout d'éviter la panique. N'oubliez pas que l'œuf ne peut pas aller très loin. Calmement, vérifiez si votre vagin vous donne la sensation d'être sec à l'intérieur. Si c'est le cas, vous pouvez employer votre doigt pour mettre un peu plus de lubrifiant (à base d'eau) dans votre vagin et autour de son ouverture. Essayez de vous accroupir ou de vous asseoir sur les toilettes et de pousser vers le bas pour expulser l'œuf. Si ce dernier ne sort toujours pas, vous pouvez essayer de sauter de haut en bas et de rire. Puis recommencez à vous accroupir et à pousser vers le bas. Si cela ne marche toujours pas, allez vous occuper ailleurs, changez d'activité. Cela donnera à vos muscles le temps de se détendre, et très probablement l'œuf se mettra à remuer tout seul, ce qui vous permettra de l'expulser plus facilement. Enfin, vous pouvez insérer votre doigt (ou encore mieux car plus facile, un ami ou un partenaire peut insérer le sien) et diriger l'œuf vers la sortie. Cela devrait réussir, mais si vous avez encore malgré tout un problème, appelez un Instructeur du Tao Curatif. Si vous utilisez un œuf percé avec un fil attaché, vous n'aurez jamais ce type de problème.

MON ŒUF A UNE DRÔLE D'ODEUR QUAND JE LE RESSORS

Si vos sécrétions ont une odeur inhabituelle, peut-être souffrez-vous d'une infection vaginale. Cela n'est pas dû à l'emploi de l'œuf, mais ne pratiquez pas ces exercices avec l'œuf-caillou (ni la Grande Aspiration d'ailleurs) avant que l'infection n'ait disparu. Il existe de nombreux remèdes de maison, très simples, contre les infections vaginales. Consultez une personne travaillant à une clinique pour femmes ou un praticien de santé.

Comme vous pourriez vous en apercevoir, la pratique de ces exercices et le renforcement de votre muscle PC de manière générale déclenche parfois une excitation sexuelle. C'est justement pour réaliser et atteindre votre potentiel orgasmique que vous cherchez à développer ce muscle PC, et si votre partenaire est un homme multi-orgasmique, vous ne devriez pas avoir de difficultés à satisfaire vos désirs, même si ceux-ci ont pris une nouvelle ampleur. Si vous n'avez pas d'amant, ou si votre partenaire n'est pas présent, vous avez le choix de vous donner du plaisir à vous-même ou de recourir à l'exercice de la Grande Aspiration décrit plus loin dans ce chapitre, pour diffuser votre énergie sexuelle de vos organes génitaux vers le reste du corps, où elle pourra vous dynamiser et vous rajeunir.

ORGASMES VAGINAUX ET UTÉRINS PROFONDS

Comme nous l'avons mentionné plus haut, les femmes possèdent deux nerfs sexuels différents: le génital, qui est lié au clitoris et à la peau environnante; et le pelvien, relié au vagin et à l'utérus. Avec un peu d'éveil et d'entraînement, les femmes peuvent ressentir de profondes contractions vaginales et utérines. Une femme multi-orgasmique décrit son expérience: "Au début, je pratiquais par moi-même. Je resserrais et je relâchais mes muscles vaginaux pour ensuite déplacer ces contractions vers le haut, vers mon utérus. Bientôt, ces

contractions ont commencé à devenir involontaires pendant que je faisais l'amour. C'était vraiment incroyable."

Ces orgasmes extrêmement plaisants et puissants étaient très familiers en Chine pour ces femmes qui pratiquaient le Tao et qui pouvaient contrôler leurs muscles vaginaux et utérins grâce à la pratique de l'œuf en pierre. Dans les années 1980s les Brauers ont étudié ces profondes contractions de "poussée vers l'extérieur", qu'ils ont qualifié de "réaction sexuelle étendue". En se basant sur des enregistrements électriques du cerveau (électro-encéphalogrammes), ils ont même remarqué que les ondes cérébrales d'une femme pendant ces orgasmes utérins ressemblent à celles de personnes plongées dans certains états profonds de méditation. Les Taoïstes ont toujours enseigné aux femmes qu'elles peuvent s'aider elles-mêmes à expérimenter ces orgasmes particulièrement intenses, en développant une connaissance et une sensibilité plus grande de leurs muscles vaginaux et utérins profonds.

FAIRE CIRCULER L'ÉNERGIE SEXUELLE

Si vous apprenez à faire circuler l'énergie vous-même, vous pourrez étendre et diffuser vos orgasmes à travers l'ensemble de votre corps. Le Dr. Angela Shen explique: "Si vous faites monter l'énergie avant et pendant votre orgasme, celui-ci sera plus intense et durera plus longtemps. Vous serez aussi moins fatiguée par la suite." La circulation de l'énergie sexuelle irrigue l'ensemble de votre corps d'une force curative et vous permet d'avoir des rapports amoureux réellement extatiques avec votre partenaire. Cette capacité à faire circuler l'énergie sexuelle est le fondement aussi bien d'une sexualité transcendante que d'une santé vibrante. (Si vous éjaculez il est encore plus important que vous vous entraîniez à conserver et à faire circuler cette énergie, sinon vous finirez par être épuisée, vidée (5) .)

L'exercice de la Grande Poussée pour les Femmes (Exercice de Partenaire 5) vous aidera à faire circuler votre énergie sexuelle dans l'ensemble de votre corps. De nombreuses femmes parviennent à aspirer l'énergie vers le haut sans grand entraînement. Un

EXERCICE DE PARTENAIRE 4**APPROFONDIR VOS ORGASMES**

1. Représentez-vous intérieurement l'apparence visuelle de votre utérus (voir la figure 33). Lorsque vous êtes capable de visualiser une partie de votre corps, vous établissez avec elle un lien plus puissant, unissant le corps et l'esprit.
2. Puis trouvez l'endroit où se trouve votre utérus. Tenez-vous debout et placez les pouces ensemble sur le nombril, de manière à ce qu'ils constituent un triangle pointe vers le bas avec vos deux index (voir la figure 34). L'endroit où ces derniers se touchent est l'emplacement approximatif de votre utérus; celui-ci a la taille d'une petite prune. (Vos auriculaires se placent naturellement au-dessus de vos ovaires.)
3. Inspirez, et en expirant resserrez légèrement les yeux et la bouche et sentez l'arrière de votre vagin, au plus profond de vous-même, se contracter (à la hauteur du col de l'utérus). Si vous faites l'exercice correctement, vous ressentirez une légère sensation orgasmique dans vos profondeurs.

homme multi-orgasmique se souvient, "Sans aucun entraînement ou expérience de la méditation, ma petite amie a pu faire monter l'énergie dans son corps instinctivement, comme seules les femmes semblent pouvoir le faire."

Surmonter la difficulté

Comme nous le mentionnons dans la section intitulée "Ondes cérébrales et réflexes" du chapitre 1, la science occidentale a récemment confirmé que l'orgasme est autant un état d'esprit qu'un phénomène physique. D'autre part cet état de conscience est intimement lié à tout ce que vous avez pu apprendre. En 1939, l'anthropologue Margaret Mead a démontré à quel point l'orgasme dépend des attentes culturelles de la société. Elle a comparé deux peuples voisins vivant sur l'île de la Nouvelle Guinée, dans l'Océan Pacifique. Les Mundugumor croient que les femmes ont des orgasmes, tandis que leurs voisins les Arapash n'y croient pas. Par conséquent, et ce n'est

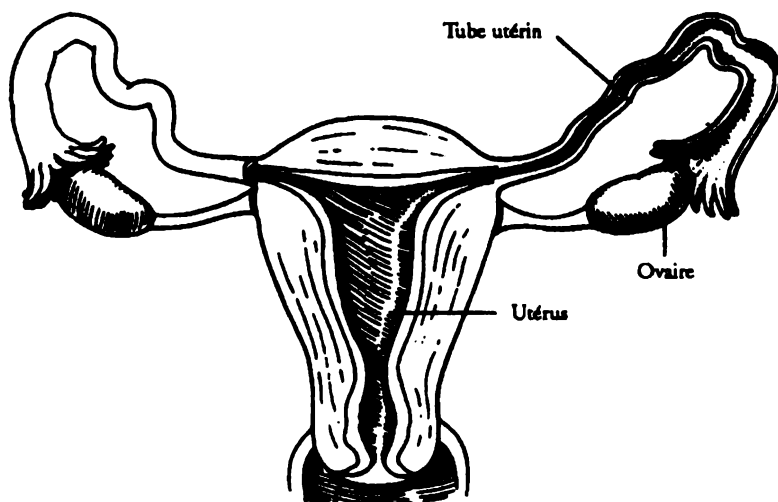


FIGURE 33. L'UTÉRUS

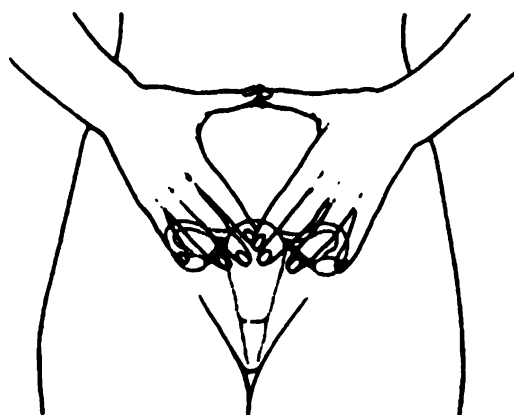


FIGURE 34. DÉTERMINER L'EMPLACEMENT DE L'UTÉRUS

pas surprenant, la plupart des femmes Mundugumoriennes sont orgasmiques, alors que la grande majorité des Arapashiennes ne le sont pas (6) . Comme l'acceptation culturelle joue un rôle déterminant et essentiel dans tout ce qui touche au plaisir, de nombreuses femmes du monde entier et à toutes les époques de l'histoire ont dû subir une limitation de leur potentiel orgasmique liée aux préjugés de la société.

EXERCICE DE PARTENAIRE 5

LA GRANDE ASPIRATION POUR LES FEMMES

1. Visualisez votre vagin et votre clitoris. Si vous ne connaissez pas bien leur apparence, observez-les à l'aide d'un miroir.
2. Touchez légèrement votre clitoris et les lèvres de votre vagin, jusqu'au moment où vous commencez à vous sentir excitée.
3. Inspirez, et en expirant, contractez légèrement le vagin, en serrant la zone autour du clitoris.
4. Inspirez et relâchez vos muscles, en imaginant que votre vagin grandit, s'ouvrant comme une fleur.
5. Répétez l'expiration et la contraction, puis l'inspiration et le relâchement, de neuf à trente-six fois.
6. Imaginez votre utérus et vos ovaires qui s'ouvrent et se ferment également comme des fleurs.
7. Lorsque vous sentirez l'intensité de votre énergie sexuelle augmenter, détendez-vous, amenez-la vers le coccyx et le sacrum, et faites-la remonter par la colonne vertébrale jusqu'au cerveau (voir la figure 35). Si vous avez des difficultés à la faire monter, essayez de contracter le vagin et l'anus tout en dirigeant la sensation orgasmique vers le coccyx et le sacrum, puis par la colonne vertébrale jusqu'au cerveau. (Si vous ne sentez toujours pas votre énergie monter, vous pouvez encore essayer d'activer vos pompes, sacrale et crânienne, comme nous le décrivons au chapitre 3.)
8. Laissez l'énergie orgasmique redescendre comme un fluide vers le reste de votre corps, ou dirigez-la vers une partie de celui-ci qui a plus particulièrement besoin de bien-être ou de renforcement.

Les femmes ont généralement deux types de problèmes orgasmiques. Si vous n'avez encore jamais eu d'orgasme, vous êtes *préorgasmique*. Si vous avez des orgasmes à certaines occasions mais pas à d'autres, par exemple seule mais pas en compagnie d'un partenaire, vous êtes *circonstancielle* *orgasmique*. Presque toutes les femmes préorgasmiques peuvent assez facilement apprendre à avoir des orgasmes. Le facteur de réussite le plus important est d'accepter de se donner du plaisir et de prendre la responsabilité de sa propre

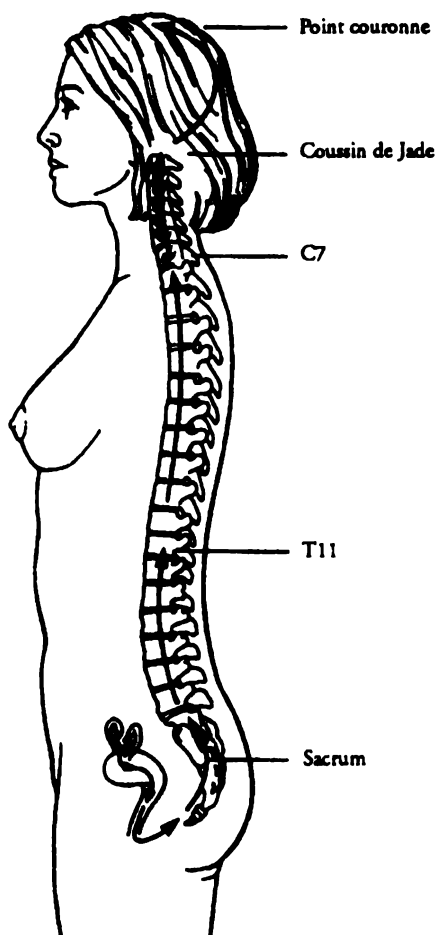


FIGURE 35. FAIRE MONTER L'ÉNERGIE SEXUELLE

jouissance au cours des relations sexuelles. Mais, avant tout, vous devez accepter de vous stimuler vous-même. (Si cela vous est difficile, reportez-vous à ce que nous en disons plus tôt dans ce chapitre, et au passage intitulé "Se donner du plaisir ou l'auto-cultivation", chapitre 3.)

Vous avez besoin avant tout de commencer à vous familiariser avec votre propre corps, et avec votre propre sexualité. Des sentiments négatifs au sujet de votre apparence corporelle peuvent vous distraire pendant que vous faites l'amour, et court-circuiter votre capacité à éprouver du plaisir et à atteindre un orgasme.

Commencez par vous regarder dans le miroir sans vous critiquer. Appréciez la beauté de votre corps et sa capacité à vous procurer du plaisir. Puis commencez à l'explorer. Caressez bien votre corps tout entier avant d'aborder vos parties génitales. Vous pouvez employer de l'huile, qui peut amplifier vos sensations et l'intensité de la stimulation. Les sexothérapeutes aiment rappeler que le cerveau est le principal organe sexuel, et donc assurez-vous d'être entré dans un état d'esprit, une ambiance mentale érotique. Vous pouvez par exemple vous remémorer une expérience sexuelle particulièrement satisfaisante, lire des textes érotiques, ou créer un fantasme de toutes pièces, grâce à votre imagination.

Selon Kinsey et Hite, quatre femmes sur cinq qui se donnent du plaisir comptent sur une stimulation clitoridienne pour parvenir à l'orgasme. Vous pouvez moduler vos caresses du clitoris selon vos préférences: à son extrémité ou le long de ses rebords, plus ou moins fermement, de haut en bas, d'un côté à l'autre, ou par un toucher circulaire. Expérimentez et trouvez la méthode qui vous procure le plus de plaisir. Peut-être qu'un vibromasseur pourra vous aider à jouir. Choisissez-en un que vous aimez. Presque toutes les femmes peuvent apprendre à atteindre l'orgasme en se donnant du plaisir. Rappelez-vous que tous les orgasmes ne sont pas identiques. De nombreuses femmes orgasmiques croient ne pas l'être parce qu'elles voudraient que leur orgasme soit une réplique de celui de quelqu'un d'autre, ou qu'il fasse "trembler ciel et terre". Selon Lonnie Barbach, "L'expérience initiale de la plupart des femmes est modérée, alors que leurs attentes leur font espérer les feux d'artifices proverbiaux" (7).

Lorsque vous serez prête à "passer en public", laissez votre partenaire vous stimuler de la manière que vous appréciez. Dites-lui bien ce que vous aimez ou montrez-le lui. Lorsque vous êtes prête, laissez-vous pénétrer. Rappelez-vous que vous pouvez prendre la responsabilité de votre propre plaisir. Positionnez-vous de façon à recevoir le plus de stimulation possible, et continuez à vous toucher ou à guider la main de votre partenaire vers votre clitoris. Pendant que

vous faites l'amour, orientez son pénis à l'aide de votre bassin pour obtenir le plus grand plaisir possible.

Si vous avez eu des orgasmes à un moment de votre vie mais que ce n'est plus le cas, il vous faut déterminer ce qui a changé. Votre santé s'est-elle affaiblie? Souffrez-vous d'une infection ou prenez-vous des médicaments qui pourraient réduire votre désir? De nombreuses femmes ressentent moins d'excitation pendant leur grossesse ou l'allaitement, et d'autres non. Si vous pensez que le problème est de nature physique, consultez un médecin. Certains remèdes pharmaceutiques, certaines drogues et certaines affections comme le diabète peuvent inhiber l'orgasme. Votre partenaire a-t-il changé? Ou votre relation s'est-elle transformée d'une façon ou d'une autre? Éprouvez-vous des sentiments de colère ou de ressentiment que vous n'exprimez pas? Êtes-vous distraite par les enfants ou par le travail? Il est important d'aborder et de traiter chacune de ses questions avant de chercher à ressentir plus de plaisir.

Si vous êtes orgasmique lorsque vous vous donnez du plaisir mais pas en faisant l'amour, vous devez déterminer ce qui vous manque avec votre partenaire. Êtes-vous trop axée sur son plaisir, au détriment du vôtre? Vous sentez-vous mal à l'aise? Ne parvenez-vous pas à un état d'excitation sexuelle suffisant? Tâchez de faire durer plus longtemps les préludes amoureux et de vous assurer que votre désir est devenu impérieux avant de commencer à faire l'amour, ou ne pensez plus à la pénétration pendant un certain temps et préférez-lui des stimulations mutuelles avec la bouche et les mains. Jouir avant de faire l'amour vous facilitera aussi l'atteinte d'un orgasme pendant les relations sexuelles.

Si vous pouvez avoir un orgasme avec une sexualité manuelle ou orale mais non par des pénétrations, est-ce parce que ces dernières vous font mal? Dans ce cas, êtes-vous suffisamment lubrifiée? Êtes-vous en mesure de choisir l'angle et la quantité des pénétrations? Sinon, essayez une autre position. Si la douleur n'est pas le problème mais que vous n'êtes malgré tout pas orgasmique pendant les rapports, obtenez que votre partenaire utilise ses mains ou sa bouche pour vous mener jusqu'à l'orgasme avant de faire l'amour.

Explorez également ou laissez votre partenaire explorer votre point G ou d'autres points sensibles. Essayez les différentes positions, vous au-dessus, ou assise sur ses cuisses, ou par pénétration arrière, postures qui ont toutes tendance à mieux stimuler le point G que les autres. Et rappelez-vous d'utiliser vos propres doigts, avec ou sans les siens, pour atteindre l'orgasme.

Si malgré tout vous ne parvenez toujours pas à avoir un orgasme, ne désespérez pas. Il existe une abondance de ressources pour les femmes préorgasmiques, y compris des livres, des groupes et des spécialistes que vous pouvez aller consulter. En outre, il est bon que vous sachiez que grâce à la sexualité taoïste, vous pouvez faire l'expérience d'extrêmement hauts niveaux de plaisir dans l'ensemble du corps, avec ou sans orgasmes. Apprendre à faire circuler l'énergie et le plaisir sexuels dans l'ensemble de votre corps vous permettra d'expérimenter des états de fusion avec vous-même et avec votre partenaire qui rendront la question *"Tu en as eu un ou non?"* totalement secondaire. Ce qui est plus important qu'avoir un orgasme ou que de devenir multi-orgasmique, c'est de découvrir et d'explorer les hauts sommets de plaisir et d'intimité qui proviennent d'une union véritable du corps, du cœur et de l'esprit.

Yang et Yang :

POUR LES HOMOSEXUELS

La Chine, comme toutes les civilisations, a depuis longtemps reconnu la pratique de l'homosexualité. Historiquement, elle est désignée par le terme *lung-yang*, d'après le nom de l'amant d'un prince du quatrième siècle, *tuan-hsiu*, "la manche coupée", en rappel d'un empereur dont on raconte qu'il s'était coupé la manche pour ne pas réveiller son amant endormi (1). Alors qu'à certaines époques la cour impériale chinoise a fermé les yeux sur les relations sexuelles entre hommes, et qu'à d'autres périodes elle les a au contraire découragées, sûrement au gré du sexe des différentes personnes qui partageaient la couche de l'Empereur au pouvoir, le Taoïsme en tous cas n'a jamais condamné l'homosexualité, fidèle à son principe d'éviter de désapprouver quelque partie de l'expérience sexuelle humaine que ce soit, qui toute entière fait partie du Tao. Le Taoïsme préfère plutôt enseigner aux gens comment rester en bonne santé, quelles que soient leurs préférences sexuelles. Les homosexuels doivent simplement connaître les pratiques qui les aideront à entretenir des relations sexuelles satisfaisantes et saines.

Tant que je n'en ai pas eu assez, je ne peux pas m'arrêter

Un écrivain et militant "gay" donnait une interview à la radio au sujet de son livre sur les bains-douche avant l'époque du SIDA, où les homosexuels avaient souvent de multiples relations sexuelles la même nuit. Lorsqu'il lui fut demandé si le désir d'expériences sexuelles multiples est une caractéristique des hommes gays de manière générale, l'auteur répliqua immédiatement que cela est caractéristique de toute sexualité masculine de manière générale, mais que les hétérosexuels sont généralement restreints par la sexualité féminine. Si, continuait-il, nous voulons vraiment voir à quoi ressemble la sexualité des hommes, non-influencée par celle des femmes, il suffit d'observer les homosexuels.

Les Taoïstes considèrent que cette caractéristique de la sexualité mâle est une propriété de l'énergie yang, ou masculine (voir le chapitre 5 pour une explication du yin et du yang). Le yang est actif, volatile et expansif. Pendant les rapports sexuels hétérosexuels, le yin de la femme reçoit et équilibre le yang de l'homme. (Comme nous l'avons vu au chapitre 5, le yin et le yang sont des qualités variables qui existent aussi bien chez les hommes que chez les femmes. Certains hommes sont plus yin et certaines femmes plus yang. Selon les Taoïstes, l'univers cherche un équilibre dans les relations, tout comme dans la nature.)

En général, lorsque deux homosexuels font l'amour, le yang de chacun d'entre eux charge celui de l'autre, accroissant plutôt que diminuant leur désir sexuel. L'Instructeur du Tao Curatif homosexuel B.J. Santerre explique la valeur des orgasmes multiples pour les gays: "Les hommes gays ont vraiment besoin des orgasmes multiples. La plupart des hétérosexuels font l'amour une ou deux fois par soirée. En revanche, il est vraiment courant que les homosexuels aient besoin d'un plus grand nombre de rapports que cela au cours d'une même nuit. Grâce à cette pratique vous serez capable de satisfaire pleinement ce désir, que vous soyez en compagnie d'un partenaire ou non."

Cette expansivité de l'énergie yang est difficile à contenir, et elle cherchera souvent à s'échapper par le chemin le plus direct: le pénis. Et donc il n'est pas surprenant que l'objectif d'une grande partie de la sexualité masculine homosexuelle, comme le dit l'éducateur et thérapeute sexologue Joseph Kramer, est "d'être excité pour éjaculer". Cet accent mis sur l'éjaculation est compréhensible parce qu'elle vous permet de satisfaire votre désir sexuel; une fois qu'un homme a éjaculé, il devient plus yin, en d'autres mots, stable, interne et contractif.

Pour éviter de tomber dans ce cercle vicieux interminable de l'éjaculation, qui est extrêmement épuisant pour votre corps et votre système immunitaire, vous avez intérêt à cultiver votre propre énergie yin et à répandre votre énergie yang dans l'ensemble de votre corps. Canaliser cette énergie et la contenir est également, comme nous l'avons expliqué plus tôt, la manière de devenir multi-orgasmique et d'avoir des orgasmes du corps entier, plus satisfaisants que "l'éclatement" génital auquel la plupart des hommes se sont habitués. Comme l'explique B.J. Santerre, "Si vous conservez votre semence, vous retrouverez cette époque sensationnelle où les gens allaient aux douches-bains et passaient des nuits entières à multiplier les orgasmes. En apprenant cette pratique, vous pouvez faire pareil, mais sans vous épuiser, et sans même avoir besoin de sortir de chez vous!"

Cultiver votre énergie sexuelle

Les homosexuels, comme tous les hommes d'ailleurs, ont besoin de faire circuler leur énergie sexuelle à l'intérieur de leurs corps, aussi bien pour étendre leurs orgasmes que pour bénéficier de sa puissance et de son potentiel curatif. Pendant les rapports sexuels non-éjaculatoires, il est encore plus important pour les hommes de faire monter cette énergie afin de satisfaire leur désir et transformer leur énergie sexuelle volatile (*ching-chi*) en un *chi* plus raffiné et plus stable. Nous avons parlé des techniques pour faire circuler votre énergie sexuelle et pour séparer l'orgasme de l'éjaculation aux cha-

pitres 2 et 3. Ici nous voulons simplement décrire l'importance de ces pratiques pour les homosexuels et les couples homosexuels.

Un homme homosexuel multi-orgasmique décrit son expérience: "J'avais un amant à New York, et j'étais tellement branché sur le Tao, que je lui ai dit, "Tu dois t'y mettre." Je ne lui ai pas donné le choix. Lorsque nous avions envie de nous amuser, nous commençons à jouer l'un avec l'autre. Quand nous nous sentions prêts tous les deux, nous pratiquions la Grande Aspiration, chacun à son rythme. Lorsque nous la faisons l'un avec l'autre, même si la circulation de l'énergie n'était pas simultanée, nous finissons toujours par être satisfaits en même temps. Et en deux minutes nous étions endormis. L'échange d'énergie continuait pendant notre sommeil, tellement chacun de nous deux était chargé en énergie sexuelle."

Comme nous l'avons dit au chapitre 3, ces pratiques peuvent se faire en solitaire, ou même en compagnie d'un partenaire qui ne serait pas "branché Tao". Comme l'explique un homosexuel multi-orgasmique, "Après m'être donné du plaisir ou avoir fait l'amour, puis la Grande Aspiration quatre ou cinq fois, j'ai terminé. Après cela, le mec le plus splendide peut se trouver juste devant moi et me dire, 'Laisse-moi te sucer,' je lui répondrai, '*S'il-te-plaît*, laisse-moi tranquille." Je suis satisfait, et pourtant je n'ai pas éjaculé."

Si vous vous rendez compte que vous avez du mal à contrôler votre énergie sexuelle yang, il est possible que vous ayez besoin d'une énergie yin équilibrante et apaisante. Heureusement, il existe de nombreuses sources d'énergie yin, puisque le yang comme le yin sont présents dans la nature toute entière, que ce soit au niveau macrocosmique (la terre et les cieux) ou à l'échelle microcosmique (son corps). Comme chacun d'entre nous possédons du yin aussi bien que du yang, vous pouvez cultiver en vous-même les qualités du yin telles que douceur, gentillesse et respect de soi. (Pour une discussion plus complète sur la façon d'apprendre à cultiver ces qualités et à gérer ces déséquilibres émotionnels, voir le livre de Mantak Chia "*Transformez votre stress en vitalité*".) À partir de l'environnement, vous pouvez équilibrer votre énergie directement à partir de

la terre. D'après le Taoïsme (et de nombreuses autres traditions), la terre est féminine (c'est-à-dire yin). Les hommes peuvent absorber l'énergie yin de la terre simplement en passant du temps dans la nature et en faisant du jardinage, ou ils peuvent l'absorber sous une forme plus concentrée, en aspirant l'énergie provenant de la terre au moment de l'Aspiration à Froid, décrite au chapitre 3.

Être versatile

La plupart des homosexuels sont conscients du plaisir potentiel qui se loge dans leur prostate et leur anus (si ce n'est pas le cas, lisez "Prostate" au chapitre 2). Malgré tout, certains hommes gays continuent à dénigrer les hommes "soumis", au-dessous. Cette attitude n'est pas surprenante étant donné l'opprobre qui pèse sur l'idée de "se faire baiser" et le rapport qui est fait dans la société occidentale entre le pouvoir et le fait d'être au-dessus en faisant l'amour. Comme nous l'avons dit au chapitre 5 au sujet des couples hétérosexuels, le Taoïsme considère la personne au-dessus non pas comme dominante mais en position de guérir et de faire du bien à son partenaire. La personne au-dessus (plus active) donne plus d'énergie sexuelle (et thérapeutique) à la personne en-dessous (plus passive).

Selon le Tao, tout ce qui est actif doit également être passif, c'est pourquoi il est recommandable aux homosexuels d'être versatiles: aussi bien au-dessus qu'en-dessous. Comme l'explique un homme multi-orgasmique, les avantages sexuels en sont évidents: "Un type qui a été au-dessus et en-dessous est un amant hors pair parce qu'il sait ce que c'est que satisfaire son partenaire et être satisfait par lui. Si vous n'êtes qu'au-dessus, vous ne connaissez qu'une version. C'est pareil si vous n'êtes qu'au-dessous."

Lorsque c'est vous en-dessous, vous avez aussi l'avantage d'avoir votre prostate massée pendant le coït anal. Selon Stephen T. Chang dans son livre *"Le Tao de la Sexologie"*, les homosexuels qui sont généralement en-dessous ont moins de problèmes de la prostate que ceux au-dessus et que les hétérosexuels (2) . Néanmoins, la

plupart des hommes ont une préférence et ne souhaitent souvent pas explorer d'autres possibilités.

Si vous êtes un habitué de la position supérieure et que vous ne voulez pas en changer, vous pouvez bénéficier d'une stimulation anale et de l'exercice du sphincter anal. B. J. Santerre explique: "Lorsqu'on évoque une pénétration, les gens s'imaginent toujours une pine de dix pouces de long, ou un godemiché, mais parfois il ne s'agit que d'un doigt, de petite taille. Se faire pénétrer demande un certain entraînement, comme pour tout. Vous avez besoin du partenaire qui saura y aller doucement, et vous devez détendre vos muscles. Ce n'est pas du jour au lendemain que vous allez vous faire baiser. Et si vous n'aimez pas vous faire pénétrer, vous pouvez tout de même jouer avec votre anus. Même stimuler l'extérieur de l'anus est très important parce que vous pouvez renforcer vos fessiers, qui sont essentiels pour faire circuler l'énergie sexuelle."

Parfois il peut être utile pour les spécialistes de la position en-dessous d'être actifs, au lieu d'être toujours passifs. Plus vous exercerez votre muscle PC (voir le chapitre 3) et votre sphincter anal, mieux vous pourrez masser le pénis de votre partenaire, ce qui vous procurera du plaisir à l'un comme à l'autre. B.J. Santerre continue: "Si votre anus est vraiment vigoureux, vous serez "un très bon coup" pour votre partenaire. Vous pourrez masser son pénis pendant qu'il vous pénétrera. Vous ne serez pas complètement passif, en train simplement d'attendre que "ça se passe". Vous prendrez une part active à vos relations sexuelles en contractant et en relâchant la partie inférieure ou la partie supérieure. Vous pouvez les contracter très vite deux ou trois fois de suite, ou simplement laisser votre partenaire rentrer un peu plus profondément et le surprendre en serrant tout d'un coup."

Les hommes, homosexuels ou non, qui ne font que commencer à expérimenter la stimulation anale s'inquiètent parfois des risques de déchirure de la peau de l'anus ou du colon. La solution est simplement d'utiliser suffisamment de lubrifiant et d'avoir un partenaire empreint de suffisamment de douceur. D'autres homosexuels s'inquiètent qu'une sexualité anale répétée n'affaiblisse leur

sphincter. Il semble que ce soit justement l'inverse et que justement ce type de rapport renforce plutôt les muscles de l'anus. Néanmoins, si vous vous inquiétez, ou si vous trouvez qu'ils sont trop faibles, vous pouvez essayer de les renforcer grâce à l'exercice du sphincter décrit au chapitre 9.

Monogamie et partenaires multiples

L'époque du SIDA a donné naissance à une nouvelle éthique de la monogamie, pour les hommes gays comme pour les hétérosexuels. En supposant que vous avez recours à des techniques sexuelles plus sûres, cependant, il n'y a rien d'intrinsèquement négatif à avoir des partenaires multiples. Les textes taoïstes vont même jusqu'à faire valoir les avantages qu'il y a à fréquenter un grand nombre de partenaires différents. Mais cette situation comporte tout de même une difficulté: les pratiques décrites dans ce livre exigent une relation profonde du corps, du cœur, du mental et de l'esprit, ce qui est déjà difficile à réaliser avec un seul partenaire, mais l'est encore plus avec plusieurs. Selon le Tao, une union sexuelle profonde, homosexuelle ou non, vaut mieux que plusieurs liaisons restant à un niveau superficiel.

La sexualité anonyme qui a caractérisé tant de rapports en Occident est diamétralement opposée au genre de lien physique, émotionnel et spirituel qu'exige et facilite le Kung Fu Sexuel. Que vous échangiez ou non des fluides corporels, vous échangez toujours de l'énergie. Choisissez donc sagement votre (ou vos) partenaire(s).

Une sexualité plus sûre

La plupart des homosexuels sont très conscients du besoin d'avoir une sexualité sans danger et sont bien informés des techniques spécifiques en ce sens, et donc nous ne nous étendrons pas sur le sujet ici. (Si vous vouliez plus de détails sur l'art et la science de l'emploi des préservatifs et autres conseils, lire le passage appelé "Quand commencer: quelques mots sur une sexualité plus sûre" au chapitre 5.) Il suffira de dire que nous le recommandons fermement et qu'en

fait le genre de sexualité non-éjaculatoire prônée par le Tao a des avantages évidents en réduisant l'échange de fluides corporels.

Avec la non-éjaculation, non seulement vous réduisez le flux vers l'extérieur, mais aussi le reflux vers l'intérieur. Comme nous l'avons mentionné au chapitre 5, lorsque vous expulsez votre semence par pompage, vous créez une baisse de pression, un vide qui aspire tout liquide ou autre substance dans l'environnement immédiat, y compris les bactéries et les virus (tout comme une poire à sauce une fois que vous en avez chassé l'air). Ainsi lorsque vous n'éjaculez pas, vous courez moins de risque d'aspirer des bactéries ou des virus. (Comme vous pouvez l'imaginer, ceci est particulièrement important pour la pénétration anale, étant donné que le côlon contient naturellement un grand nombre de bactéries.)

N'oubliez pas que même lorsque vous pratiquez le Kung Fu Sexuel, une petite quantité d'éjaculat est souvent émis, et donc il vaut mieux continuer à utiliser les autres précautions prophylactiques de toute manière.

Thérapie sexuelle

De nombreuses personnes ne comprennent pas le potentiel curatif de la sexualité. Les Taoïstes ont toujours reconnu que le sexe peut aussi bien nuire que guérir. La sexualité génitale qui culmine par l'éjaculation est épuisante pour le corps. Comme Joseph Kramer l'a souligné, nous accumulons une énergie sexuelle, source de vie, dans le bassin, mais au lieu de la faire monter jusqu'au cerveau et au cœur, là où elle peut commencer à nous aider, à nous permettre d'aller de mieux en mieux, nous nous raidissons en serrant les muscles de la poitrine, et en retenant notre souffle. N'ayant nulle part où aller, cette énergie est piégée dans l'avant du bassin où elle finit par devenir trop importante pour être contenue, se frayant un passage de force à travers le pénis, par éjaculation.

Dans le Kung Fu Sexuel, vous restez très proche du point de non-retour, vous ressentez même les contractions orgasmiques, mais vous n'éjaculez pas. Vous faites cela en vous familiarisant avec la

montée de votre excitation, en vous servant des techniques décrites au chapitre 3, et surtout, car c'est cela le plus important, en aspirant l'énergie depuis les organes génitaux, par la colonne vertébrale et le reste du corps.

Une fois que vous aurez accumulé cette énergie, vous pouvez aussi l'échanger avec votre partenaire. Cet échange affecte profondément la santé et le bien-être des deux partenaires et se produit même à travers les parois de latex que nous devons maintenant nécessairement maintenir entre nous. Ce n'est que notre mentalité occidentale d'isolement individualiste qui nous fait croire à tort qu'il est possible d'avoir des rapports sexuels sans cette intimité et cette interpénétration. Mais si nous regardons la définition-même du mot *rapport sexuel* (le terme anglais "*intercourse*", N.T.) il est clair que son sens est très proche de la conception taoïste: "lien", "rapport", "connection," "échange," "communion."

Malheureusement, au lieu d'employer le baromètre approprié pour la sexualité, à savoir la santé, nous avons utilisé en Occident une mesure d'ordre moral. Cette approche nous a conduit à évaluer le sexe par rapport à des critères tels que plaisir/douleur et pureté/perversité, selon les préférences propres aux censeurs. Au cours des siècles, la sexualité gay, et de nombreuses autres formes de sexualité également, y compris l'acte de se donner du plaisir, ont été définis comme un péché pervers, une maladie contre nature. Saint Augustin et Thomas d'Aquin ont été jusqu'à qualifier toute activité sexuelle ne conduisant pas à la conception comme étant "contraire à la nature".

Ayant compris que la sexualité est une source puissante de l'énergie permettant au corps de se maintenir en vie, c'est-à-dire de *chi*, les Taoïstes ont su reconnaître son importance pour la santé générale de notre organisme physique, de notre vie émotionnelle, de notre intellect et de notre âme. Il nous a été tragiquement rappelé au cours des années 1980s que la sexualité a le pouvoir d'engendrer des maladies graves, mais du coup, dans notre frénésie et notre peur nous en avons oublié son pouvoir curatif.

Cultiver votre énergie sexuelle est donc particulièrement important si vous vivez avec le VIH ou le SIDA. Souvent les personnes qui se confrontent à des maladies menaçant leur survie même en perdent tout appétit sexuel. Or c'est justement à ce moment-là qu'elles ont le plus besoin de leur énergie sexuelle. B.J. Santerre, qui vit avec le VIH depuis onze ans, explique: "L'énergie sexuelle est tellement importante pour une bonne circulation énergétique dans le corps, que vous ne pouvez pas vous permettre de ne pas l'utiliser. Le fait de se réveiller avec une érection est un signe de vitalité important dont les hommes atteints par la maladie ne bénéficient plus. Se réveiller en bandant, est l'indication pour un homme qu'il va mieux, que la santé gagne chez lui du terrain sur la maladie."

Chez les hommes (et les femmes) qui sont malades du SIDA ou atteints par d'autres maladies sexuellement transmissibles, il subsiste souvent encore deux autres formes de résistance, freinant le recours à la puissance curative de la sexualité: la culpabilité ("j'ai attrapé ça en faisant l'amour") et la peur ("je ne veux pas transmettre ma maladie à d'autres personnes"). Des sentiments de ce genre sont compréhensibles mais constituent néanmoins des erreurs. Ainsi, le fait d'être tombé malade au cours de certaines relations sexuelles, ne signifie pas que vous n'avez pas besoin de la puissance curative de votre sexualité. Les gens qui tombent malades à cause de l'air ou des aliments ne cessent pas pour autant de respirer ou de s'alimenter. Si vous avez peur de rendre d'autres personnes malades, vous pouvez vous rassurer du fait qu'une sexualité non-éjaculatoire, comme nous l'avons déjà mentionné, réduit encore plus les risques. Si vous restez inquiets malgré cela, vous pouvez encore pratiquer le Kung Fu Sexuel en solo décrit aux chapitres 2 et 3.

Il va sans dire que selon le Tao, il est d'autant plus important de conserver sa semence lorsqu'on doit faire face à une condition menaçant sa survie ou toute maladie sexuelle grave. Comme l'explique B.J. Santerre, "Nous n'avons pas encore de remède pour le SIDA, mais nous savons que certaines personnes meurent immédiatement alors que d'autres vivent longtemps. Pendant que votre

organisme est occupé à renouveler le sperme éjaculé, il ne peut pas fabriquer de globules blancs."

Lorsque vous utilisez le Kung Fu Sexuel dans le but de combattre une maladie grave, il est essentiel que vous donniez à votre corps le temps de "digérer" cette énergie croissante. Comme un homme multi-orgasme, qui a surmonté un sérieux problème de santé, l'explique, "L'énergie sexuelle possède de grandes vertus curatives, mais ce processus de guérison représente un travail important pour l'organisme. Il peut même être inconfortable au début. D'anciens symptômes peuvent réapparaître." Développez votre pratique lentement à mesure que vous apprenez à employer cette puissante force curative dans votre corps. En plus du Kung Fu Sexuel, vous pouvez retirer de grands bénéfices des autres arts curatifs taoïstes. (Voir l'appendice pour une liste d'autres livres et ressources du Tao Curatif.)

Avant d'appeler le plombier

Qui n'a pas été victime de problèmes sexuels, à un moment ou un autre de sa vie? Peut-être éjaculez-vous plus rapidement qu'autrefois avec une partenaire récente, ou l'érection se fait-elle malencontreusement désirer en compagnie d'une femme que vous connaissez depuis plus longtemps. Il est très important que vous reconnaissiez que ce ne sont là que des frustrations provisoires, reflets des différentes saisons que nous traversons, dans nos relations comme dans l'ensemble de notre vie.

En Occident, nous avons souvent tendance à nous focaliser sur des étiquettes contre-productives comme *éjaculation précoce* et *impuissance*, qui réduisent l'estime de soi et la capacité d'un homme à faire face aux modifications de sa sexualité d'une manière détendue, ouverte et même empreinte de joie et de gaieté. Le sens de l'humour est souvent le meilleur antidote à la manière démesurément sérieuse dont nous abordons parfois les "problèmes sexuels." Le danger le plus grand, comme Masters et Johnson, ou d'autres thérapeutes sexuels l'ont indiqué, est de se laisser emporter dans le cycle de la "peur-échec-honte-peur", ce cercle vicieux par lequel ces difficultés s'incrustent trop souvent dans nos relations intimes. Donc, même si vous n'êtes pas actuellement sujets d'une des préoccupations abordées ci-dessous, il vous sera très utile de lire ce passage de façon à savoir à quoi s'attendre et comment faire face à ces hôtes indésirables si un jour ils en venaient à s'introduire de force au milieu de vos réjouissances conjugales.

Tant que ce n'est pas fini, ce n'est pas fini : mettre fin à l'éjaculation précoce

Dans la sexualité taoïste, il n'est jamais question d'"éjaculation précoce". Nous ne disons pas cela pour mettre les thérapeutes et les suppléants sexuels au chômage, ou pour nier le fait que de nombreux hommes éjaculent trop tôt pour pouvoir satisfaire leurs partenaires, ou pour se satisfaire eux-mêmes d'ailleurs. L'idée est simplement que, du point de vue taoïste, la grande majorité des hommes sont en fait déjà d'une certaine façon des "éjaculateurs précoces". D'après le Kung Fu Sexuel, vous devriez pouvoir choisir à quel moment vous voulez éjaculer: dès lors, dans cette optique, toute éjaculation non-désirée est nécessairement prématurée. En plus, si l'éjaculation n'est plus considérée comme une fin en soi, et si vous pouvez avoir des orgasmes sans éjaculation, alors la plupart des éjaculations sont par définition précoces, ou tout du moins superflues.

Et donc la question n'est plus de savoir si vous pouvez tenir un nombre donné de minutes au chronomètre, mais si vous et votre partenaire êtes satisfaits par la durée actuelle de vos relations sexuelles. Si vous pratiquez les exercices décrits au chapitre 3, vous apprendrez à retarder votre éjaculation aussi longtemps que vous et votre partenaire pourriez le souhaiter.

Si le problème persiste ou qu'il est particulièrement gênant, vous avez toujours la possibilité d'avoir recours à une aide professionnelle. Un thérapeute ou suppléant sexologue peut vous aider à découvrir les raisons psychologiques plus profondes qui vous poussent à éjaculer rapidement (par exemple, la peur de "se faire attraper", la peur de perdre son érection, et ainsi de suite). Un professionnel pourra vous indiquer une série d'exercices pour augmenter et renforcer votre confiance sur le plan sexuel. Vous en trouverez ci-dessous qui vous aideront à accroître votre maîtrise de l'éjaculation. Ces exercices sont basés sur la réalisation du fait qu'il est important d'apprendre à détecter, et en fin de compte à maîtriser, la montée et le rythme de son excitation sexuelle.

APPRENDRE À SE CONTRÔLER

Tout d'abord, demandez à votre partenaire de vous stimuler manuellement tandis que vous vous concentrez sur les sensations dans vos organes génitaux, et sans perdre de vue la nécessité de vous arrêter si vous vous rapprochez trop du point de non-retour. Lorsque vous aurez plus confiance en votre capacité à détecter et retarder l'éjaculation, vous pouvez essayer d'avoir des rapports sexuels avec la femme au-dessus, de façon à pouvoir continuer à vous concentrer sur vos sensations. Vous pourrez ensuite essayer plusieurs positions différentes, et ralentir progressivement au lieu de vous arrêter brusquement, d'un seul coup. Peut-être préférerez-vous éviter d'être au-dessus, car le sang que la force de gravité fait affluer dans votre pénis rend le contrôle de l'éjaculation plus difficile.

Par ailleurs il est préférable d'être en compagnie d'une partenaire que vous connaissez bien, et qui n'exerce sur vous aucune pression pour être performant. C'est une bonne idée que votre partenaire vous encourage et vous aide à rester conscient de votre degré d'excitation et de sa montée ("C'est super", "Vas-y tout doux, lentement," "Détends-toi"). Votre partenaire peut aussi apprendre à remuer ses hanches et son sacrum de façon à frotter votre pénis dans plusieurs directions, pendant que vous restez immobile. Si elle y parvient, vous expérimenterez tous les deux des niveaux hautement orgasmiques, sans éjaculation.

N'oubliez pas que presque tous les hommes jeunes sont des éjaculateurs relativement rapides, et qu'en vieillissant ils éprouvent généralement moins de difficultés à faire "durer" leurs relations sexuelles plus longtemps. D'autre part, comme vous l'avez peut-être déjà remarqué par vous-même, si vous n'avez pas fait l'amour depuis longtemps vous éprouverez d'autant plus de difficultés à contrôler la pulsion qui vous force à éjaculer. Donc, plus vous ferez l'amour, plus vous pourrez contrôler votre éjaculation facilement. Comme nous l'avons mentionné dans le passage sur une sexualité plus sûre, le préservatif peut aussi aider les hommes en ce sens, en diminuant l'intensité de leurs sensations.

DÉVELOPPER SA SENSIBILITÉ SEXUELLE

Les hommes croient souvent que quelques verres d'alcool peuvent les distraire de leur plaisir et leur permettre de retarder l'éjaculation. Comme s'en souvient un homme multi-orgasmique, "J'avais pris cette habitude, et je crois que beaucoup d'hommes font pareil, de boire un verre ou deux avant de faire l'amour; tout à coup je n'étais plus très connecté à mon bas-ventre, et j'arrivais à faire l'amour plus longtemps parce que j'avais plus de mal à atteindre l'orgasme, j'étais étourdi, pas très présent. Mais c'était très frustrant parce que je finissais toujours par éjaculer quand même." On pourrait croire qu'une éjaculation trop rapide est la conséquence d'une sensibilité génitale excessive, mais en fait c'est l'inverse, elle provient d'une sensibilité insuffisante. L'alcool est un anesthésiant, engourdissant les sensations. L'alcool étouffe peut-être votre excitation, mais elle diminue aussi votre capacité à la contrôler. La clé permettant de développer une maîtrise réelle et durable est un surcroît et non une diminution de sa sensibilité. C'est pour cette raison aussi que les statistiques de baseball sont tout à fait inefficaces. En plus, il est bien plus difficile de rester à l'écoute des besoins de son partenaire si on est saoul ou si on essaye de se rappeler de la moyenne à la batte de Pete Rose.

L'alcool peut aussi être à l'origine d'un autre problème sexuel important pour les hommes, à savoir l'impuissance, ou l'incapacité à obtenir une érection. La marijuana a aussi ses inconvénients sexuels si l'on s'en sert régulièrement. Il a été démontré qu'une consommation quotidienne de cannabis réduit les androgènes, qui sont directement responsables du désir sexuel. Cet effet peut entraîner une baisse d'intérêt pour la sexualité, et des défaillances de l'érection. D'autres études ont montré qu'une consommation régulière de marijuana peut entraîner une réduction de la quantité du sperme dont on dispose. Il a été prouvé d'autre part que des rapports sexuels prolongés et des orgasmes multiples accroissent les niveaux d'endorphine présents dans l'organisme, l'endorphine étant une drogue naturelle fabriquée par le corps. Vous avez tout intérêt à éviter les lubrifiants sociaux et leur préférer les lubrifiants sexuels.

N'oublions pas non plus que les endorphines ne donnent pas la gueule de bois.

Charmer les serpents : surmonter l'impuissance

L'Empereur Jaune dit, "Je désire faire l'amour, mais mon pénis refuse de se dresser. Je me sens tellement gêné que la transpiration perle sur ma peau. Dans mon cœur j'aspire à l'amour et j'aimerais pouvoir m'aider de mes mains. Que puis-je faire? J'écoute le Tao." Sou Nü répondit, "Le problème de Votre Majesté est celui de tous les hommes."⁽¹⁾

Tous les hommes, à un moment ou à un autre de leurs vies sexuelles, ont fait cette douloureuse expérience consistant à ne pas réussir à avoir une érection ou à perdre celle qu'ils avaient déjà. C'est un mécanisme tellement complexe qu'il ne peut pas être sans faille; en général il n'y pas lieu de s'inquiéter outre mesure. Le stress physique (l'épuisement, un rhume, une intoxication) ou le stress émotionnel (l'ajustement à une nouvelle partenaire, le trac de la performance, des tensions relationnelles) peuvent rendre le pénis flasque ou le faire rétrécir à un moment inopportun. Le plus important dans ces moments difficiles, c'est qu'il vaut mieux accepter la situation avec légèreté, sans s'appesantir, avec humour, sans se blâmer soi-même, et sans blâmer non plus son partenaire. N'en tirez pas la conclusion hâtive que vous ne seriez plus un homme à part entière, ni votre partenaire une femme digne de ce nom. La première suggestion de Sou Nü à l'Empereur Jaune fut donc de se détendre et d'essayer de s'harmoniser avec sa compagne.

ENTREZ MOU, SORTEZ DUR

Reconnaissant que tous les hommes font l'expérience d'une impuissance conjoncturelle à un moment ou à un autre, les Taoïstes ont mis au point une technique infaillible qu'ils ont nommée Entrée en Douceur. Les Taoïstes se sont rendus compte qu'un homme peut *s'aider des mains*, tout comme l'avait souhaité l'Empereur Jaune. Grâce à cette technique, et avec la coopération de votre partenaire,

EXERCICE 14

ENTRÉE EN DOUCEUR

1. Votre amante doit être complètement lubrifiée: donnez-lui du plaisir jusqu'à ce que ses fluides soient abondants. Si cela s'avère nécessaire, vous pouvez utiliser un lubrifiant sur son vagin ou sur votre pénis, ou sur les deux à la fois.
2. Il vous sera généralement plus facile d'être au-dessus, pour que le sang puisse descendre dans votre pénis par la force de la gravité, et pour une plus grande liberté de mouvements.
3. Enserrez la base de votre pénis à l'aide de votre pouce et de votre index qui forment un anneau digital, et pressez doucement pour faire affluer le sang dans la longueur et jusqu'à l'extrémité de votre verge.
4. Insérez votre pénis avec précaution et commencez les mouvements de va-et-vient, en maintenant l'anneau digital fermé autour de la base de votre sexe.
5. Concentrez-vous sur les sensations de votre pénis et sur le sang et l'énergie sexuelle qui le remplissent. Serrez le périnée et les muscles fessiers pour presser le sang vers les organes génitaux.
6. Votre partenaire peut vous stimuler en caressant et en jouant avec vos testicules, votre périnée et votre anus.
7. Ajustez la pression de vos doigts pour maintenir le pénis suffisamment gonflé et lui permettre d'effectuer correctement ses pénétrations répétées; retirez les doigts lorsque le pénis est suffisamment en érection pour continuer son va-et-vient tout seul.
8. Remettez l'anneau digital si votre érection baisse (mais en règle générale cela ne sera pas nécessaire).

la chaleur et les sensations de l'acte amoureux vous permettront d'avoir une érection en peu de temps. La technique de l'Entrée en Douceur dissipe l'ancienne croyance selon laquelle un homme doit nécessairement avoir une érection dure comme fer avant de pouvoir faire l'amour, et elle constitue une partie utile du répertoire sexuel de tout homme. Le simple fait que vous sachiez avoir maîtrisé cette technique, et que vous puissiez y avoir recours si cela devait s'avérer nécessaire, vous donnera plus de confiance lorsque vous serez

confronté à la situation désagréable, mais courante, d'un pénis qui prend du temps pour se dresser.

UNE CAUSE D'INQUIÉTUDE

Si vous avez tendance à avoir des problèmes d'érection à chaque fois que vous faites l'amour, vous êtes peut-être parmi les 22 millions d'Américains qui ont un problème d'érection plus sérieux. Tout d'abord, vous devez vous assurer qu'une cause physiologique est exclue. Le diabète, une opération de la prostate, le durcissement des artères, l'alcoolisme, les blessures de la moëlle épinière, ou des problèmes de dos peuvent être, parmi d'autres causes, à l'origine de l'impuissance. Certains médicaments dont les tranquillisants, anti-dépresseurs, et anti-hypertenseurs (contre l'hypertension artérielle) peuvent aussi entraîner une impuissance sexuelle. Dans les années 1950, rares étaient les cas d'impuissance (environ 10 pourcent) auxquels on attribuait une origine organique, mais la plupart des urologues croient maintenant que jusqu'à la moitié de tous les cas, et plus encore parmi les patients plus âgés, ont un fondement biologique (2). (N'oubliez pas que les urologues ont intérêt à trouver une origine physique, car c'est cela qu'ils savent traiter et ce pour quoi ils se font payer.) Pour savoir si tel est la nature de votre problème, vous pouvez faire un peu d'auto-diagnostic.

Pendant qu'ils dorment la nuit, la plupart des hommes ont au moins une ou deux érections, d'environ une demie-heure chacune. Tout d'abord, essayez de vous rappeler si vous vous êtes réveillé au cours de la semaine dernière ou des deux dernières semaines, avec une érection moyenne ou dure. Si c'est le cas, vous n'avez sans doute pas de problème physiologique. Si vous n'arrivez pas à vous en rappeler, voici un test simple que vous pouvez faire chez vous. Avant de vous endormir, mouillez une rangée de timbres-poste et attachez-les autour de la base de votre pénis mou. Si, en vous réveillant, l'anneau est brisé, c'est que vous êtes physiquement capable d'avoir une érection. Si en revanche l'anneau est intact et que vous ne parvenez pas non plus à avoir une érection par cultivation en solo, allez consulter un médecin (3).

Même si vous avez une condition physique, n'oubliez pas que cela ne vous empêche pas de continuer à pratiquer le Kung Fu Sexuel. Tout comme pour l'orgasme et l'éjaculation, qui sont distincts, le même principe est vrai en ce qui concerne l'érection et l'orgasme. Hartman et Fithian racontent l'histoire d'un couple âgé qui avaient eu une vie sexuelle très heureuse pendant toute la durée de leur mariage, bien que l'homme ait été complètement impuissant à cause d'un état diabétique. Tout en ayant eu recours avec sa femme à des relations sexuelles manuelles et orales, ils étaient tous les deux multi-orgasmiques. Lorsque vous aurez appris à étendre vos orgasmes à travers le corps tout entier, vos érections génitales et vos orgasmes génitaux ne constitueront plus l'alpha et l'oméga de votre vie sexuelle.

AVOIR UNE ÉRECTION

Peut-être parce que notre modèle de la sexualité masculine est construit à partir des expériences d'hommes de dix-huit ans, dont le sexe a tendance à durcir rapidement et fréquemment, nous pensons en termes d'avoir ou de ne pas avoir une érection, de "bander" complètement ou non. Mais il existe en réalité un certain nombre de stades ou d'étapes dans le processus de l'érection, processus tout au long duquel nos pénis traversent un certain nombre de transformations. Comme nous le mentionnons au chapitre 2, les Taoïstes ont remarqué qu'il existe en fait quatre étapes dans l'érection, ou quatre *conquêtes*, selon le terme qu'ils employaient: la fermeté (aussi qualifiée d'*allongement*), le gonflement, la dureté et la chaleur.

Une raison fréquente des troubles de l'érection est d'ordre purement mécanique: une stimulation insuffisante des parties génitales. La plupart des hommes ont besoin que l'on touche, que l'on frotte ou que l'on masse directement leur pénis pour qu'il durcisse, et ce besoin augmente avec l'âge. Comme les femmes préfèrent souvent que l'on s'approche de leur vulve avec lenteur, et en cercles sans cesse plus restreints, elles s'imaginent qu'en cela les hommes leur ressemblent. Mais la plupart d'entre eux préfèrent une stimulation

rapide et directe. (N'oubliez pas, c'est la manière dont ils ont appris à se masturber.)

Votre partenaire doit prendre un rôle très actif pour stimuler directement vos organes génitaux à l'aide de ses mains et de sa bouche. Dites-lui de quoi vous avez besoin et les sensations que vous procurent ses gestes. Vous devez aussi accepter d'employer vos propres mains pour vous aider vous-même à obtenir une érection ou à la conserver.

Mais certains hommes ressentent comme une forme de pression une attention excessive portée sur eux-même ou sur leurs organes génitaux. Il n'est pas inutile que vous reconnaissiez, vous et votre partenaire, qu'un pénis mou possède tout autant de terminaisons nerveuses qu'un pénis dur, et qu'il peut procurer, lui aussi, beaucoup de plaisir. Certaines formes de toucher, particulièrement sur les testicules, peuvent être extrêmement agréables, sans entraîner d'érection pour autant. Dites à votre partenaire qu'elle peut vous donner du plaisir, même si votre sexe ne durcit pas immédiatement. Si le fait de vous concentrer sur vos parties génitales vous rend anxieux, tournez votre attention vers votre compagne: telle était la deuxième suggestion de Sou Nü. Faire un détour et ne plus se préoccuper uniquement de l'érection masculine, tout en se consacrant en même temps à donner du plaisir à sa compagne, peut souvent être extrêmement excitant pour un homme.

LA SAGESSE DU PÉNIS

L'érection est un processus qui ne dépend pas seulement de facteurs physiques mais aussi de conditions psychologiques. En supposant que votre plomberie fonctionne correctement, et que vous receviez une quantité suffisante de stimulation directe, il faut alors envisager la possibilité que le problème est lié au trac de la performance, à une forme de culpabilité, de peur, de stress ou à d'autres causes psychologiques. Une impuissance occasionnelle, encore une fois, peut être dûe à ce que Bernie Zilbergeld appelle à juste titre "la sagesse du pénis", rappelant à votre cerveau qu'en fait, à cet instant précis, vous ne souhaitez pas réellement avoir une activité sexuelle.

Nous nous imaginons qu'une érection doit être un réflexe aussi automatique que la salivation, ou qu'un homme "vrai" doit pouvoir faire l'amour à n'importe quel moment; mais c'est faux, dans un cas comme dans l'autre. Commencez plutôt par une conversation intime avec vous-même, "de cœur-à-sexe", et décidez si ce que vous êtes en train de faire correspond vraiment à votre désir le plus profond. Si la réponse est non, expliquez à votre partenaire pourquoi, et suggérez-lui peut-être de recommencer plus tard, à un autre moment plus favorable.

Si la réponse est oui, et que malgré cela vous avez encore un problème d'érection, il est peut-être souhaitable que vous ayez recours à une thérapie sexuelle ou psychologique. Il n'est pas surprenant, étant donné toute la désinformation et le battage médiatique qui règnent autour du phallus et de la sexualité masculine en général, que la plupart des hommes envisagent le sexe comme une espèce de performance sportive. Plus vous pourrez changer votre regard et ne pas vous préoccuper de savoir si vous avez "été bon", si vous avez bien fait, combien de temps vous avez tenu, et à quel point vous avez satisfait votre partenaire, pour considérer à la place le plaisir que vous et votre partenaire avez pu ressentir, le mieux vous vous en porterez, vous et votre érection. Comme Bernie Zilbergeld le souligne avec sagesse, "Les hommes ont tout à gagner à se rendre compte que la plupart des femmes se préoccupent moins de la performance de leur amant que de la façon dont il peut réagir par rapport à elles et l'expérience qu'ils traversent. Les femmes ont plus de chance de se sentir contrariées par la réaction négative d'un homme face à un problème de performance (colère, culpabilité, excuses constantes, retrait), que par le problème lui-même."

ÉPUISEMENT PHYSIQUE

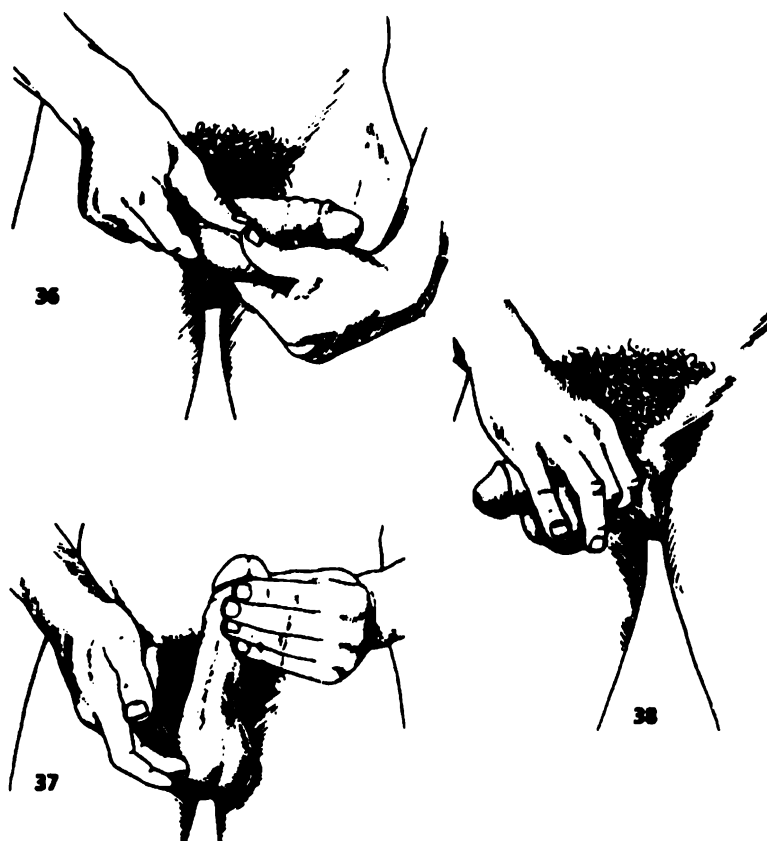
Selon les médecins taoïstes, les problèmes d'érection ne sont pas seulement dûs à des difficultés physiques ou psychologiques. Ils peuvent aussi provenir d'un problème énergétique, plus spécifiquement, d'une énergie sexuelle trop faible. Une difficulté à obtenir ou à maintenir une érection est perçue comme la conséquence d'un

EXERCICE 15

MASSAGE DES TESTICULES

1. Frottez vos mains pour les réchauffer.
2. Tenez une testicule entre les pouces et les autres doigts de chaque main (voir la figure 36). (Vos testicules devraient vous donner la même sensation entre vos doigts que de petits abricots.)
3. Massez-les fermement mais doucement entre vos pouces et vos doigts pendant une ou deux minutes. Si elles vous font mal, ou si elles sont sensibles, frottez-les en pressant moins fort mais plus longtemps, jusqu'à ce que la douleur disparaisse. La douleur est due à un blocage, et ce massage permet de le disperser, tout en faisant affluer du sang et de l'énergie sexuelle.
4. Relevez votre pénis pour exposer vos testicules et tapotez-les avec votre doigt le plus long pendant une ou deux minutes (voir la figure 37). Ceci aide à redonner de la vigueur à vos testicules et à augmenter la production de sperme.
5. Enfin, tenez votre pénis et votre scrotum avec vos pouces et vos index (voir la figure 38). Maintenant tirez votre pénis et votre scrotum légèrement vers l'avant à l'aide de la main, tout en tirant vers l'arrière avec vos muscles pelviens. Puis recommencez, votre main tirant vers la droite et les muscles pelviens vers la gauche. Puis tirez à gauche de la main, les muscles pelviens tirant toujours en sens inverse, vers la droite en l'occurrence. Finissez en ramenant la main vers le bas et les muscles pelviens vers le haut. Répétez l'exercice neuf, dix-huit ou trente-six fois. Il maintiendra en bonne santé les conduits où passe votre sperme.

épuisement physique ou sexuel. Un grand nombre d'hommes plus âgés, qui n'ont pas conservé leur semence, souffrent de ce problème. Le remède pour l'impuissance est de cultiver son énergie sexuelle tout en évitant à tout prix d'éjaculer. Comme nous l'avons mentionné au chapitre 5, un homme est généralement plus yang que yin. Plus son excitation augmente, plus il devient yang, mais après l'éjaculation il redevient yin. Les hommes qui ont un problème d'érection ont besoin de devenir plus yang et c'est pourquoi ils doivent éviter d'éjaculer avec encore plus de vigilance que les autres.



FIGURES 36-38. MASSER VOS TESTICULES
TAPOTER VOS TESTICULES
ÉTIRER LES TENDONS DU PÉNIS ET DES TESTICULES

MASSAGE DES TESTICULES

Les Taoïstes ont également mis au point des exercices vous permettant de générer une plus grande quantité d'énergie sexuelle. Il leur était fréquent de prescrire, comme méthode de cultivation à deux, de faire l'amour (avec la technique de l'Entrée en Douceur si nécessaire) en pratiquant la Grande Aspiration. D'autre part, un certain nombre d'exercices de cultivation en solo pouvaient aussi permettre à l'homme de retrouver une plus grande énergie sexuelle. Selon les Taoïstes, celle-ci dépend de trois facteurs: l'abondance de vos hormones sexuelles, la puissance de vos reins, et la plus ou moins bonne circulation de votre énergie bio-électrique, ou *chi*. La méde-

cine occidentale a confirmé que l'hormone sexuelle du testostérone est produite par les testicules; les Taoïstes considèrent que vous pouvez accroître votre production d'hormones sexuelles grâce au Massage des Testicules. Cet exercice est un excellent moyen de renforcer votre énergie sexuelle en général et de soulager également toute pression éventuelle que vous pourriez ressentir après avoir fait l'amour. En massant vos testicules, vous favorisez aussi une meilleure circulation sanguine à travers elles, permettant de les maintenir en bonne santé.

UNE APPROCHE GLOBALE DU CORPS

Les Taoïstes perçoivent la maladie, et notamment l'impuissance, comme une manifestation de la santé de l'ensemble du corps. Ils sont conscients que le pénis n'est qu'un élément du problème parmi d'autres. Une mauvaise circulation, une respiration superficielle et un régime alimentaire déséquilibré peuvent tous contribuer à aggraver la situation. Le tabagisme est particulièrement mauvais pour la circulation, parce qu'il entraîne une constriction des vaisseaux sanguins et des artères, et interfère avec la respiration. L'alcool et la caféine épuisent aussi l'organisme et devraient être évités si vous voulez parvenir à renforcer votre énergie sexuelle. Un problème d'érection est une condition qui doit être traitée de manière globale, en considérant votre corps comme un ensemble, en renforçant votre énergie sexuelle d'une part, et en se maintenant en bonne santé de manière générale.

Je vous en prie, Monsieur, continuez encore un peu ! : agrandir votre pénis

Tout homme qui s'est rendu dans un vestiaire sait que chaque pénis diffère des autres, en taille et en forme. Mais ces différences extérieures ont peu de rapports avec le plaisir que peut ressentir une femme en faisant l'amour, surtout si son amant pratique le Kung Fu Sexuel. Comme l'affirme Sou Nü, "Il existe certes des variations en terme d'héritage physique. Grand et petit, long et court, toutes ces différences physiques ne concernent que l'apparence extérieure. Le

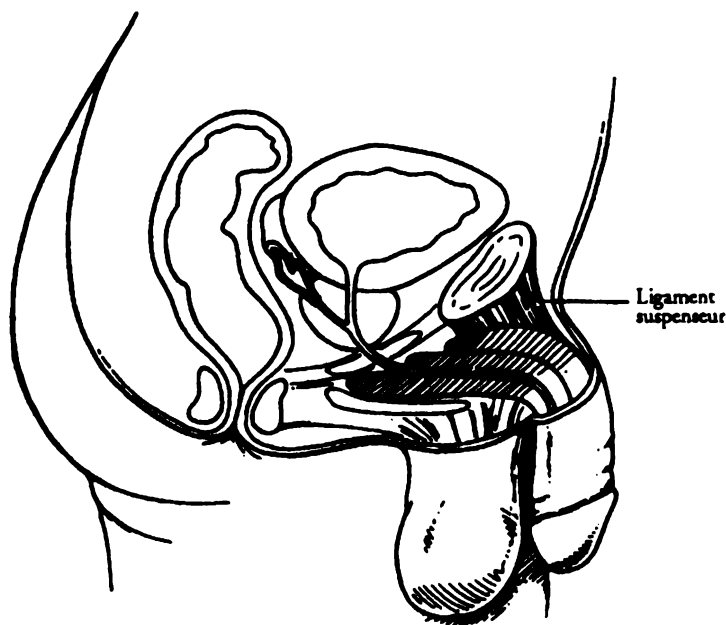


FIGURE 39. LE LIGAMENT SUSPENSEUR QUE RELIE LA BASE DU PÉNIS À L'OS PUBIEN

plaisir que les relations sexuelles peuvent procurer est une question affective, intérieure. Quelle pertinence, quelle importance peuvent avoir le grand et le petit, le long et le court si vous commencez par les lier avec amour et respect, et que vous les imprégnez de sentiments authentiques?"

Malgré ces affirmations rassurantes (et d'autres), les hommes s'inquiètent encore souvent de la taille de leur pénis, et un nombre non négligeable d'entre eux vont même jusqu'à subir des opérations "d'agrandissement pénil". Cette nouvelle procédure chirurgicale implique généralement un rallongement du pénis par sectionnement du ligament suspenseur reliant la base du pénis à l'os pubien (voir la figure 39). En plus de cette technique de rallongement, les hommes peuvent aussi se faire "épaissir" le pénis en le faisant injecter de graisse liposuccionnée provenant de leurs cuisses, de leur bassin ou de leurs hanches (4).

S'IL N'EST PAS DÉFECTUEUX, NE LE RÉPAREZ PAS

Quel homme n'apprécierait pas quelques centimètres en plus? Mais avant de vous précipiter pour vous faire opérer, sachez qu'il existe des risques sérieux. Selon un article du *"San Francisco Chronicle"*, la procédure de rallongement peut avoir pour conséquence un endommagement des nerfs et une diminution des sensations, de l'impuissance, un angle d'érection plus bas, des protubérances de la peau, des cicatrices, des infections et de la gangrène. La procédure d'épaississement peut entraîner une embolie du cœur ou du cerveau à cause des graisses libérées pendant la liposuction, la mort de certains tissus du pénis à cause d'une irrigation sanguine insuffisante, ou une verge bosselée ou asymétrique et disproportionnée.

L'article du *"Chronicle"* relate aussi l'expérience d'un mécanicien automobile de trente-cinq ans qui a souffert d'un certain nombre de complications suite à cette opération, y compris une "protubérance grotesque" à la base de son pénis. Sa verge était d'autre part restée noire et bleue pendant plusieurs semaines. "Je croyais qu'elle allait tomber. J'ai cru que j'allais être déformé à vie." Il a finalement emmené son "nouveau" pénis à un urologue, qui a pratiqué une chirurgie réparatoire. Le Dr. C. Eugene Carlton, Président de l'Association Urologique Américaine, affirme également qu'il a eu connaissance d'une douzaine de cas d'infections sérieuses et de plusieurs cas d'impuissance sexuelle. Il a dû traiter un homme atteint d'une infection si sévère qu'il a fallu une greffe cutanée pour remplacer la moitié de la peau de son pénis.

Mis à part ces risques médicaux et ces histoires d'horreur, chercher à se faire opérer pour agrandir son pénis est en soi une erreur, selon le Tao. La *force* d'une érection est beaucoup plus importante que sa *taille*. Après section des ligaments suspensatoires, les hommes ont souvent un angle de pénétration plus bas et la graisse supplémentaire ajoute à la corpulence et au diamètre de l'organe, mais non à sa vigueur. Pour rentrer en érection, c'est de sang et d'énergie sexuelle qu'a besoin votre pénis. Si celui-ci est trop agrandi, mais dépourvu de suffisamment de sang et d'énergie, vous

EXERCICE 16

AGRANDIR SON PÉNIS

1. Inspirez par le nez jusqu'à la gorge, puis avalez cette bulle d'air, en la pressant vers le bas jusqu'à l'estomac. (Elle ne doit pas rester à l'intérieur de la poitrine.)
2. Imaginez ce souffle comme une boule d'énergie, de chi, que vous poussez de l'estomac, à travers le bassin jusqu'au pénis, qui s'en trouve dynamisé.
3. Une fois que vous avez conduit cette boule d'énergie dans votre pénis, utilisez les trois doigts du milieu de votre main gauche pour presser le Point à Un Million de Dollars entre l'anus et le scrotum. Ce geste a pour effet de fixer l'énergie à l'intérieur du pénis.
4. Respirez normalement tout en maintenant vos doigts sur le Point à Un Million de Dollars. Commencez en même temps à pratiquer les étirements suivants.
5. Avec la main droite, saisissez le pénis et commencez à le tirer vers l'avant, de manière rythmique. Tirez-le de six à neuf fois. Tirez-le ensuite vers la droite de six à neuf fois, puis le même nombre de fois vers la gauche.
6. Employez votre pouce pour frotter l'extrémité du pénis. Frottez-le jusqu'à ce qu'il se dresse. Si l'érection a du mal à venir, tirez un peu plus, tout en frottant, jusqu'à obtenir satisfaction.
7. En tenant votre pénis dans le sens de la longueur, encerclez-en la base à l'aide du pouce et de l'index et tirez vers l'avant d'environ trois centimètres, ce qui force l'énergie à parvenir jusqu'à l'extrémité du pénis. Répétez neuf fois.
8. Tirez le pénis vers la droite à l'aide de la main droite et faites-le tourner, en traçant de petits cercles. Tracez de six à neuf cercles dans un sens, puis dans l'autre, en maintenant la pression vers l'extérieur. Répétez, en le tirant cette fois-ci vers la gauche et en faisant de six à neuf petits cercles dans un sens, puis dans l'autre.
9. Dans l'étirement final, frappez doucement votre pénis en érection contre l'intérieur de votre cuisse droite, sans oublier de continuer à le tirer vers l'extérieur. Répétez de six à neuf fois, puis recommencez contre l'intérieur de la cuisse gauche.
10. Après avoir terminé ces étirements, trempez votre pénis dans de l'eau chaude pendant une minute. Cela lui permet d'absorber de l'énergie yang (chaude) et à s'agrandir.

aurez des difficultés à le rendre dur. Selon Sou Nü, "Long et grand, mais faible et mou, est incomparable à court et petit, mais vigoureux et dur."

AU VESTIAIRE

En fait, c'est surtout au vestiaire que la plupart des hommes s'inquiètent de la taille de leur pénis, et non dans la chambre à coucher. C'est pourquoi il est bon de se rappeler qu'un pénis flasque connaît de plus grandes variations qu'un phallus (érigé). Un pénis qui semble petit au vestiaire grandit plus que celui qui pouvait sembler grand au repos. D'autre part, étant donné l'angle particulier à partir duquel vous regardez votre pénis, il vous semble nécessairement plus petit qu'à n'importe quel autre, divine mais cruelle plaisanterie vouée à engendrer un complexe d'infériorité. Essayez de vous regarder de haut en bas, directement, puis dans un miroir. Quelle surprise! Vous venez juste de gagner de trois à six centimètres. La plupart des hommes se font une idée exagérée de la taille des organes d'autrui, en partie à cause de l'angle d'observation, et en partie parce qu'ils ne connaissent pas les faits. Selon l'urologue Claudio Teloken, qui a injecté à 150 hommes un remède qui provoque des érections, pour ensuite mesurer la longueur de leurs pénis de la base jusqu'à l'extrémité du gland, le pénis "moyen" en érection est de 14,47 centimètres (5,7 pouces, N.T.). Contrairement aux croyances populaires ni la race ni le type corporel ne fait une quelconque différence, et la taille du pénis n'a rien à voir avec la sensibilité sexuelle.

Si vous êtes malgré tout encore inquiet au sujet de la taille de votre sexe, il existe un ancien exercice taoïste pour agrandir le pénis qui vaut certainement la peine que vous l'essayiez avant d'envisager une opération, avec le coût et les risques que cela comporte. Il s'agit principalement d'un travail d'étirement de la verge. Nous ne disposons que peu de confirmation scientifique du succès rencontré par ces exercices d'agrandissement du pénis, mais Alan et Donna Brauer rapportent que 110 hommes qui ont entrepris leur programme de rehaussement sexuel extensif affirment avoir observé un accroisse-

ment permanent de la taille de leur pénis, de 6 millimètres à 2 centimètres et demie (5). Il est clair qu'un emploi insuffisant du pénis peut entraîner son rétrécissement, sa rétraction dans le reste du corps, et donc il semble logique qu'un emploi fréquent doive en revanche lui permettre de s'agrandir.

Vous avez dû observer un léger rétrécissement de votre sexe après vous être plongé dans l'eau froide. Ce raccourcissement est dû au fait que votre pénis se rétracte littéralement dans le corps, de cinq à dix centimètres. C'est ce qui explique également pourquoi une expansion est possible. Ces centimètres supplémentaires sont maintenus en place par votre ligament suspenseur, celui que tranchent les chirurgiens du "rallongement pénil". Il est probable qu'une érection et une activité sexuelle fréquentes puissent aider ce ligament à s'étirer et à s'allonger, permettant à la partie cachée du pénis de sortir un peu.

L'exercice de l'Agrandissement du Pénis, qui a fait ses preuves au cours de siècles, a la réputation de pouvoir rallonger votre pénis de 2,5 centimètres en un mois ou deux, mais cela dépend de votre structure corporelle, de votre état de santé et de votre âge. Il a plus de chances de réussir chez les hommes plus jeunes, dont le corps est resté élastique. Une mauvaise circulation peut le rendre plus difficile. Vous pouvez déterminer tout agrandissement éventuel en mesurant votre pénis en érection avant le début et pendant la durée de votre pratique. (Assurez-vous que vous le mesurez depuis votre os pubien jusqu'à l'extrémité de votre pénis et que l'érection est placée perpendiculairement au corps.) De toute façon, que vous réussissiez ou non à rallonger votre pénis, cet exercice a un effet bénéfique: il permet de masser et de dynamiser le système uro-génital dans son ensemble, y compris la prostate.

DANS LA CHAMBRE À COUCHER

Si vous vous inquiétez plus de la chambre à coucher que du vestiaire, vous pouvez faire quelque chose pour votre partenaire féminin qui vaut beaucoup mieux qu'une opération du pénis ou même que des exercices visant à son extension: Excitez-la pleine-

ment, faites monter son désir au maximum avant de la pénétrer. Si son vagin est gonflé, votre pénis lui semblera plus gros. Comme nous l'avons mentionné plus haut, les femmes ressentent généralement le plus de sensations dans leur clitoris et dans les cinq à sept premiers centimètres à l'entrée de leur vagin, ce qui implique que même un homme dont le pénis serait de petite taille peut atteindre ces points sensibles. Les ajustements de position que nous avons décrit au chapitre 5 aideront les couples, quels qu'ils soient, à s'accomoder des éventuelles différences de taille génitale.

Certains couples rencontrent en fait le problème inverse: le pénis de l'homme est trop grand pour son partenaire féminin. Bien que le vagin d'une femme puisse énormément s'agrandir, ce déséquilibre peut être véritablement douloureux si les partenaires sont vraiment mal assortis. Une solution est de nouer un mouchoir ou un lacet autour de la base du pénis de l'homme, au point correspondant à la profondeur de pénétration souhaitée. Cette procédure a également l'avantage supplémentaire d'agrandir l'extrémité du pénis, ce qui peut donner encore plus de plaisir aux deux partenaires. Comme il faut laisser le pénis rétrécir à peu près toutes les vingt minutes pour permettre au sang de circuler, il faut donc retirer le mouchoir ou tout autre lien du pénis pour éviter que le sang n'y stagne. D'autre part, si la femme se trouve au-dessus, elle peut contrôler la profondeur de la pénétration de façon à rester dans les limites de ce qu'elle peut supporter.

Il n'est pas inutile de rappeler que *si vous pratiquez le Kung Fu Sexuel, vous et votre partenaire serez tellement comblés, que toute préoccupation concernant la taille de votre pénis disparaîtra: il ne s'agira plus que d'un vague souvenir*. Vous vous demanderez comment quelque chose d'aussi insignifiant que le fait d'avoir de petites ou de grandes oreilles avait bien pu mobiliser tellement d'énergie mentale. Comme le dit Sou Nû, toute empreinte de sagesse et d'expérience, "Lorsque deux cœurs sont en harmonie et que l'énergie circule librement à travers le corps tout entier, alors le court et le petit deviennent naturellement plus long et plus gros, et le mou et le faible plus ferme et plus dur."

De quelle quantité de sperme un homme doit-il disposer?

Les moyens pour l'augmenter

Selon les recherches de l'endocrinologue danois Niels Skakkebaek, la concentration de sperme des hommes américains et d'une vingtaine d'autres nationalités a chuté dramatiquement au cours des cinquante dernières années, jusqu'à 50 pour cent. La cause de ce déclin abrupt est encore inconnue: il pourrait s'agir aussi bien de sous-vêtements trop serrés que de polluants chimiques. Dans son rapport sur les dangers de l'environnement qui semblent au moins partiellement responsables de ce problème, le chercheur de l'Université de Floride Louis Guillette a déclaré à un groupe de sénateurs américains, "Chaque homme dans cette pièce est la moitié de l'homme que fut son grand-père." (6)

Une faible concentration de sperme est une des causes majeures des difficultés que peut rencontrer un couple cherchant à avoir un enfant. Étant donné la baisse de concentration du sperme, il n'est donc pas surprenant que l'infertilité soit un problème mondial d'importance croissante. L'Organisation Mondiale de la Santé rapporte qu'un couple sur dix est involontairement infertile, deux fois plus qu'il y a dix ans. Il est utile de mentionner que l'*infertilité* n'est qu'un diagnostic vague et imprécis qui, tout comme l'*impuissance*, a tendance en plus à être mal considéré. De manière plus pertinente, ce diagnostic d'infertilité est simplement fait après qu'un certain temps se soit écoulé (en général une année de rapports sans protection) sans que la conception désirée ne se soit produite. Selon un manuel médical, "La grossesse est la seule preuve irréfutable de la fertilité du sperme." Vous êtes diagnostiqué comme infertile jusqu'au moment où vous concevez. Présumé coupable, jusqu'à être prouvé innocent! C'est pourquoi, même si vous avez une faible concentration de sperme, il vous est malgré tout possible de concevoir un enfant.

Les problèmes d'ovulation sont aussi une cause importante d'infertilité, car s'il n'y a pas d'ovule à fertiliser, la quantité de

sperme dont vous disposez n'a aucune importance. Néanmoins, s'il y a un ovule, plus vous avez de sperme, et plus vous avez de chances que votre partenaire tombe enceinte. Bien qu'un seul spermatozoïde s'unisse en fin de compte à l'ovule, tous les spermatozoïdes travaillent en fait de concert pour traverser l'utérus et les trompes de Fallope et parvenir au but.

Si vous avez une faible concentration de sperme, vous serez soulagé d'apprendre qu'il existe des exercices de Kung Fu Sexuel permettant de l'augmenter. Le fait d'avoir des rapports sexuels non-éjaculatoires est l'action la plus importante que vous puissiez faire pour accroître le volume, la concentration et le nombre de vos spermatozoïdes. Selon les recherches médicales occidentales, chaque jour que vous n'éjaculez pas, vous augmentez le nombre de vos spermatozoïdes de 50 à 90 millions. (7)

En plus d'emmagasiner votre sperme, vous pouvez aider vos testicules en les secouant, en les massant et en les tapotant. Lorsque nos testicules pouvaient se balancer librement (avant l'apparition des sous-vêtements et des pantalons serrés), elles se frottaient l'une contre l'autre et contre nos cuisses de manière naturelle, mais maintenant que nous passons la plupart de notre temps assis, et très peu de temps à courir nus dans la jungle, nous devons les aider. Vous pouvez vous tenir debout, en portant des pantalons libres au niveau du bas-ventre, et secouer vos testicules de haut en bas. Puis balancez votre région lombaire et votre sacrum de gauche à droite et d'avant en arrière (cela vous aidera à faire affluer le sang vers votre zone génitale). L'exercice du Massage des Testicules décrit plus tôt dans ce chapitre est aussi très efficace, surtout l'étape 4, consistant à les tapoter.

Prévention et guérison des problèmes de prostate

Un certain nombre d'hommes n'entendent jamais parler de leur prostate jusqu'au jour où il leur est diagnostiqué une affection de la glande, qu'il s'agisse d'une infection, d'une hypertrophie ou d'un cancer. Presque un homme sur dix finit tôt ou tard par souffrir d'un

cancer de la prostate, une affection devenue tellement courante que la profession médicale suppose généralement que si un homme vit suffisamment longtemps, il devra nécessairement la développer. Selon les Taoïstes, cette maladie n'est pas inévitable, et le Kung Fu Sexuel peut aider à maintenir votre prostate en bonne santé.

Deux exercices décrits au chapitre 3 – Arrêter le flot et les contractions du muscle PC – vous aideront à renforcer votre muscle PC, qui entoure votre prostate. En reserrant ce muscle vous pouvez maintenir votre prostate en bonne santé. Comme nous l'avons mentionné au chapitre 3, le muscle pubococcygéal relie l'os pubien ("pubo-") au coccyx ("-coccygéal"). Assurez-vous que vous serrez légèrement. Si vous serrez trop dur, vous vous rendrez peut-être compte que vous êtes trop tendu pour respirer correctement. Vous pouvez faire l'exercice de la prostate tous les jours, et aussi souvent que vous le souhaitez. Rappelez-vous, comme pour tout exercice, que vous pouvez éprouver des courbatures au début si vous pratiquez beaucoup. Selon le Taoïsme votre prostate est étroitement liée à l'hypothalamus, dans votre cerveau, et donc si vous serrez correctement, vous devriez finir par avoir des sensations dans la tête.

En plus d'exercer votre prostate, vous pouvez aussi masser cette glande directement: c'est ce que fait le médecin lorsqu'elle est infectée. Il la masse à travers l'anus, ce que vous pouvez faire également, comme nous l'expliquons au chapitre 2. Vous pouvez aussi la masser en pressant vers l'intérieur le Point à Un Million de Dollars, et en traçant de petits cercles dans un sens, puis dans l'autre (voir l'exercice du Massage Pelvien au chapitre 3). La pratique de la Grande Aspiration lorsque vous vous donnez du plaisir ou que vous faites l'amour vous aidera aussi à maintenir la prostate en bonne santé. Si vous avez des problèmes de prostate, assurez-vous d'utiliser le Verrouillage Digital lorsque vous éjaculez.

Un homme multi-orgasmique explique les douleurs qu'il a éprouvées à la prostate avant et après avoir commencé la pratique du Kung Fu Sexuel: "Avant j'avais très mal à la prostate, une douleur qui est apparue à l'adolescence. Plusieurs fois par mois, je ressentais une douleur aiguë atroce dans cette zone, qui durait plusieurs

EXERCICE 17

AIDER VOTRE PROSTATE

1. Expirez complètement, tout en contractant légèrement le périnée et l'anus.
2. Inspirez, puis en expirant, visualisez votre prostate, juste au-dessus du périnée, et contractez le muscle PC qui l'entoure.
3. Inspirez et détendez-vous.
4. Répétez cet exercice de neuf à dix-huit fois.

minutes. Une fois, la douleur a été si grave qu'un ami prétend que mon visage est littéralement devenu vert. Les médecins m'ont suggéré d'éjaculer régulièrement pour diminuer la pression dans la prostate. Cela aidait un peu, mais je savais en même temps que tout ce sperme que je laissais partir représentait une immense perte d'énergie. Vers vingt-neuf ans, j'ai découvert le Kung Fu Sexuel. Après quelques semaines de pratique des contractions du muscle PC, de massages de la prostate et des testicules, de Grande Aspiration et de Verrouillage Digital, mes problèmes de prostate ont pratiquement disparu. Cela fait plusieurs années maintenant que je n'ai pas eu mal à la prostate, et bien qu'au début elle ait été un peu enflée lorsque j'ai arrêté d'éjaculer, l'état s'est progressivement amélioré. Étant donné le nombre d'hommes qui souffrent de problèmes de la prostate, il faut savoir que ces techniques sont tout simplement miraculeuses, et j'espère que d'autres pourront en profiter autant que moi."

Le sexe, ce n'est pas comme de la pizza: guérir des chocs affectifs et sexuels.

Une plaisanterie, attribuée à l'entraîneur des Yankees Yogi Berra, dit ce qui suit: "Le sexe, c'est comme de la pizza. Lorsque c'est bon, c'est *vraiment* bon. Et quand c'est mauvais, c'est *encore* relativement bon." Malheureusement, le sexe, ce n'est pas vraiment comme de la pizza, comme un grand nombre d'hommes ayant eu des expériences sexuelles négatives peuvent en témoigner. De mauvaises expériences

sexuelles peuvent continuer à subsister dans nos libidos, refaisant leur apparition des années plus tard.

Lorsqu'il y a consentement mutuel, les rapports sexuels sont parfois traumatisants, mais lorsqu'il y a recours à la contrainte, alors ils le sont presque toujours. Au cours des dernières années, il y a eu une augmentation énorme du nombre de cas rapportés de sévices, d'harcèlement et d'agressions sexuels. Le fait que nous acceptions de faire face à ces sujets, autrefois tabous, est un progrès social extrêmement important. De manière tout à fait compréhensible, ces statistiques choquantes (et parfois contestées) démontrant le caractère généralisé de ce fléau social, ont eu pour conséquence un désir sans cesse croissant de savoir ce qui permet exactement de dire que des rapports sexuels sont consensuels ou non. Bien que l'attention des médias se soit concentrée sur les sévices sexuels subis par les femmes, les hommes peuvent aussi en être parfois les victimes. Et il peut arriver autant à des hommes qu'à des femmes d'avoir des rapports consensuels qui finissent mal.

Le consentement (ou son absence) est parfois clair, parfois moins, étant donné que deux partenaires sexuels ne sont pratiquement jamais à égalité, sur le plan de l'âge, de la force, de l'expérience, de la puissance et ainsi de suite. Il vaut mieux être aussi explicite que possible pour communiquer un intérêt sexuel, plutôt que de compter sur des signaux tacites. Heureusement, comme les femmes ont découvert qu'elles sont des êtres sexuels autant que les hommes, nous sommes en train de renoncer aux messages ambigus, aussi confus que dangereux, des générations précédentes. "Non" peut enfin vraiment signifier *Non!* et "Oui" *Oui!*

Si vous avez déjà fait l'expérience de rapports coercitifs ou consensuels qui ont mal tourné, il vous reste peut-être des cicatrices, sources potentielles de problèmes émotionnels ou sexuels. Si c'est le cas, vous souhaitez probablement aller consulter un thérapeute ou un sexologue. Mais vous pouvez néanmoins faire certaines choses par vous-même qui vous aideront à rester centré sur le plaisir présent plutôt que sur la douleur passée.

EXERCICE 18

MÉDITATION TACTILE

1. Asseyez-vous en face l'un de l'autre, les jambes croisées ou sur les talons. L'éclairage doit être faible, à la chandelle de préférence.
2. Avec les deux mains, commencez à toucher votre corps, en général de la tête aux pieds. (Évitez les parties de votre corps que vous ne souhaitez pas que votre partenaire touche et évitez en général les parties génitales ou n'y allez qu'en dernier.)
3. Votre partenaire féminin doit employer ses mains pour suivre les vôtres, en touchant chaque endroit que vous venez de toucher.
4. Changez de rôle: c'est maintenant elle qui emploie ses mains, suivie des vôtres pour vous présenter à son corps.
5. Enlacez-vous et sentez-vous respirer.

Rester présent dans son corps est un défi pour toute personne ayant subi un traumatisme sexuel. Le fait de prêter attention aux sensations de son corps, aussi bien positives que négatives, est bien préférable à laisser ses pensées errer ou "s'élever au-dessus" de son corps, faisant de vous un observateur plutôt qu'un participant. Les exercices de la Respiration Ventrale et du Décompte du Siècle décrits au chapitre 3 vous aideront à améliorer votre capacité de concentration. Le son, sous forme de mantras ou de soupirs, peut aussi libérer votre esprit de pensées distrayantes. Un renforcement positif vous aidera aussi à rester présent. Rappelez-vous aussi souvent que nécessaire de l'endroit où vous êtes, de la personne avec qui vous vous trouvez, et du plaisir que vous ressentez. Lorsque d'anciennes émotions surgissent, il vaut généralement mieux s'arrêter, et partager avec votre partenaire les sentiments qui sont en train de remonter.

Si vous n'êtes pas à l'aise pour parler de vos blessures sexuelles avec votre partenaire, surtout si elle est apparue récemment dans votre vie, essayez de lui dire ce que vous voulez, maintenant. Si elle fait quelque chose d'inconfortable ou de désagréable, dites-le lui, mais en précisant ce que vous préféreriez qu'elle vous fasse plutôt

qu'en vous limitant à une simple critique. Si vous n'éprouvez pas un désir sexuel particulier sur le moment, vous pouvez suggérer un contact tactile affectueux, un massage ou une méditation commune impliquant de vous regarder l'un l'autre dans les yeux. Vous pouvez aussi suggérer l'exercice de la Méditation Tactile, particulièrement efficace pour rétablir une intimité qui aurait été affaiblie d'une manière ou d'une autre.

Grâce à la Méditation Tactile, vous vous reliez à votre propre corps, et partagez avec votre partenaire les parties de vous-même qu'il vous plaît de partager. Vous vous rendrez probablement compte que votre partenaire apprécie cette manière de procéder lentement et de développer une plus grande intimité avant de passer à des contacts plus sexuels. Si votre corps et votre esprit ne sont pas présents, vous n'aurez que très peu d'énergie sexuelle à partager avec votre partenaire. Ni vous ni elle ne tireront beaucoup de bienfaits de vos relations sexuelles, et votre plaisir sera minimal. En prenant votre temps, en allant lentement et en caressant l'ensemble de votre corps, vous serez en mesure de rassembler votre énergie sexuelle et d'avoir une expérience à la fois passionnée et significative. Comme nous l'avons déjà mentionné, les Taoïstes ont reconnu depuis longtemps que la sexualité possède un grand pouvoir, aussi bien pour guérir et faire du bien que pour nuire et faire du mal, et donc employez cette puissance avec le plus de sagesse et d'amour possibles.

Faire l'amour à tout âge

Dans l'enseignement taoïste, le corps est considéré comme un microcosme, un reflet du monde naturel, ce qui implique qu'il se transforme à l'image des quatre saisons: printemps, été, automne et hiver. Notre sexualité est donc naturellement affectée de la même manière par ces changements cycliques. Par contre, les maîtres taoïstes ont acquis le pouvoir de faire tourner le cycle des saisons une fois de plus, vivant ainsi un deuxième printemps lors du troisième âge. Passionnés par la quête de l'immortalité, le Kung Fu Sexuel a constitué pour eux une véritable fontaine de jouvence. En effet, toutes les études modernes montrent qu'une vie sexuelle active est essentielle pour contrer les effets du vieillissement et pour se maintenir en bonne santé. Nous allons maintenant explorer comment la sexualité peut réellement vous aider à vivre plus longtemps et ce que vous devez savoir de manière plus spécifique à mesure que votre sexualité se modifie avec le passage du temps.

Sexualité et vieillissement

Vous n'êtes jamais *trop jeune* pour vous renseigner au sujet de la sexualité et du vieillissement, et donc pour lire ce chapitre. En Occident, nous avons tendance à considérer le vieillissement comme un événement qui n'a lieu que plus tard dans la vie, mais en fait il s'agit d'un processus qui commence dès la naissance, et notre sexualité change souvent, en quelques années seule-

ment. Comme Kinsey l'exprime, "Le sexagénaire, ou l'octogénaire, qui commence tout d'un coup à s'intéresser aux problèmes de vieillissement a presque une vie de retard par rapport au moment où ce processus a commencé à se mettre en mouvement dans son corps." (1) C'est pourquoi vous avez tout intérêt à lire ce passage le plus tôt possible.

Mais sachez que vous ne serez jamais non plus trop *vieux* pour lire ce chapitre, car, si l'on en croit le Tao, la sexualité est une activité qui dure toute la vie, elle est possible et même désirable jusqu'au dernier jour. En Occident, les hommes plus âgés qui s'intéressent encore au sexe sont considérés comme "de vieux obsédés" lubriques. Le Tao n'a jamais souffert de ce préjugé; tout au contraire, le sexe y est considéré comme d'autant plus important pour les hommes et les femmes du troisième âge, appartenant à ce que nous appelons de nos jours (aux USA, N.T.) "*l'âge adulte avancé*", car il constitue dans leur existence un facteur essentiel de santé et de longévité. Les Chinois ne sont pas les seuls à considérer la question de la sorte. Une étude trans-culturelle a démontré que le sexe a une importance vitale pour les hommes âgés dans 70 pour cent des civilisations et pour les femmes du troisième âge dans 80 pour cent d'entre elles (2).

Plus proche de chez nous, une étude des "*Consumer Reports*" (revue de défense des consommateurs, N.T.) a prouvé jusqu'à quel point les réalités de la sexualité parmi les personnes âgées diffèrent des stéréotypes culturels les plus répandus à leur égard: parmi les personnes interrogées, plus de 80 pour cent des hommes mariés et 75 pour cent des célibataires de plus de soixante-dix ans demeurent sexuellement actifs. Cinquante-huit pour cent d'entre eux ont des rapports sexuels au moins une fois par semaine, 75 pour cent rapportent "trouver du plaisir dans les activités sexuelles," et 43 pour cent continuent à se masturber (3). Ne supposez pas non plus que l'appétit sexuel de votre compagne diminue après la ménopause. De nombreuses femmes se rendent compte que leur intérêt pour la sexualité a tendance au contraire à augmenter après la ménopause, peut-être à cause de variations des niveaux hormonaux dans le sang.

En Occident, nous glorifions la sexualité adolescente masculine et nous considérons que la puissance sexuelle de l'homme atteint son apogée à l'âge de dix-huit ans, et qu'elle décline régulièrement par la suite. Pour reprendre les termes d'un sexologue, "Le pénis adolescent manifeste l'ultime puissance. À partir de là, et jusqu'à la fin de sa vie, une régression graduelle se produit." Le problème provient d'une incompréhension générale en Occident de ce qui constitue véritablement la puissance sexuelle. En termes de virilité, il est vrai que la capacité de l'homme à produire du sperme est à son apogée pendant la jeunesse, le début de la période adulte, mais cela n'a d'importance que si nous nous préoccupons exclusivement de procréation. La fertilité d'une femme et sa capacité à porter un enfant atteint aussi son niveau maximum plus tôt dans sa vie d'adulte.

Mais si l'on pense en termes de plaisir et non plus seulement en termes de fertilité, la capacité d'un homme à satisfaire sa partenaire et à se satisfaire lui-même ne fait qu'augmenter, plus il possède d'expérience et de maîtrise. Même si son sexe ne durcit plus instantanément ou que son éjaculation ne jaillit plus aussi loin et aussi fort qu'autrefois pendant sa période adolescente, son savoir-faire d'amant n'est pratiquement pas affecté par ces changements physiologiques. Les Taoïstes savent très bien que plus un homme se libère de la fièvre de son adolescence et de l'éjaculation rapide qui la caractérise, sa pratique du Kung Fu Sexuel s'approfondit et donc le plaisir de sa partenaire ne peut qu'augmenter.

À MESURE QUE VOTRE CORPS SE TRANSFORME

Certains changements physiologiques se produisent inévitablement en vieillissant. Par exemple, si vous avez plus de cinquante ans, vous avez probablement besoin d'une stimulation directe de vos organes génitaux plus importante qu'autrefois: non pas parce que votre appétit sexuel ou l'attirance envers votre partenaire ont disparu, mais simplement parce que votre physiologie se modifie avec l'âge. D'autre part, votre érection est probablement moins ferme et son angle d'attaque plus bas que lorsque vous étiez plus jeune. En

plus, si vous éjaculez, la force du jet est moindre et la durée de récupération plus longue.

Ces changements dûs à une force et une résistance physique amoindries ne se distinguent pas de ceux qui vous affectent de manière générale avec l'âge croissant. On ne s'attend pas à courir aussi vite ni aussi loin à soixante ans qu'à vingt ans. Mais il existe une différence entre la sexualité et le sport en ce qui concerne le vieillissement: en effet, votre capacité amoureuse peut en fait s'améliorer. Les hommes plus âgés peuvent en réalité maintenir leur érection plus longtemps qu'ils ne le pouvaient plus jeunes (mais s'ils la perdent, pour quelque raison que ce soit, elle revient plus difficilement). Cette capacité vous permet de satisfaire votre partenaire plus facilement et vous aide à devenir multi-orgasmique. Dans l'étude récente de Dunn et de Trost, la moitié des hommes étaient devenus multi-orgasmiques après l'âge de trente-cinq ans. Un certain nombre l'étaient devenus entre quarante-cinq et cinquante-cinq ans. Et les hommes plus âgés qui avaient accédé aux orgasmes multiples, tous âgés de plus de cinquante ans, avaient conservé leur capacité multi-orgasmique et se portaient à merveille (4).

La littérature sexuelle occidentale dans son ensemble semble suggérer d'autre part que l'intensité de l'expérience sexuelle masculine diminue avec l'âge. Ceci est faux d'après l'enseignement taoïste. Les Taoïstes ne mesurent pas l'intensité d'après le nombre des contractions génitales, qui, il est vrai, décroissent avec l'âge. Puisqu'ils reconnaissent que l'énergie sexuelle concerne le corps tout entier, ils jugent l'intensité des rapports sexuels d'après la capacité d'un homme à cultiver et à faire circuler cette énergie, une capacité qui devient de plus en plus importante à mesure qu'il acquiert de l'expérience. Votre sexualité se modifie dans le temps, c'est indéniable, et peut-être regrettez-vous la frénésie gourmande de votre jeunesse, mais les plaisirs plus raffinés de l'âge mûr sont tout aussi délectables, voire encore plus.

LE CORPS ET LA SEXUALITÉ

Nous espérons que vous comprenez maintenant que la sexualité pour l'homme plus âgé n'est pas une pente glissante vers l'incapacité. D'ailleurs, vous vous rendrez compte que vous pouvez vous élever beaucoup plus facilement jusqu'aux sommets du plaisir si vous observez les besoins fondamentaux de votre corps, plus âgé qu'autrefois. Premièrement, un corps sain et des exercices réguliers sont essentiels. Une raison pour laquelle les vies sexuelles de tellement de personnes se flétrissent avec l'âge, c'est que leurs corps sont devenus trop faibles et maladifs. La sagesse de l'Orient et toutes les autres études psychologiques de l'Occident ont conclu que l'exercice non seulement améliore sa capacité sexuelle, mais qu'il augmente aussi son désir et ses orgasmes. Votre abdomen, vos hanches, fesses et cuisses sont des muscles de grande taille dont l'importance est primordiale, tout comme le muscle PC plus petit dont nous avons parlé plus tôt. Maintenir ces muscles vigoureux est essentiel pour maintenir une bonne vitalité sexuelle. Bien que la natation, la course à pied et autres sports occidentaux soient d'excellents moyens d'entretenir sa santé (tant que l'on respecte une certaine modération), des rapports sexuels réguliers sont aussi, voire plus importants. *"Ce qui ne sert pas se perd"* pourrait très judicieusement s'appliquer au corps masculin vieillissant.

Selon le Tao, une grande quantité d'énergie s'échappe par l'anus et les fessiers. Essayez de serrer les fesses en les rapprochant, et vous verrez à quel point ces muscles puissants vous permettent de contenir votre énergie et de la faire remonter le long de la colonne vertébrale. Les médecins taoïstes considèrent qu'un sphincter anal vigoureux est un signe de bonne santé. Vous pouvez renforcer votre anus et vos fessiers grâce à l'exercice suivant. Il permet aussi de se libérer du stress, de se dynamiser physiquement, et d'acquérir une plus grande maîtrise sexuelle. Cet exercice apporte aussi de l'énergie à votre prostate et à vos glandes de Cowper, il améliore votre circulation sanguine et renforce vos érections. On considère même qu'il favorise la guérison des hémorroïdes.

EXERCICE 19**RENFORCEMENT DE L'ANUS**

1. Expirez complètement par le nez, puis pompez et tirez vers le haut les muscles de votre anus et de vos fessiers pendant quelques secondes. (Serrez et relâchez-les de manière répétée.)
2. Inspirez lentement et détendez-vous.
3. Répétez les étapes 1 et 2 neuf, dix-huit ou trente-six fois, ou jusqu'à ce que vos organes génitaux et votre anus commencent à vous sembler chauds. Cette énergie peut se répandre graduellement dans votre tête, puis redescendre au nombril, ou vous pouvez la faire remonter consciemment par le coccyx et le sacrum, le long de la colonne vertébrale jusqu'à la tête, en suivant l'Orbite Microcosmique. Reposez-vous et faites tourner l'énergie en spirales dans la tête de dix-huit à trente-six fois. Si vous sentez trop d'énergie, pensez à pousser votre langue contre le palais, au sommet de la bouche, pour permettre à l'énergie de redescendre jusqu'au nombril (voir le chapitre 3).

ÉJACULATION ET VIEILLISSEMENT

À ce stade, il doit vous sembler évident que c'est à travers le pénis, par l'éjaculation, que vous perdez le plus d'énergie. Pour les hommes qui vieillissent, comme nous l'avons expliqué au chapitre 3, le fait d'avoir des rapports sexuels sans éjaculation est d'autant plus important que l'éjaculation est pour eux de plus en plus fatigante, elle épuise leurs ressources physiques. Comme nous l'avons mentionné, le médecin chinois Sun Ssu-miao, qui a vécu très longtemps, recommandait que les quadragénaires n'éjaculent pas plus qu'une fois tous les dix jours, les quinquagénaires une fois tous les vingt jours, et les sexagénaires plus du tout. Il s'agit là de quantités maximales, et si vous pouvez transformer votre énergie sexuelle en la faisant remonter, moins vous éjaculerez fréquemment, mieux vous vous porterez. Cela vous semblera peut-être difficile au début, si vous n'en êtes qu'à vos premières expériences de Kung Fu Sexuel, mais une fois que vous aurez ressenti le plaisir des orgasmes non-éjaculatoires et que vous aurez compris leurs bienfaits en termes de

santé, vous serez très motivé et vous apprendrez rapidement. Encore mieux, si vous commencez plus jeune, votre appétit pour l'éjaculation diminuera rapidement, et vous ne vous y intéresserez que peu ou plus du tout en vieillissant.

Sun Ssu-miao ne donne ces recommandations qu'à titre purement indicatif, et d'année en année vous pouvez simplement diminuer progressivement le nombre de vos éjaculations. Cela vous permettra de maintenir naturellement une fréquence proportionnelle à votre besoin croissant de conserver de l'énergie. Il est intéressant de noter que même Masters et Johnson reconnaissent que les hommes n'ont pas besoin d'éjaculer à chaque fois qu'ils font l'amour, surtout après l'âge de cinquante ans. Qu'un homme reconnaisse ce fait important, concluent-ils, "fait de lui potentiellement un partenaire sexuel des plus efficaces" (5). Une fois de plus, il importe que vous ne deveniez pas un obsédé de la non-éjaculation, et que vous ne vous auto-punissiez pas simplement parce que vous auriez éjaculé. S'il vous arrive d'éjaculer, lâchez prise et prenez-y plaisir, appréciez donc l'expérience!

Garder l'amour vivace

En Occident, nous avons tendance à croire que l'amour et la passion sont à leur apogée la nuit du mariage, et qu'ils disparaissent peu après (6). Les raisons de ce déclin ne sont jamais clairement expliquées, mais il semble (supposément) qu'après les transports passionnels propre à la phase de séduction, l'ennui s'installe. Pour les Taoïstes, la nuit du mariage n'est que le début d'une vie toute entière d'amour et d'intimité croissants. Grâce au Kung Fu Sexuel, l'amour et le sexe sont meilleurs à cinquante ans ou même à soixante ans qu'à vingt ans. Voici pourquoi.

ENTREtenir LA CHARGE SEXUELLE

Selon l'enseignement taoïste, l'attrance que nous éprouvons pour notre partenaire dépend de la puissance de la charge yin-yang entre nous. Plus celle-ci sera grande, plus grande sera la passion amoureuse qui nous porte l'un vers l'autre. Plus elle sera réduite,

plus cette passion s'amenuisera. C'est la perte de cette charge qui fait que de nombreuses relations deviennent "plates" ou ennuyeuses. (C'est également pour cette raison qu'un grand nombre de ces couples ont un sursaut de passion après qu'un des deux se soit absenté, comme une séparation provisoire a tendance à recharger la polarité des partenaires.)

Les relations sexuelles avec éjaculation sont une des causes principales de la diminution et de la disparition de cette charge. Lorsqu'un homme éjacule, il se vide de sa charge yang. Plus ou moins consciemment, il commence à se rendre compte que les rapports sexuels l'épuisent. Cela peut entraîner de sa part un certain ressentiment, et une réaction de retrait sur le plan sexuel. Le stéréotype le plus répandu est celui du mari toujours rempli de désir, face à une épouse frigide; mais en réalité les hommes ont autant d'influence que les femmes sur la fréquence des relations sexuelles dans un couple. Avec le temps, l'épuisement de l'énergie d'un homme, et spécifiquement de sa charge yang, peut entraîner une baisse d'intérêt et même un sentiment d'ennui chez les deux partenaires.

Certains couples rechargent provisoirement leur relation en dormant séparément, ou en passant du temps séparés l'un de l'autre. La cultivation à deux (décrite au chapitre 5) permet aux couples de maintenir cette polarité et de garder une relation bien chargée. L'amour n'a aucune raison de s'affadir, ni l'ennui de s'installer. C'est principalement l'ennui et l'insatisfaction sexuelle qui poussent un homme ou une femme à avoir des liaisons extra-conjugales, même si d'autre part les motivations sont très nombreuses et variées. Maintenir la puissance d'attraction dans votre relation diminue votre désir d'aller chercher la charge d'un nouvel amant ou d'une nouvelle maîtresse. Un plaisir inépuisable existe au sein de chaque couple, s'il parvient à conserver et à échanger de l'énergie sexuelle. Un homme multi-orgasmique décrit son expérience, et celle de son partenaire: "La pratique a approfondi notre relation, notre amour grandit, et l'attraction magnétique que nous éprouvons l'un pour l'autre semble non seulement ne pas diminuer, mais au contraire s'intensifier."

Contrairement au stéréotype qui veut que les rapports sexuels consacrés par les liens du mariage ne sont pas satisfaisants, la plupart des études montrent au contraire que les couples mariés ont de *meilleures* relations sexuelles entre eux qu'à l'extérieur, dans des relations extra-conjugales. Bernie Zilbergeld souligne que les hommes et les femmes ont tendance à ressentir *moins* de variété et *moins* de sensations dans des liaisons extérieures qu'au sein de leur couple, et que les femmes ont tendance à être beaucoup plus orgasmiques avec leurs maris qu'avec leurs amants (7). Les femmes ne sont pas les seules à être plus orgasmiques avec leurs époux. Kinsey a aussi découvert que les hommes ne parviennent souvent pas à avoir d'orgasme dans des liaisons extra-conjugales, alors qu'ils n'ont presque jamais de telles défaillances avec leurs femmes (8).

Une sexualité riche et satisfaisante n'est pas le seul avantage que procure une relation sur le long terme. Une étude menée par l'Université de Californie à Berkeley est parvenue à la conclusion que les couples mariés depuis longtemps sont plus heureux et manifestent une affection plus grande en vieillissant. Dans notre société, nous chantons incessamment les louanges de l'amour naissant, dans les variétés, la littérature ou le cinéma. Nous méprisons l'amour qui pourrait exister dans des couples plus âgés, en le considérant comme dénué de toute passion, ennuyeux. "Nous nous attendions à rencontrer une sorte de qualité de fatigue dans ces relations," dit Robert Levenson, l'un des chercheurs. "Mais ce n'est pas du tout ce que nous avons découvert. En fait il s'agit de relations vibrantes, vivaces, pleines d'émotion, amusantes, sexys, que la durée n'a pas consumées." Des recherches récentes en biologie suggèrent que la présence d'un amant sur le long terme accroît la production d'endorphines, ces anesthésiants naturels de l'organisme humain qui procurent aux deux partenaires un sentiment de sérénité et de sécurité (9).

Les couples qui choisissent de s'aimer mais de ne pas se marier peuvent avoir des relations sexuelles tout aussi intimes et bénies que ceux qui ont reçu le tampon d'approbation officiel de l'État, à partir du moment où ils pratiquent l'union du yin et du yang. Mais il est important cependant de garder présent à l'esprit qu'il faut des

années d'expérience pour atteindre les sommets de l'intimité physique, émotionnelle et spirituelle, et pour maîtriser parfaitement l'union du yin et du yang. Il est dit au sein du Taoïsme qu'il faut sept années pour connaître le corps d'une femme, sept années pour connaître son esprit, et sept années pour connaître son âme. Le proverbe ne signifie pas qu'après cette période vous n'avez plus rien à apprendre ou que vous allez commencer à vous ennuyer; mais plutôt qu'il faut tout simplement vingt-et-un ans pour parvenir à vraiment se connaître.

Les saisons de nos vies sexuelles

Les relations ne sont pas linéaires, et les Taoïstes le savaient bien. Elle n'atteignent pas comme par magie un sommet absolu le soir des noces ni d'ailleurs un quelconque autre soir. Elles passent plutôt par des phases de croissance et de décroissance, comme la lune; ces phases sont liées aux cycles de la famille, du travail, de la santé et de la nature. Il est important d'être conscient de l'existence et de l'influence de ces cycles, d'apprendre à vivre en harmonie avec eux, que ce soit dans la chambre à coucher ou ailleurs.

Il est primordial de communiquer avec votre partenaire à ce sujet, d'être conscient de ses propres phases de désir croissant et décroissant, et de pouvoir en parler de telle manière que ni l'un ni l'autre ne se sente ni jugé ni blâmé. De nombreuses femmes (et un nombre croissant d'hommes) voient une corrélation directe entre le désir de leur partenaire et leur propre degré de séduction. Il est important que vous comme votre partenaire échappiez à ce piège en reconnaissant que la sexualité est très liée à votre cœur, votre esprit et votre âme, autant qu'à votre corps.

Le matérialisme occidental nous encourage à considérer nos corps comme des marchandises, des objets. On nous enseigne à nous "éclater" avec les seins rebombés d'une femme ou le ventre d'un homme aussi plat et dur qu'un plateau. Nos fétiches et nos fantasmes, générés par les médias, sont sans fin. Ainsi, lorsque nos corps vieillissent, nous pensons qu'il faudrait s'arrêter de faire

l'amour, ou alors rechercher des partenaires "nouveaux et de qualité supérieure". Les Taoïstes considèrent que le corps est dynamique, et que la charge amoureuse provient en réalité de l'interaction des énergies subtiles entre deux êtres spirituels, et qu'elle ne peut être réduite à la simple rencontre martelée de deux corps durs et statiques.

Joseph Kramer explique en quoi l'approche taoïste de la sexualité diffère de notre modèle occidental: "Dans la tradition orientale, un contact visuel doit avoir lieu presque tout le temps pendant qu'un homme et une femme font l'amour. 'Je suis en train de faire l'amour avec *toi*. Je respire avec *toi*. Je suis détendu avec *toi*. Je suis relié dans le cœur avec *toi*. Je suis relié dans les parties génitales avec *toi*.' La sexualité dans la relation taoïste est meilleure à soixante ans qu'à vingt ans." Les jambes, les estomacs et les parties génitales vieillissent, certes, mais les yeux ne font que croître en sagesse.

LA SEXUALITÉ COMMENCE BIEN AVANT QUE VOUS NE VOUS TOUCHIEZ

Comme le sexe est une force dynamique, vous devez être très conscient de l'énergie que vous y investissez. Les relations sexuelles commencent jusqu'à quarante-huit heures avant que vous ne fassiez concrètement l'amour; l'énergie et les émotions que vous avez accumulées pendant cette période vous suivent dans le lit. Ainsi, un jour ou deux avant de faire l'amour, essayez de transformer vos émotions négatives ou de les traverser, surtout la colère, qui bloque l'échange d'énergie entre deux êtres. Plus vous êtes calme et relié lorsque vous commencez, plus il vous sera facile d'atteindre des niveaux d'intimité et d'extase élevés. Il est évident que les couples ne se préparent presque jamais à faire l'amour deux jours en avance, c'est pourquoi il vous faut être conscient de vos émotions de manière générale et essayer de travailler sur elles dès que possible.

Les préludes amoureux commencent également avant même que vous ne vous touchiez. Le cadre que vous créez, bougies, musique apaisante et mots romantiques et pleins d'amour, vous

aideront à harmoniser vos énergies. Pendant et après avoir fait l'amour, assurez-vous de rester présent à votre partenaire: pensez au contact visuel. Vous essayez d'expérimenter une façon d'être plus profonde l'un en présence de l'autre; vous n'êtes pas seulement à la recherche d'un "shoot" ou d'une montagne russe, d'un plaisir brutal et éphémère.

Si vos relations sexuelles deviennent routinières ou mécaniques, arrêtez-vous pendant un certain temps. Cela permettra à la tension polaire entre vous de se recharger. Mais n'oubliez pas l'importance du toucher et de l'intimité. Ne pas faire l'amour ne veut pas dire pour autant ne plus s'embrasser, ne plus s'enlacer, ne plus avoir d'intimité affective. Au contraire, respecter un "jeûne sexuel" peut vous permettre d'enrichir ces autres aspects de votre relation, qui sont tout aussi importants, voire essentiels. Centrez-vous sur la qualité de votre amour, et la qualité de vos relations sexuelles s'améliorera naturellement.

LES CYCLES DE VOTRE DÉSIR

Vous vous rendrez compte également que les cycles de votre désir sexuel ne coïncident pas toujours. À certains moments vous ressentirez plus de désir que votre partenaire, et à d'autres moments vous en sentirez moins. Aucune personne réellement en contact avec son corps et ses émotions ne pourrait désirer avoir des rapports sexuels tout le temps. Mais que faut-il faire lorsque l'un d'entre vous souhaite faire l'amour, mais pas l'autre? Il y a plusieurs possibilités, qui correspondent à différentes manières de faire l'amour.

Supposons que ce soir c'est vous qui éprouvez du désir et pas votre partenaire. Bien sûr, si votre partenaire est intéressée, elle peut vous donner du plaisir oralement ou manuellement. Si elle n'est pas d'humeur, elle acceptera peut-être de vous toucher ou de vous tenir pendant que vous vous donnez du plaisir à vous-même. Si cela ne lui chante pas non plus, elle peut vouloir échanger un toucher non-sexuel. Vous pouvez échanger beaucoup d'énergie puissante et curative en vous tenant ou en vous touchant. (L'exercice de la Méditation Tactile décrit au chapitre 8 est une possibilité.)

Si vous avez spécifiquement besoin de sexe et que cela justement n'intéresse pas votre partenaire, vous pouvez bien sûr vous faire l'amour à vous-même (c'est-à-dire vous donner du plaisir). Rappelez-vous, nous possédons tous du yin et du yang, des aspects féminins et masculins, à l'intérieur de nous-même. Les relations sexuelles avec soi-même, ou l'union de ces deux aspects, est une partie très importante de la pratique taoïste. Michael Winn explique: "Il est possible d'utiliser l'énergie sexuelle des organes génitaux et des reins, et l'énergie d'amour du cœur dans une méditation. Cette pratique méditative, connue sous le nom de méthode du feu et de l'eau (le *Kan mineur* et *Li*), vous permet de littéralement faire l'amour en vous-même, et d'atteindre un niveau d'orgasme encore plus élevé, qui dissout les frontières entre le corps et l'esprit. Cette pratique est également la source d'un grand nombre de bienfaits pour la santé, et on y faisait traditionnellement référence comme d'une méthode servant à réparer le corps et l'âme."

À cause de la honte qui entoure la masturbation dans notre société, de nombreuses personnes sont trop gênées pour se donner du plaisir devant d'autres, même s'il s'agit de leur partenaire. Mais si cette partie naturelle de la sexualité humaine peut être abordée dans un dialogue sexuel ouvert, vous vous rendrez compte que vous pouvez harmoniser vos cycles sexuels individuels avec facilité et un plaisir immense.

INTÉGRER L'ÉNERGIE SEXUELLE DANS SA VIE

Souvent les gens se tourmentent vers la sexualité alors qu'ils n'ont réellement besoin que d'un toucher plein d'amour. Comme l'explique un homme multi-orgasmique, "La plus grande découverte pour moi a été que je pouvais avoir des relations sexuelles en restant habillé, simplement en étant avec quelqu'un et en partageant notre énergie. C'est une sensation très sexuelle, simplement en se touchant, en se tenant par les mains et en ressentant l'énergie sexuelle circuler à travers le corps tout entier. C'est cela véritablement la liberté sexuelle: la sexualité n'est pas seulement une activité que l'on pratique périodiquement. Elle s'intègre à tous les aspects de la vie,

elle y rajoute de la couleur et de l'intensité, de l'intérêt et de la passion, partout et à chaque instant."

FANTASMES

De nombreux sexologues recommandent d'avoir une vie fantasmatique active, et en effet les fantasmes peuvent vous aider à générer de l'énergie sexuelle lorsque vous vous donnez du plaisir. Lorsque vous êtes en compagnie de votre partenaire, par contre, il y a un certain danger à dépendre de fantasmes sexuels. L'échange d'énergie yin et yang avec votre partenaire est réel, et non imaginaire. Si vous concentrez votre attention sexuelle sur une amante idéalisée ou sur une image pornographique, vous ne pourrez pas ressentir le flux d'énergie réel et profond qui passe entre vous deux. Les fantasmes vous empêchent d'être présent et d'apprécier ce qu'il y a de réellement fantastique chez votre partenaire et dans votre potentiel à faire l'expérience commune des sommets de l'extase amoureuse.

RYTHMES NATURELS

Enfin, pensez à observer les rythmes d'ensemble de votre corps et de la nature. Évitez de faire l'amour après un repas trop lourd. Après avoir mangé, votre corps doit en effet consacrer tout son sang et son énergie à la digestion. (À mesure que la nourriture s'installe, vous allez vous sentir repus.) Lorsque vous avez fini de faire l'amour, vous devriez également vous sentir satisfait mais pas saturé, vous devriez normalement ressentir encore un peu de désir. (À mesure que votre énergie s'installe, vous vous sentirez contenté.)

Si vous êtes malade, il est souhaitable que votre partenaire soit au-dessus quand vous faites l'amour, pour que vous puissiez absorber son énergie bienfaisante et curative. Pensez également aux saisons. Les plantes et les animaux se reproduisent toujours au printemps. Les humains sont uniques par leur capacité à faire l'amour toute l'année, mais ne vous attendez pas à être aussi sexuellement actif en automne ou en hiver qu'au printemps ou pendant l'été.

Le Kung Fu Sexuel vous permet de découvrir un potentiel de relations sexuelles dépassant de loin ce à quoi la plupart des per-

sonnes se résignent sur le plan amoureux, mais cela ne signifie pas pour autant que vous devez absolument atteindre les mêmes sommets d'extase à chaque fois que vous avez des relations intimes avec votre partenaire. Écoutez les rythmes de votre corps, et les fluctuations de votre désir.

ÉVITEZ DE FAIRE MONTER LES ENJEUX

À chaque fois qu'une nouvelle possibilité sexuelle est présentée aux lecteurs occidentaux, ils ont spontanément tendance à faire monter les enjeux. Lorsque les orgasmes féminins ont été "découverts", on s'est attendu à ce que les couples commencent à avoir des orgasmes simultanés. Lorsque certaines femmes se sont avérées être multi-orgasmiques et posséder des points G, on s'est attendu à ce que toutes les femmes en soient capables. Chaque homme a le potentiel de devenir multi-orgasmique et d'avoir des orgasmes du corps entier, mais cela ne veut pas dire que tous les hommes voudront en faire l'expérience systématiquement, à chaque fois. Essayez d'éviter les attentes et l'anxiété liées à la performance. Les techniques sexuelles taoïstes que nous enseignons s'appellent aussi *l'amour qui guérit*. Préoccupez-vous d'amour et de guérison, pour vous et pour votre partenaire, et le reste viendra naturellement, il "vous sera donné par surcroît".

Pas d'amour libre

La monogamie est de retour, déjà comme une précaution d'hygiène élémentaire. Mais la monogamie représente beaucoup plus qu'une exigence pénible, propre à notre époque. Avec le partenaire qui convient, elle peut constituer le creuset d'un processus alchimique de plaisir physique, d'intimité émotionnelle et d'évolution spirituelle.

Si l'accumulation aveugle d'énergie sexuelle était le but du Kung Fu Sexuel, il serait dès lors souhaitable de coucher avec autant de personnes que possible et d'échanger de l'énergie avec chacune d'entre elles. Et en effet, certains textes anciens recommandent cette pratique. Mais ce n'est pas seulement la quantité d'énergie sexuelle

possédée qui compte, mais aussi sa qualité. L'objectif du Kung Fu Sexuel est de transmuter en fin de compte l'énergie, sous sa forme purement sexuelle, en des énergies plus raffinées et plus subtiles du cœur, de l'esprit et de l'âme.

ÉNERGIE SEXUELLE ET ÉMOTIONS

Si vous couchez avec des personnes qui ont beaucoup d'émotions négatives (telles que colère ou tristesse), vous intériorisez leurs émotions. *Quelle que soit la quantité de latex que vous pouvez mettre entre vous et votre partenaire, vous échangez toujours de l'énergie émotionnelle et spirituelle (ainsi que sexuelle).* Évitez ainsi de violer votre propre intégrité corporelle, émotionnelle et spirituelle en faisant l'amour avec une personne que vous ne respectez pas et que vous n'aimez pas. En choisissant une partenaire, vous êtes très littéralement en train de choisir votre destinée spirituelle.

En réalité, les hommes (et les femmes) qui n'ont pas trouvé de partenaire amoureux ont des pulsions sexuelles qui réclament satisfaction, comme une démangeaison qui demande à être soulagée. Si telle est votre situation, vous avez en fait intérêt à pratiquer la cultivation en solo, à apprendre à faire circuler et à transformer votre énergie sexuelle. Cette période d'entraînement vous permettra d'élever le niveau de votre énergie interne; vous finirez par attirer un partenaire aussi conscient, mûr et évolué que vous. Si vous couchez avec une personne que vous n'aimez pas, votre énergie sera en disharmonie, ce qui aura pour conséquence un état d'épuisement ou certains déséquilibres. C'est pour cette même raison qu'il est important de ne faire l'amour avec votre partenaire qu'aux moments où vous ressentez envers elle de l'amour véritable, authentique. Si vous vous sentez obligé de coucher avec des femmes que vous n'aimez pas, tâchez d'être aussi gentil et affectueux envers elles que possible. Sinon, vous ne réussirez jamais dans votre pratique du Kung Fu Sexuel.

Un nombre assez important d'hommes se rendent compte qu'ils sont attirés par des relations multiples, pas seulement avec une seule femme. Rares sont ceux, néanmoins, qui peuvent aimer plus

d'une femme à la fois tout en restant profondément et véritablement sereins. Si vous croyez que cela est possible pour vous, préparez-vous à consacrer des efforts immenses à essayer de transformer et d'équilibrer leurs énergies respectives.

Rappelez-vous, l'énergie sexuelle amplifie les émotions. Le sexe est l'outil le plus puissant qui soit pour cultiver une relation et pour réunir deux vies, mais il peut aussi constituer une arme redoutable qui peut trancher ces liens et laisser des cicatrices durables. Comme un grand nombre de personnes qui ont fait l'expérience de la révolution sexuelle des années soixante l'ont appris à leurs dépens, il n'existe en réalité pas d'"amour libre": la connaissance sexuelle n'est acquise qu'à très cher prix et doit à ce titre être vénérée.

Éduquer nos fils

On ne vous a sans doute jamais parlé de Kung Fu Sexuel pendant votre enfance ou votre adolescence, avant que vous ne découvriez la sexualité. Rares sont ceux qui ont eu autant de chance. La plupart des garçons n'apprennent pratiquement rien à ce sujet, en tous cas rien qui soit d'une quelconque utilité. On les laisse tâtonner dans l'obscurité à la recherche de l'intimité et du plaisir sexuels. Comme l'explique un homme multi-orgasmique, "Pour moi, découvrir la sexualité taoïste, c'était un peu comme la rencontre fortuite d'informations et de directives dont je me suis dit qu'on aurait dû m'expliquer tout cela depuis le début. J'ai ressenti que c'était la manière juste de faire l'amour, et l'ancienne approche m'a semblé dès lors ridicule, gênante, voire même égoïste." Vous avez l'occasion d'aider votre fils à ne pas tomber victime d'une situation semblable, en lui évitant un grand nombre de ces peurs et de ces frustrations, dont nous supposons à tort qu'elles font partie intégrale du processus de croissance permettant de devenir adulte.

TRÊVE D'EXPLICATIONS PRIMAIRES

Les deux parents ont un rôle important à jouer dans l'éducation sexuelle de leurs fils et de leurs filles, mais comme ceci est avant tout un livre pour hommes, nous allons parler plus spécifiquement

des pères et des fils, bien qu'une grande partie de ce que nous avons à dire concerne aussi les mères et les filles. Lorsque la plupart des gens pensent à des discussions sur le sexe entre père et fils, ils ont à l'esprit généralement les célèbres explications imaginées sur les oiseaux et les abeilles propres à la puberté (et à la culture anglo-saxonne, N.T.). Mais nos enfants grandissent beaucoup trop vite de nos jours pour justifier une discussion pittoresque mais désuète n'abordant pas les questions franchement, et sans aucune utilité réelle. D'ailleurs, c'est une erreur d'attendre l'adolescence pour commencer à établir un dialogue avec lui au sujet de la sexualité.

Si vous réussissez à avoir une relation ouverte avec votre fils, une telle conversation ne sera d'ailleurs jamais nécessaire. La curiosité des enfants à l'endroit de la sexualité commence tôt, et la leur s'éveille de manière encore plus précoce. Toute personne ayant observé un jeune garçon toucher et tirer sur son pénis et son scrotum (souvent avec beaucoup de force!) sait qu'il ne s'agit pas là d'une exploration qui se fait par hasard, "au petit bonheur la chance". Le garçon ressent alors un plaisir certain, bien plus grand que s'il tirait, par exemple, sur ses orteils.

Les bébés sont des êtres sexuels, ou peut-être devrions-nous dire *sensuels*, comme nous associons généralement la sexualité avec des stades de développement ultérieurs. Cependant, leur plaisir physique et génital est indéniable, malgré tous les efforts que nous faisons pour le nier. Freud appelait la sensualité infantile "perversité polymorphe", mais elle n'a rien de pervers: la perversité réside plutôt dans nos tentatives pour la réprimer, ou la refouler. La manière dont vous réagissez aux explorations et aux questions que votre fils se pose sur son corps et le vôtre sera riche d'enseignements pour lui, façonnant son attitude initiale envers la sexualité. *Développer une attitude saine, pleine d'amour envers votre propre sexualité et encourager votre fils à faire de même envers la sienne, est le premier service que vous pouvez lui rendre.*

VOTRE RELATION AVEC VOTRE PARTENAIRE

Les enfants s'instruisent beaucoup sur l'intimité à partir de l'observation de leurs parents. La manière dont vous traitez votre femme ou votre compagne sera un modèle pour votre fils, pour la manière dont il devrait lui-même traiter les filles, et plus tard, les femmes. L'éducation sexuelle est en fait une question d'apprentissage des rôles de chaque sexe, de la communication, de l'amour. L'exemple que vous donnez aura un impact beaucoup plus grand sur votre fils que les paroles que vous lui dites, donc n'oubliez pas que vous êtes en train de l'éduquer à chaque instant, aussi bien lorsque vous vous disputez en criant à tue-tête l'un contre l'autre, que lorsque vous vous tenez par la main.

Dans notre culture, nous trouvons inquiétant que des enfants puissent voir leurs parents se manifester une affection physique réciproque, mais en fait il n'y a rien de mal à ce qu'ils assistent à ces expressions d'amour. En fait, c'est l'inverse qui pourrait devenir un problème, à savoir qu'on ne les autorise pas à en être les témoins. L'absence de tels contacts ne fait pas que laisser les enfants se demander si leurs parents s'aiment vraiment, car cela les prive également d'un modèle sur la manière de manifester de l'affection à un partenaire. *Donner l'exemple d'une relation saine, riche d'amour, avec votre conjoint est le deuxième service que vous pouvez rendre à votre fils, mais aussi à votre couple.*

VOS RAPPORTS AVEC VOTRE FILS

Les hommes de notre génération s'impliquent plus dans les soins apportés aux enfants que ceux des générations précédentes, et cela conduit naturellement à des relations plus affectueuses et aimantes entre père et fils. Cependant, un grand nombre de pères se sentent encore mal à l'aise pour exprimer de l'affection envers leurs fils, surtout de manière physique, quand il s'agit de les tenir, de les enlacer ou de les embrasser. Ou alors, s'ils sont capables de le faire avec leurs fils jeunes, ils s'arrêtent rapidement de le faire dès que ceux-ci grandissent un peu. Très souvent, ces hommes n'ont jamais

eu eux-mêmes l'expérience d'un tel amour en provenance de leurs pères, et n'ont ainsi jamais eu de modèle pour l'exprimer.

Certains hommes s'imaginent que s'ils manifestaient trop d'affection à leurs fils, ceux-ci pourraient devenir trop mous, qu'ils pourraient se transformer en mauviettes, ou devenir homosexuels. Rien ne le prouve, mais il est clair que la phobie anti-homosexuelle de notre société empêche les hommes d'exprimer leur affection l'un pour l'autre y compris, mais là c'est plus tragique, envers leurs propres fils. Au cours des dix dernières années, d'autres inquiétudes ont commencé à empêcher les pères d'être physiquement affectueux envers leurs fils ou leurs filles. La préoccupation légitime visant à protéger les enfants de l'inceste ou autres sévices sexuels a donné naissance à une suspicion à l'égard de tout geste d'affection physique de la part des hommes, puisque la plupart des auteurs, mais certainement pas tous, en sont.

Le toucher constitue l'un des besoins humains les plus fondamentaux, et plusieurs études prouvent que les bébés qui n'avaient pas suffisamment été touchés mouraient. Mais les nouveaux-nés ne sont pas les seuls à avoir besoin de contacts. Votre fils aura besoin de votre toucher affectueux toute sa vie. Ne soyez pas surpris, cependant, si votre fils traverse des phases au cours desquelles il refusera votre affection, surtout vers l'adolescence; il se préoccupe alors peut-être plus de l'opinion de ses pairs, ou cherche à devenir plus indépendant. Cependant, si vous avez su entretenir des rapports ouverts et affectueux avec lui, cette séparation ne durera qu'un temps. Le spécialiste d'arts martiaux et acteur Chuck Norris se rappelle d'une de ses plus grandes grandes joies en élevant ses deux fils: "L'une de mes plus grandes gratifications aujourd'hui, c'est de voir que mes fils adultes n'éprouvent pas d'embarras à m'embrasser pour m'accueillir ou me dire au revoir devant n'importe qui et qu'ils viennent volontiers me demander des conseils ou de l'aide s'ils ont un problème."

L'affection physique n'est qu'une des composantes d'une relation pleine d'amour. Un sentiment d'intimité affective et de respect pour votre fils sont essentiels pour maintenir un dialogue ouvert.

Norris, dont le père était alcoolique, explique comment il a essayé de donner un autre modèle à ses fils: "Je voulais que mes fils sachent que j'étais présent, qu'ils comptaient pour moi, et que j'étais toujours avec eux. J'ai été très proche de mes fils. J'ai joué avec eux, j'ai écouté leurs problèmes, je les ai tenus dans mes bras lorsqu'ils se sont sentis blessés, et j'ai partagé avec eux la plupart des événements majeurs, crises ou succès de leurs vies." (10) Écouter votre fils et reconnaître ses sentiments et ses peurs lui permettra de savoir qu'il peut toujours venir vers vous. Si vous acceptez d'écouter sa douleur, il pourra partager avec vous ses questions sur le plaisir. *Bâtir une relation saine et pleine d'amour avec votre fils est sans doute le service le plus important que vous puissiez lui rendre.*

PARTAGER LA SEXUALITÉ TAOÏSTE AVEC NOS FILS

Bien que personne ne soit jamais trop vieux pour bénéficier du Tao, il vaut mieux commencer le plus tôt possible pour en retirer le plus grand bénéfice possible. Cela est tout aussi vrai pour nos fils. Si vous parvenez à partager avec eux une partie de la sagesse taoïste présentée dans ce livre, vous les aiderez à éviter de nombreuses souffrances et des gaspillages d'énergie inutiles.

Comme les pratiques sexuelles se font en privé, votre fils ne peut pas apprendre en vous observant faire, bien sûr. Le Kung Fu Sexuel est un domaine que vous devrez lui faire découvrir et lui faire connaître par des mots, les vôtres ou ceux d'autres personnes.

Bien avant de s'intéresser au sexe, les garçons ressentent en eux-mêmes de l'énergie sexuelle. Les garçons (et les hommes d'ailleurs) ont des érections et se sentent excités pour toutes sortes de raisons, par exemple par ennui. (Vous vous souvenez de ces "bandaïsons" pendant certains cours de mathématiques?) Un homme multi-orgasmique nous raconte son expérience: "Mon fils m'a appelé depuis les toilettes un beau matin; il me disait, 'Papa, papa, je n'arrive pas à faire pipi.' Je suis rentré et j'ai remarqué qu'il s'était réveillé avec une érection, ce qui l'empêchait de pisser. Je lui ai enseigné la Poussée à Froid, qu'il a pu utiliser depuis ce jour-là pour gérer son énergie sexuelle." Les garçons sont souvent torturés

par leur incapacité à comprendre et à contrôler leur propre énergie sexuelle. Si vous pouvez aider votre fils à la canaliser, vous lui éviterez une immense quantité de frustrations et de misère dans ce domaine vital.

Les jeunes, cependant, ne sont souvent pas capables de comprendre le Tao. Selon les termes du Dr. Sun Ssu-miao dans son ouvrage *"Priceless Prescriptions"* (*"Ordonnances inestimables"*), "Lorsqu'un homme est jeune, il ne comprend généralement pas le Tao. Ou même s'il en entend parler ou qu'il lit quelque chose à son sujet, il a peu de chances d'y adhérer complètement ou de le pratiquer. Ce n'est souvent qu'à un âge plus mûr mais aussi plus vulnérable, qu'il prend conscience de toute la portée du Tao, de son sens profond. Mais à ce stade il est souvent déjà trop tard, car à cet âge l'homme est trop malade pour espérer en bénéficier pleinement."

Vous pouvez profiter de l'occasion lorsque votre fils vient vers vous pour vous demander conseil, sinon vous pouvez lui donner ce livre ou autres documents à lire, en lui expliquant que vous-même auriez souhaité connaître ces pratiques à son âge. Si vous laissez ce livre sur votre étagère, ou en évidence quelque part, vous vous apercevrez peut-être qu'il s'en saisit de lui-même, mais il est important qu'il se rende compte qu'il n'est pas obligé de se verrouiller dans sa chambre ou dans la salle de bain pour le consulter. Vous avez peut-être une inquiétude en vous disant qu'il n'a pas à lire des livres sur la sexualité (tels que celui-ci) qui soient trop explicites avant un âge convenable; mais l'âge qui convient est simplement celui où sa curiosité s'éveille suffisamment pour qu'il désire de lui-même entreprendre de telles lectures. Rassurez-vous, il ne les lira pas avant d'être prêt, et de toutes façons, il apprendra ce qu'il doit savoir sur le sexe d'une manière ou d'une autre une fois ce moment venu.

Sexualité, secret et Tao

À ce stade il doit être parfaitement clair que contrairement à d'autres traditions spirituelles, le Taoïsme nous encourage à tenir compte du fait que nous sommes des êtres incarnés, et que de toute

évidence la sexualité est une composante essentielle de notre humanité. Pour la plupart des Occidentaux qui ont appris à avoir honte de leurs corps d'une manière ou d'une autre, ceci est une idée révolutionnaire. Ironiquement (certains diraient hypocritement), la culture occidentale titille notre libido, tout en la condamnant. Et donc, pour la plupart des personnes qui ont l'habitude de voir le sexe utilisé pour tout vendre, de la bière aux automobiles, il est également révolutionnaire de considérer que la sexualité puisse être envisagée aussi comme une pratique spirituelle.

Dans ce livre, nous avons essayé de vous faire découvrir les anciennes intuitions taoïstes sur l'amour et les relations amoureuses, et de quelle manière nous pouvons les utiliser aujourd'hui. Si vous ne faites rien d'autre que pratiquer les techniques décrites dans ce livre, votre vie en sera enrichie, cela est certain. Cependant, nous ferions preuve de négligence si nous n'expliquions pas que la sexualité n'est qu'un aspect parmi d'autres de la pratique taoïste, et qu'il existe aussi dans cette tradition des idées et des exercices tout aussi puissants et efficaces pour cultiver son corps, ses émotions, son esprit et son âme, en dehors de la chambre à coucher.

Les traditions médicales du Taoïsme, connues en Occident sous l'appellation de médecine chinoise ou d'acupuncture, ont aidé d'innombrables personnes à retrouver une bonne santé; les exercices du "*chi kung*" (*qi gong*) et du *T'ai Chi Ch'uan* (*Tai Ji Quan*) ont constitué le fondement des arts martiaux internes maintenant répandus dans le monde entier; et le texte philosophique central du Taoïsme, le "*Tao Te Ching*" (prononcé Dao Dé Djing), est l'une des œuvres de littérature mondiale les plus traduites et les plus lues. En plus, au cours des vingt dernières années, les arts de la chambre à coucher ont commencé à transformer les vies sexuelles de personnes du monde entier. Le Taoïsme possède beaucoup de sagesse pratique à offrir, une sagesse qui peut aider des personnes de toutes religions à mener aujourd'hui des vies saines et pleines de sens.

Comme nous l'avons mentionné dans l'introduction, Mantak Chia et sa femme, Maneewan, ont mis au point le Tao Curatif, et ils ont écrit d'innombrables livres expliquant les diverses composantes

de ce système de santé. Il existe plus de trois cents Instructeurs de Tao Curatif dans différentes villes du monde entier qui peuvent vous aider dans cette pratique. Si vous êtes intéressé à explorer d'autres aspects de cette pratique, lisez d'autres livres du Tao Curatif ou mettez-vous en relation avec un Instructeur (voir l'appendice). Si vous et votre partenaire êtes intéressés plus spécifiquement à poursuivre vos lectures au sujet des pratiques sexuelles, vous pouvez lire les deux livres plus avancés de Mantak Chia, *"Les secrets taoïstes de l'amour"* (rédigé avec Michael Winn) et *"Le Tao de l'amour retrouvé: cultiver l'énergie sexuelle féminine"* (rédigé avec Maneewar Chia). Il existe aussi de nombreux livres et de personnes enseignant les pratiques taoïstes, qui ne sont pas en relation avec le Tao Curatif. Le Taoïsme ne cherche pas à faire des convertis, et pour cette raison il a été moins visible que certaines autres traditions spirituelles importantes, mais si vous cherchez des enseignants, vous les trouverez.

La philosophie et les pratiques enseignées dans ce livre sont restées pendant des millénaires des secrets jalousement gardés, uniquement transmis de maître à disciple après des années d'entraînement. Nous les avons présentés ici parce que nous pensons que la civilisation humaine dans son ensemble peut bénéficier de leur diffusion. Le confusion charnelle est l'un des innombrables dilemmes auxquels nous devons faire face aujourd'hui, mais en nous guérissant nous-mêmes, et en harmonisant nos relations, nous commencerons à guérir la planète elle-même, car, selon le Tao, nous faisons tous autant partie de la nature que celle-ci fait partie de nous (11). Nous pensons que cette guérison doit commencer dans la chambre à coucher, car c'est là que la génération suivante est conçue. C'est par l'amour et le sexe que l'humanité se perpétue, et c'est en aimant et en faisant l'amour que notre pouvoir de transformation connaît peut-être son apogée.

Cependant, ces enseignements ne doivent pas être pris moins sérieusement, ou moins appréciés pour autant, sous prétexte qu'il ne vous a pas fallu payer un million de pièces d'or, ou passer une décennie en compagnie d'un maître pour les apprendre. Chérissez-les et ils vous récompenseront d'innombrables manières. Lisez-les, relisez-

les, pratiquez-les et partagez-les avec d'autres. Plus vous donnerez à d'autres du plaisir, plus vous en recevrez vous-même. Plus vous leur ferez du bien, plus vous en bénéficierez vous-même. Tel est le secret véritable de la sexualité taoïste.

INTRODUCTION

1. Après lecture de ces textes, Herant Katchadourian, médecin, auteur du manuel de base *"Fundamentals of Human Sexuality"*, en est arrivé à la conclusion suivante: "Les anciens Chinois avaient clairement compris la distinction entre l'orgasme éjaculatoire et non-éjaculatoire. Ceux qui avaient maîtrisé l'art donnant accès à ce dernier passaient outre la période réfractaire (en d'autres mots, ne perdaient pas leur érection), ce qui leur permettait d'avoir des rapports sexuels prolongés ponctués d'orgasmes multiples non-éjaculatoires" (p. 292).

2. En menant ses fameuses études sur la sexualité masculine, Kinsey a découvert que "l'orgasme peut se produire sans l'émission de sperme ... Ces hommes ont des orgasmes réels qu'ils n'ont aucune difficulté à reconnaître, même s'ils sont sans éjaculation." Voir Kinsey et al., *"Sexual Behavior in the Human Male"*, pp. 158-59.

3. Hartman et Fithian, *"Any Man Can"*, p. 157.

4. Natalie Angier, *New York Times*, 3 Déc. 1992, première page.

CHAPITRE UN : VOUS TROUVEREZ LA PREUVE DANS VOTRE PANTALON

1. Souvent ceux qui nient le fait que les hommes puissent être multi-orgasmiques confondent l'orgasme et l'éjaculation. Les chercheurs en sexologie William Masters et Virginia Johnson ont appelé un chapitre de leur livre de 1966, *"Human Sexual Response"*, "L'orgasme masculin (Éjaculation)." Dans leurs recherches ils ont trouvé qu'un petit nombre seulement de leurs sujets semblaient capables d'avoir des orgasmes répétés *après avoir éjaculé*. Katchadourian explique, cependant: "Des données plus récentes suggèrent que l'orgasme multiple n'est pas aussi rare que prévu si l'homme a un orgasme sans éjaculation." Même Masters et Johnson ont fini par distinguer entre l'orgasme en tant que "contractions musculaires soudaines et rythmiques dans la région du bassin et ailleurs dans le corps, qui libèrent de la tension sexuelle accumulée et les sensations mentales accompagnant cette expérience" et l'éjaculation en tant que simplement "la libération de sperme." La sexualité taoïste a toujours enseigné aux hommes la manière d'avoir des orgasmes multiples, et non des éjaculations multiples.

2. L'École Reichienne de psychothérapie établit une distinction entre *point culminant*, en tant que contractions musculaires dans les organes génitaux, et *orgasme*, qui est défini comme les contractions qui se répandent à travers l'ensemble du corps. Bien que cette distinction s'avère utile pour apprendre à séparer le point culminant (et l'orgasme) de l'éjaculation, elle semble néanmoins trop rigide. Sur le continuum du plaisir sexuel, la frontière entre point culminant et orgasme est souvent floue. Ainsi, dans ce livre nous parlerons de point culminant (ou contractions génitales) comme un des aspects de l'orgasme.

3. Dunn et Trost, "Orgasmes multiples masculins: une étude descriptive," *Archives of Sexual Behavior*, p. 382.

4. Les résultats ont été publiés dans le magazine *Nature*. Vorhies écrit, "Le sexe et la mort sont deux aspects de la vie fondamentaux mais mal compris. On considère souvent qu'ils sont liés, parce que la reproduction exige la diversion de ressources limitées qui serviraient autrement exclusivement à la croissance et à l'entretien de l'organisme. Cette diversion des ressources chez les animaux accouplés après la copulation, souvent appelée le coût de la reproduction, est généralement exprimée comme une réduction de la durée de leur vie... La réduction de la durée de vie des animaux accouplés mâles semble être causée par une production de sperme supplémentaire, et non par l'activité physique de la copulation en elle-même. Cette conclusion est étayée par les observations prouvant qu'une mutation réduisant la production de sperme augmente la durée de vie moyenne d'environ 65% aussi bien chez les mâles accouplés que chez les espèces hermaphrodites... Ceci contredit la supposition biologique traditionnelle selon laquelle les gamètes de grande taille auraient un coût de production beaucoup plus élevé que les petits spermatozoïdes." Wayne A. Van Voorhies, "La production de sperme réduit la durée de vie," *Nature* 360 (3 décembre 1992), 456-58.

CHAPITRE DEUX : CONNAIS-TOI TOI-MÊME

1. La médecine occidentale a identifié: (1) une phase latente (de remplissage); (2) une phase tumescence (de gonflement); (3) une phase d'érection complète; et (4) un stade d'érection rigide. Des stades de pré- et post-érection sont aussi parfois ajoutés.

2. Plusieurs études récentes ont suscité des inquiétudes concernant la vasectomie, comme une cause possible du cancer de la prostate. Le jury est encore en délibération, mais le Dr. Stuart S. Howards écrit dans le *Western Journal of Medicine*, "Le rapport possible entre la vasectomie et le cancer de la prostate doit

être envisagé avec un certain scepticismisme car deux autres études, dont l'une comportait des suivis à long terme, n'ont trouvé aucun effet. En plus, il n'existe aucune explication biologique plausible pour un lien éventuel entre vasectomie et cancer de la prostate" (vol. 160, no.2 (février 1994); 166). Comme les médecins ne savent pas ce qui cause le cancer de la prostate, il est très difficile pour la médecine occidentale d'expliquer tout rapport qu'il pourrait y avoir entre celui-ci et la vasectomie.

3. De nombreux observateurs de la sexualité orientale, sceptiques, ont confondu à tort l'éjaculation rétrograde et la non-éjaculation prescrite par les Taoïstes.

CHAPITRE TROIS : DEVEZ-VOUS UN HOMME MULTI-ORGASMIQUE

1. Genèse 38:8-10. Selon la loi biblique, lorsqu'un homme mourait sans enfants, il relevait de la responsabilité de son frère d'imprégner sa femme pour perpétuer sa lignée.

2. En Occident, la médecine et la moralité ont, malheureusement, souvent été liés. En commençant en 1758 avec la publication d' *"Onania, ou un traité sur les désordres produits par la masturbation"* du médecin suisse S.A. Tissot, la médecine occidentale et particulièrement la psychiatrie ont avancé des affirmations non prouvées selon lesquelles la masturbation entraînerait la folie. La plus grande partie de l'argument reposait sur l'observation selon laquelle les patients malades mentaux se masturbaient. Personne ne s'est donné la peine de se demander si la masturbation n'était pas en fait une partie naturelle de la sexualité humaine (non-inhibée) et si les personnes en bonne santé mentale ne se masturbaient pas également, comme ils mangeaient ou dormaient. (Selon le Tao, une éjaculation excessive aussi bien chez les malades mentaux que chez les personnes saines d'esprit peut entraîner un "épuisement du cerveau"). Dans son livre de 1882, *"Psychopathia Sexualis"*, Richard von Krafft-Ebing, comptant à l'époque pourtant parmi les meilleurs psychiatres du monde, était allé jusqu'à dire que toute sexualité non-reproductive est anormale et pathologique.

3. Kinsey a trouvé que 95 pour cent des américains qui avaient eu une éducation secondaire s'étaient masturbés avant l'âge de vingt-et-un ans. Le pourcentage parmi les diplômés universitaires était encore plus élevé.

4. M. Hunt, *"Sexual Behavior in the 1970's"* (*"Comportement sexuel pendant les années 1970"*), et R. Levin et A. Levin *"Sexual Pleasure"* (*"Plaisir sexuel"*),

Redbook (Sept. 1975), 51-58, cités dans Zilbergeld, *"The New Male Sexuality"* (*"La nouvelle sexualité masculine"*), p. 128.

5. Les chercheurs ont conclu, "la masturbation est comme l'emploi de documents érotiques et le fait de penser souvent au sexe, non pas un exutoire autant qu'une composante d'un mode vie sexuellement actif." Voir Michael et al., *"Sex in America"* (*"Le sexe en Amérique"*), pp. 158-165.

6. Grâce à la technologie moderne, nous sommes maintenant capables d'observer l'activité accrue des spermatozoïdes qui se produisent au moment de l'excitation sexuelle. Relativement immobile au départ, la gamète mâle commence alors à frétiller de la queue à une vitesse phénoménale. Cette énergie mécanique est l'une des sources évidentes d'énergie sexuelle pour les hommes.

CHAPITRE QUATRE : CONNAISSEZ VOTRE PARTENAIRE FÉMININ

1. Anthony Pietropinto et Jacqueline Simenaut, *"Beyond the Male Myth"* (*"Au-delà du mythe masculin"*) (New York: Signet, 1977), cités dans Brauer et Brauer, *"The ESO Ecstasy Program"* (*"Le programme d'extase ESO"*) p.27.

2. Barbach, *"For Each Other"* (*"Pour l'un l'autre"*), p. 66. Voir aussi Belzer, Whipple et Moger, *"On Female Ejaculation"* (*"De l'éjaculation féminine"*):

3. Sigmund Freud, le fondateur de la psychologie moderne et par ailleurs un brillant théoricien, s'est vraiment trompé à ce sujet. En 1920, il prétendait que le clitoris est une version inférieure du pénis et donc que les femmes souffrent de ce qu'il appelait "l'envie du pénis". Il en a conclu que les femmes qui ont des orgasmes clitoridiens sont sexuellement immatures et que les "vraies femmes" ont des orgasmes vaginaux. Assez scabreux, non? Il fallut attendre 1953 avant que Kinsey ne sauve les orgasmes clitoridiens de l'opprobre et du reproche d'une immaturité imputée en démontrant que la moitié des femmes qu'il avait interrogées atteignent l'orgasme par la stimulation du clitoris et qu'aucune preuve ne permet d'affirmer qu'elles soient moins mûres que les femmes qui jouissent par une stimulation du vagin.

CHAPITRE CINQ : DEVEZ UN COUPLE MULTI-ORGASMIQUE

1. L'existence de relations de pouvoir dans les chambres à coucher chinoises est très nette, et toute l'institution de la polygamie, des épouses multiples et des concubines parmi l'aristocratie est chargée de dynamiques de domination et de puissance. En outre, une grande partie des textes taoïstes tardifs décrivent

une bataille des sexes au lit, alors que les textes plus anciens se préoccupaient plus de questions de plaisir (surtout celui des femmes) et de questions de santé pour les deux partenaires.

2. *Yi King*, 1.5.

3. "Le taux d'infection des personnes n'appartenant pas aux groupes actuellement à haut risque et de leurs partenaires sexuels est estimé à environ 1/100.000," Institute for Advanced Study of Human Sexuality (Institut d'Études Supérieures de la Sexualité Humaine), *"Complete Guide to Safer Sex" (Guide complet pour une sexualité plus sûre)* p. 43.

CHAPITRE SIX : SATISFACTION GARANTIE

1. Hartman et Fithian, p. 157.

2. Dans les années 1950, le chercheur sexologue Alfred Kinsey a rapporté que les trois-quarts de tous les hommes éjaculaient en moins de deux minutes après le début des relations sexuelles. La plupart des femmes ont besoin de beaucoup plus que deux minutes pour atteindre un seul orgasme, sans même parler d'orgasmes multiples. Vingt-cinq ans plus tard, le *"Redbook Report of Female Sexuality"* a rapporté que les trois-quarts des femmes interrogées étaient régulièrement orgasmiques au cours des rapports sexuels et que la plupart d'entre elles avaient besoin d'au moins six à dix minutes de poussées pénétrantes (Tavris et Sadd, *"The Redbook Report on Female Sexuality"*, *"Le rapport Redbook sur la sexualité féminine"*, New York: Delacorte Press, 1977). Selon une étude récente de l'Université de Chicago, 79 pour cent des hommes et 86 pour cent des femmes étudiés affirmaient avoir fait l'amour plus de quinze minutes au cours de leurs derniers rapports. Vingt pour cent des hommes et 15 pour cent des femmes affirmaient avoir fait l'amour plus d'une heure la dernière fois (Michael et al., *"Sex in America"*, *"Le sexe en Amérique"*, tableau p. 136). Cela n'indique pas la quantité de temps réellement passée à faire l'amour, mais le chiffre est sans aucun doute très éloigné des tristes résultats de Kinsey, révélant la brièveté des relations amoureuses américaines il y a cinquante ans.

3. L'étude s'est fondée sur des données recueillies auprès de 805 infirmières professionnelles dont 42,7 étaient multi-orgasmiques. La recherche a été relatée dans le magazine *Psychology Today* (vol. 25, no. 4 (Juillet-août 1992): 14).

4. Une société de fournitures médicales a mis au point un ordinateur de biofeedback qui utilise une sonde en forme de tampon qui peut s'insérer dans le vagin pour permettre aux femmes de mesurer la force de leurs contractions. Ce

petit ordinateur coûte plus de mille dollars (cinq mille francs environ, N.T.), mais en fait vous n'avez besoin que d'un œuf en pierre tout à fait économique, tel que ceux utilisés par les femmes taoïstes depuis des millénaires, pour renforcer l'ensemble de votre vagin.

5. Les traditions sexuelles asiatiques reconnaissent depuis longtemps le fait que les femmes peuvent éjaculer. Au cours des vingt dernières années, l'éjaculation féminine est un phénomène qui l'existence s'est vue confirmée en laboratoire (voir Ladas et al., *"The G-Spot"*), filmée en vidéo, recueillie en éprouvette et testée. Bien que sa fonction et son origine demeurent mystérieuses, les analyses chimiques du fluide éjaculatoire suggèrent qu'il est semblable à l'éjaculat masculin (voir chapitre 4).

6. Mead a conclu que, privées d'une attente culturelle d'orgasme, les femmes Arapash n'en faisaient pas l'expérience. Il existe une autre explication: les femmes Arapash avaient peut-être ce que nous en Occident dans nos laboratoires nommons orgasme, mais sans lui donner ce nom-là. Tel est peut-être aussi le cas de nombreuses femmes en Occident, comme Lonnie Barbach l'a souligné.

7. Barbach, *"For Each Other"* (*"Pour l'un l'autre"*), p. 71.

CHAPITRE SEPT : YANG ET YANG

1. Tannahill, *"Sex in History"* (*"Le sexe dans l'histoire"*), p. 179.

2. Stephen T. Chang, *"The Tao of Sexology"*, p. 62.

CHAPITRE HUIT : AVANT D'APPELER LE PLOMBIER

1. *"The Secrets of the Jade Chamber"* (*"Les secrets de la chambre de Jade"*), cité dans Jolan Chang, *"Le Tao de l'art d'aimer"*, p.79.

2. Tanagho et McAninch, *"Smith's General Urology"* (*"Urologie générale de Smith"*), (Collins et al., 1983; Legros, Mormont et Servais, 1978; Montague et al., 1979; Spark, White et Connolly, 1980), p. 700.

3. Il existe des traitements comme l'usage de l'appareil de constriction par le vide, les injections intraveineuses de vasodilatateurs, et des prothèses péniles qui permettent à de nombreux hommes souffrant de problèmes sexuels d'origine organique d'avoir malgré tout des érections.

4. Les récits d'agrandissement du pénis sont tout sauf nouveaux. Dans son roman chinois classique du dix-septième siècle, *"The Carnal Prayer Mat"*, (*"Le tapis de prière charnel"*), Li Yu décrit l'implantation chirurgicale d'un pénis de chien sur le protagoniste, afin d'accroître son héritage naturel. Qu'il s'agisse d'un

fait réel ou du fruit de l'imagination de l'auteur, il est tout à fait possible que certains médecins chinois qui, ressemblant en cela à certains de leurs collègues chirurgiens plasticiens d'aujourd'hui, étaient plus motivés par l'argent que par la médecine. Il existait sans aucun doute aussi des hommes, à l'époque aussi bien que de nos jours, qui auraient accepté de se soumettre au scalpel dans l'espoir d'accroître leur "virilité".

5. Les Brauer citent aussi une étude contrôlée en Angleterre en 1975 qui avait relaté d'apparents agrandissements permanents de la longueur et de la largeur du pénis après la pratique de certains exercices.

6. Les recherches de Niels Skakkebaek et le "témoignage" de Louis Guilette au Congrès ont été rapportés dans l'article de *"Newsweek"* intitulé "The Estrogen Complex" ("Le complexe de l'estrogène") (21 mars 1994, p. 76.)

7. Tanagho et McAninch, *"Smith's Genral Urology"*, p. 677.

CHAPITRE NEUF : FAIRE L'AMOUR À TOUT ÂGE

1. Kinsey et al., *"Sexual Behavior in the Human Male"* ("Comportement sexuel chez le mâle humain"), p. 226.

2. Winn et Newton, 1982. Cité dans Katchadourian, *"Fundamentals of Human Sexuality"* ("Principes fondamentaux de la sexualité humaine"), p. 385.

3. Plus de 75 pour cent des hommes âgés de soixante-et-un à soixante-quinze ans faisaient l'amour au moins une fois par mois; aussi, 37 pour cent de ceux entre soixante-et-un et soixante-cinq et 28 pour cent de ceux entre soixante-six et soixante-et-onze ans faisaient l'amour au moins une fois par semaine. Parmi ceux âgés de soixante-six à soixante-et-onze ans, seulement 10 pour cent des hommes (et 5 pour cent des femmes) affirmaient n'éprouver *aucun* désir sexuel. Sondage de *"Consumer Reports"* de 4.246 hommes et femmes. Rapporté dans Katchadourian, *"Fundamentals of Human Sexuality"*, p. 385.

4. Dunn et Trost, "Male Multiple Orgasms" ("Orgasmes multiples masculins"), p. 385.

5. Masters et Johnson, *"Human Sexual Inadequacy"* ("Insuffisance sexuelle humaine"). Boston: Little, Brown, 1970.

6. Ann Landers a fait un sondage de 141.000 hommes et femmes entre dix-sept et quatre-vingt-treize ans. Elle a trouvé que 82 pour cent des personnes interrogées pensaient que la sexualité après le mariage est beaucoup moins agréable. Cité dans Brauer et Brauer, *"The ESO Ecstasy Program"* ("Le programme d'extase ESO"), p. 4.

7. Zilbergeld, *"The New Male Sexuality"* (*"La nouvelle sexualité masculine"*), p. 375.

8. Kinsey et al., *"Sexual Behavior in the Human Male"* (*"Comportement sexuel de l'homme"*), p. 579.

9. *"Time"*, 15 février 1993, p. 39. Helen Fisher, l'auteur de *"Anatomy of Love"* (*"L'anatomie de l'amour"*), affirme en ce qui concerne les endorphines, "C'est une des raisons pour lesquelles l'abandon ou la mort d'un partenaire amoureux est une expérience tellement affreuse. Nous ne recevons plus notre dose quotidienne de stupéfiants."

10. Chuck Norris, *"The Secret of Inner Strength"* (*"Le secret de la force interne"*), (Charter, 1989), pp. 163-64, cité dans Zilbergeld, *"The New Male Sexuality"*, p. 573. L'ouvrage de Bernie Zilbergeld contient une discussion superbe de ce que les hommes peuvent faire pour leurs fils. Il discute de la question beaucoup plus en détail qu'il ne nous est possible de le faire ici et donne des suggestions particulièrement utiles pour les pères qui tentent de surmonter des années d'aliénation et d'absence, ainsi que pour les pères divorcés.

11. Selon le Tao, la contraction et l'expansion, la pulsation que nous appelons orgasme, se produit constamment dans l'univers. C'est pourquoi l'orgasme est souvent vécu comme une expérience "océanique" qui nous donne l'impression de ne faire qu'un avec l'univers. Si nous avons ce sentiment de ne "faire qu'un", c'est parce que nous ne faisons qu'un, réellement.

Chaque homme peu avoir de orgasmes multiples et améliorer radicalement ses capacités amoureuses, simplement grâce à quelques techniques physiques accessibles à tous.

***“L'énergie sexuelle masculine”* vous révèle les secrets et les clés qui vous permettront de mener une vie sexuelle plus épanouie que jamais, dépassant tout ce que vous aviez pu imaginer jusqu'à présent.**

Grâce à ce livre vous apprendrez à :

- **Avoir des orgasmes multiples sans perdre votre érection**
- **Utiliser votre énergie sexuelle pour améliorer votre état de santé général**
- **Reconnaître les signes du désir de votre partenaire**
- **Maîtriser les techniques de pénétration
qui satisferont complètement votre partenaire**
- **Mettre fin à l'éjaculation précoce**
- **Accroître votre énergie sexuelle après quarante ans**
- **Augmenter le nombre de vos spermatozoïdes**
- **Oublier les problèmes de prostate**

ISBN 978-2-85707-892-0 21,60 €

