



# Une sexualité consciente

## Une nouvelle écologie de la sexualité

par le Docteur Yves Réquena

photo extraite de l'ouvrage « Délicatessex »

par Yves Réquena paru aux éditions Guy Trédaniel

Vivre une sexualité épanouie garantit notre équilibre psycho-corporel et énergétique. Dans ce sens, cette dimension fait partie intégrante d'une écologie corporelle.

Cultiver le principe vital dans la chambre à coucher, ainsi nomme-t-on, dans la tradition chinoise, l'art de l'amour pratiqué en conscience. Cet art chinois dont l'origine se perd dans la nuit des temps, devrait-il pouvoir s'actualiser au plus grand bénéfice de nos contemporains ?

### Sexe d'hier et d'aujourd'hui

Dans la perspective de l'écologie corporelle, nul doute que la sexualité est supposée tenir une place centrale. Instinct de reproduction au départ, elle est le support de l'affect, du lien à l'autre, du sexe opposé ou du même sexe et permet la relation durable et l'attachement. Depuis Freud, le lien est établi

entre les troubles de la personnalité et le développement des étapes de la sexualité. Inversement, les troubles sexuels ou les comportements extrêmes peuvent altérer la personnalité et retentir sur les sentiments d'épanouissement, de propulsion au bonheur. Parfois, ou même souvent, amour et épanouissement sexuel sont synonymes de réalisation personnelle et semblent inaccessibles au sujet dans la voie où il se trouve engagé, comme une chimère.

La sexualité ne se sépare pas de l'affect. Cependant tout est question d'équilibre, de pondération. La science moderne démontre, de son côté, le rôle de la sexualité sur la santé, en diminuant le stress, en augmentant l'immunité. En écho, la médecine chinoise lie l'énergie sexuelle (qu'elle nomme Jing Qi) à la vitalité, à l'essence. Cette essence induit tous les métabolismes, répare quand le corps est malade, fortifie le corps et décuple les capacités physiques et psychiques lorsqu'elle est cultivée par le Qi Gong et la sexualité consciente. Cultiver le Jing, c'est aussi, selon les médecins chinois, mieux maîtriser ses émotions, entretenir ses capacités psychiques et mentales, comme la mémoire, l'attention, la créativité... Le Jing concerne encore le cycle menstruel et les

étapes de la vie génitale de la femme comme de l'homme, depuis la maturation et la puberté, jusqu'à l'andropause, la ménopause et l'involution de cette fonction avec l'âge. Dès que le Mathusalem Pang Ze a ouvert la voie, en enseignant ces femmes qui initieront le premier empereur, la sexualité a été considérée, dans la tradition chinoise, comme un moyen d'entretenir sa santé, de se régénérer, de soigner diverses maladies, de ralentir le vieillissement, au point que cet art a toujours été enseigné par les médecins de génération en génération. C'est la technique préventive par excellence : le joyau.

**Donner une orientation nouvelle à sa sexualité.**

Techniquement parlant, le but principal est de retarder l'orgasme, voire de le suspendre ; de retarder chez l'homme l'éjaculation, voire de l'espaçer, en l'économisant. De cette rhétorique, un peu figée par le dogme, il en ressort des applications modernes actualisées qui pourraient être plus généralisées.

### Perspectives

Ces applications, tant du point de vue de la théorie que des conseils pratiques adaptés, devraient constituer une aide précieuse pour :

- Eduquer les jeunes à une nouvelle sensibilité dans l'acte amoureux, en opposant ce modèle à l'influence de la pornographie banalisée sur internet, comme désastreuse déviation de leur éducation sexuelle, laissée sauvage, à l'abandon, par la démission fréquente des parents et du milieu éducatif (...)

Retrouvez la suite de l'article p. 66.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

**NE RATEZ PAS LE NUMÉRO EXCEPTIONNEL DU MOIS DE DECEMBRE CONSACRÉ A L'ÉNERGIE SEXUELLE. RÉDACTEUR EN CHEF INVITÉ : Dr YVES REQUENA**



PORTRAIT

Yves Réquena est docteur en médecine, acupuncteur, conférencier international, auteur de différents ouvrages sur la médecine chinoise et le Qi Gong. Il a fondé en France l'Institut Européen de Qi Gong en 1989. Il est l'un des médecins experts de la Fédération de Qi Gong et des Arts Énergétiques (FEQGAE).