

Le Tao du sexe

Fang Zhong Yang Sheng

par Yves Réquena

Crédit photo: F. M. Bertholet / L'art d'aimer à la chinoise / Éditions de La Martinière.



Anonyme, fin XVIIIe siècle, encre et couleurs sur soie.

Le *Sou Nu Jing* est l'un des quatre livres fondateurs de la civilisation chinoise.

Il représente l'enseignement de la sexualité par Pang Ze à deux femmes qui deviendront les initiatrices du premier empereur Huang Di. Telle est la légende... ou la réalité ?

Légende ou réalité, Pang Ze demeure un mythe incontournable de la civilisation chinoise. Mathusalem de 800 ans, il aurait percé le secret de la maîtrise sexuelle qui lui garantissait une santé parfaite, donc la longévité, mais aussi la réalisation spirituelle, donc « l'immortalité ». Pang Ze est un patriarche aussi signifiant dans la mythologie que le sont Abraham, Moïse ou Noé.

Médecin chinois et maîtrise sexuelle

Le *Sou Nu Jing* contient des leçons concrètes de « savoir-faire au lit » qui vont être reprises et enseignées par les plus grandes figures de la médecine chinoise, depuis l'Antiquité, comme le célèbre Hua Tuo, jusqu'à Sua So Miao. C'est bien simple, dans la tradition taoïste chinoise, il n'y a pas de médecin accompli sans une recherche personnelle de la maîtrise du sexe, l'aptitude ayant été vécue et expérimentée du dedans, afin de la transmettre à ses patients. Au cours des temps, ce savoir est passé, grâce aux médecins, de la classe aristocratique et religieuse à la classe éduquée, puis plus tard à la classe bourgeoise, la classe moyenne. Dès lors, l'enseignement s'est vu transmis en famille, de père en fils, comme de mère en fille, le but principal étant de préserver la santé, de favoriser la longévité (Fang Zhong Yang Sheng),

jusqu'à ce que la révolution culturelle de Mao Tse Tong coupe radicalement pendant deux, voire trois générations, ce savoir millénaire. La résurgence est à peine en train de se produire.

Cultiver le principe vital dans la chambre à coucher

Fang Zhong Yang Sheng signifie « cultiver le principe vital dans la chambre à coucher ». L'expression « Tao sexuel » demeure quant à elle un néologisme occidental, d'abord américain, puis européen, et il risque fort de rester l'expression la plus répandue. On sait toutefois que cultiver le principe vital est le but recherché dans la pratique du Qi Gong, à travers les exercices préconisés, les postures statiques, et les méditations. « Pratiquer le sexe » selon la manière traditionnelle chinoise, c'est rechercher le même objectif, mais à deux.

Au cours de l'acte sexuel, l'énergie vitale Jing est stimulée, mais elle est dépensée lors de l'éjaculation chez l'homme. La déperdition est moindre chez la femme, ainsi les deux sexes peuvent tirer avantage à retarder ce moment de « l'explosion », voir de le transformer en un état extatique qui dure et suspend de lui-même le besoin de « conclure ». Le bénéfice est tel sur la santé que le *Sou Nu Jing* n'hésite pas à préconiser une fréquence des rapports maximale pour les hommes comme pour les femmes: *Le Yin a besoin du Yang et vice-versa. Ils sont faits pour se compléter et se nourrir le plus souvent possible.* Gageons que l'adaptation bien comprise de ce message va connaître d'heureuses perspectives en Occident.

Le Tao du sexe aujourd'hui

La libération de la femme et l'évolution des mœurs depuis l'avènement de la contraception dans les années 70 ont favorisé la déculpabilisation et le libertinage, en tout cas la liberté de jouir pleinement de sa sexualité.

« Remonter le sperme pour nourrir le cerveau. »

Cette révolution sociale a notamment libéré chez la femme son pouvoir sexuel qui est, selon la *Sou Nu Jing*, mille fois plus important que celui de l'homme. Il est donc utile pour l'homme d'apprendre dans ce contexte nouveau, et plus que jamais, à retarder son éjaculation, ou à la suspendre. Au demeurant, cela s'apprend en musclant son plancher pelvien, afin de pouvoir le contracter à volonté plusieurs fois, ou, à l'approche de l'éjaculation, pouvoir « suspendre » et faire redescendre le désir pressant de jouir. Voilà bien d'ailleurs une technique enseignée par les sexologues. Mais les sexologues s'arrêtent là où les Taoïstes continuent. Car contracter le périnée et l'anus, c'est bien, mais aspirer le périnée c'est mieux. De façon plus subtile, et à condition d'inspirer en même temps, en respiration inversée (rentrer le ventre en inspirant) et en se concentrant au sommet de la tête (Bai Hui). Cela représente la méthode enseignée par Pang Ze et qu'il nomme : « remonter le sperme pour nourrir le cerveau ». Ici sperme a le sens de Jing, l'énergie vitale, dont le rôle est de nourrir la moelle épinière et le cerveau — nous employons le terme de suspension à la place de celui de rétention qui rend mieux compte de la notion de transformation. « Rétention » évoque davantage l'idée de bloquer l'élan en route, de manière brutale et trop volontaire —. Notons que cette méthode sera utile pour améliorer le cas des éjaculations précoces (37 % de la population masculine). Le risque de cette méthode serait bien sûr, comme toute méthode, d'entrer dans la technique avant de vivre, en toute simplicité, le feu de la rencontre.

Le Qi Gong, un excellent moyen de transformation

Disons encore que la pratique du Qi Gong en parallèle sera complémentaire pour faciliter la maîtrise du périnée, de la respiration, de l'attention, de la perception du « corps énergétique » et du Dan Tian supérieur, le troisième œil, dont l'éveil va favoriser une activation cérébrale. Dans la réalité, moins on est entraîné en Qi Gong, plus on a besoin de contracter le périnée et de la « jouer physique » ; plus on est entraîné, et plus la seule attention mentale suffit à déplacer et à transformer l'excitation. L'opération de « transformation » sera beaucoup plus complète d'ailleurs... N'oublions surtout pas le bénéfice secondaire qui emporte bien des suffrages, faire ainsi augmenter le plaisir, non seulement en durée, mais en intensité. Une chance inouïe pour l'homme de combler son déficit de mille contre un du pouvoir sexuel féminin et de parvenir à décupler la jouissance de sa partenaire comme de la sienne... tout en améliorant les conditions de sa santé. Encore

une raison d'approuver le poète Aragon qui dit : « La femme est l'avenir de l'homme ».

Le Qi Gong au secours des pannes sexuelles

L'autre utilité du Qi Gong est de fortifier le tonus sexuel, et ce, à tout âge. Car tout le but du Qi Gong est de renforcer l'énergie vitale, Jing Qi, le nerf de la guerre (en relation avec les hormones sexuelles, DHEA, corticoïdes sexuels, surrénaliens et des glandes sexuelles œstrogènes, progestérone, testostérone). Tout un chacun est en mesure de constater qu'une pratique régulière de Qi Gong renforce le tonus sexuel, donne envie de faire l'amour et même intensifie la jouissance au moment de l'orgasme, d'où l'intérêt en sexologie de proposer le Qi Gong, et pour les sages-femmes, d'enseigner les exercices spécifiques au post-partum. Avant et après l'accouchement lorsque la femme tarde à retrouver son désir (il peut s'agir d'un vide de rein, ou d'un vide de sang de rate s'il y a eu hémorragie).

Le neuvième Ciel

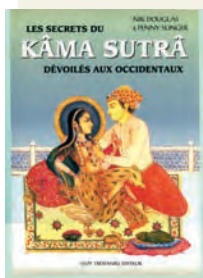
Quand deux partenaires fonctionnent normalement et sont en accord, la dimension du seul sentiment amoureux partagé — la quête de tous les amants — suffit dans la plupart des cas à nous conduire au septième ciel.

Shen Ming, « lumière de l'esprit »

L'amour, diraient les Taoïstes, active le cœur, le deuxième Dan Tian, et facilite la transformation du Jing (le désir sexuel pur) en Shen, amour et sentiment de plénitude : ceci serait notre habituel septième ciel. Mais la dimension totale est réalisée lorsque Eros fait place à *agape* (voir plus loin). Dans ces cas, le plus souvent, le troisième Dan Tian est activé, au sommet de la tête. C'est ce que la pratique de la suspension de l'orgasme favorise comme expérience. L'orgasme n'explose plus, ni dans le

Jouir pleinement de sa sexualité.

MON LIVRE PRÉFÉRÉ SUR LE TAO SEXUEL



Les secrets du Kama Sutra dévoilés aux Occidentaux par Nik Douglas & Penny Slinger fut traduit de l'anglais à ma demande par Guy Trédaniel en 2001. Un livre de première main qui ne recopie pas les autres livres mais cite les textes originels dans une juxtaposition mutuelle du

Tantra et de l'art chinois de la chambre à coucher. Merveilleusement illustré. 34 €

A PRESENT, JOUEZ!

- Très bonne idée de cadeau pour les fêtes de fin d'année, jouer à « l'Odyssée du couple » est une manière de réaliser l'alchimie interne à deux en découvrant ou en redécouvrant votre partenaire et la qualité de votre relation. Monique Grande, créatrice du jeu, vous invite au voyage : pénétrez le processus initiatique et forcément énergétique de la rencontre amoureuse. Superbement illustré. souffledor.fr 39 €



- Puisqu'en matière de sensualité et de sexualité, il faut aussi (et surtout) aimer jouer, le Jeu de l'Amour et du Hasard, sur la forme reprise du jeu de l'Oie, propose un parcours de 63 programmes amoureux, inscrits dans une progression, où la parole a un rôle souverain à jouer. Le principe est que deux êtres attirés l'un par l'autre lancent les dés, discutent d'un programme commun, et s'aventurent à travers toutes sortes d'expériences et d'épreuves. « L'amour sur Parole » par Jean Pierre Otte est paru chez Guy Trédaniel. 36 €



sexe, ni dans le ventre, ni dans la poitrine. Il enfle sans exploser et crée une dilatation intérieure et une inondation, un envahissement du plaisir partout et jusqu'au centre supérieur, en faisant changer le plus souvent les amants d'état de conscience. C'est ce que, espièglement, j'aime nommer le neuvième Ciel, en respect avec le Tao où le chiffre 9 est le chiffre du ciel, le chiffre de la réalisation parfaite. Ce que dans le *Sou Nu Jing* Pang Ze nomme « Shen Ming », lumière de l'esprit. Et en effet, des phénomènes de lumière sont susceptibles d'apparaître au niveau du troisième œil, comme référence au secret de la fleur d'or, pratiques de méditation taoïste. Cependant ces expériences n'adviennent pas systématiquement, ni à la demande. Elles se produisent parfois quand on les attend le moins; cela peut être considéré comme un état de grâce. Ce n'est plus l'homme seulement qui s'élève, c'est la lumière qui descend, pourrait-on dire, d'où les considérations métaphysiques et mystiques des tantriques, de chrétiens (le *Cantique des cantiques* dans la Bible), l'évangile apocryphe selon Philippe, ou même l'expérience solitaire des saints et des saintes mystiques chrétiens comme Saint Augustin, Saint Jean de la Croix, Sainte Thérèse d'Avila.

La recherche de la suspension dans la tradition taoïste

Plus concrètement et plus terre à terre, on dénombre les différents avantages de la recherche de la suspension, sous réserve toujours que cette suspension ne devienne pas un moyen de plus pour contrôler sa sexualité, mais une véritable démarche d'épanouissement :

1- L'obtention de toujours plus de maîtrise

dans l'acte qui est censé durer habituellement 11 minutes en moyenne; les performances masculines sont en baisse depuis la contraception systématique qui offre aux hommes la possibilité de se laisser aller « sans devoir faire attention ».

2- La recherche de la suspension facilitera chez l'homme une érotisation du corps entier et un plaisir, non plus localisé dans la sphère génitale sous forme d'une secousse brève et d'une décharge de soulagement, mais un plaisir plus global, unifiant, semblable à celui de la femme. Pour Maïté Sauvet, qui a enquêté sur l'insatisfaction masculine, cette forme de plaisir global est synonyme de plénitude et d'épanouissement sexuel, parfois tardif après l'âge de

40 ans. Selon elle, si l'homme ne parvient pas à cet épanouissement avant l'andropause, le déclin sexuel et l'involution de cette fonction seront plus rapides. Pour la femme, cultiver la suspension accentuera cette sensation de plénitude, ou la suscitera lorsque sa sexualité était jusque-là exclusivement clitoridienne, itérative et localisée à l'instar de l'homme.

3- La réparation des déficits sexuels est un objectif également visé dans le *Sou Nu Jing*. Le texte propose même une règle de conduite pour l'homme qui consiste à savoir économiser les éjaculations à partir d'un certain âge et à les espacer au fur et à mesure de l'avancée en âge, sans pour autant raréfier les rapports. La même attitude est préconisée à ceux qui connaissent une période d'impuissance ou de déficit du désir. Mieux vaut enseigner cela aux seniors que de les voir éviter des rapports parce qu'ils en sortent fatigués et voir la fonction génitale s'affaiblir et involuer d'autant que ces rapports se raréfient ou deviennent impossibles.

Il en sera de même pour la femme à l'approche ou au détour de la ménopause; celle-ci devra

Un plaisir global synonyme de plénitude.

CHEVAUCHER SON ENERGIE SEXUELLE

Energie si simple et si mystérieuse. Essence. Source de la créativité. Le feu de la sexualité peut nous réveiller, nous embraser, voire nous brûler ou nous consumer. En amont, comme une vague, le désir qui nous traverse. Nous décidons dès lors de surfer sur la vague ou d'attiser le feu. La respiration peu à peu s'intensifie, devient plus sonore, des rythmes nous entraînent et nous transportent. Le feu de l'autre attise le mien, qui l'enflamme à nouveau, dans une chevauchée irrésistible et circulaire.

En chevauchant cette énergie, j'accepte sa transe, ses élans, ses élévations et ses silences. Ses pauses et ses

rappels. Je chevauche cet animal qui accompagne mon/ma partenaire dans ses profondeurs et ses activations, ses émois et ses célébrations.

Des vibrations, des odeurs, des contacts, toutes ces effusions des sens qui galvanisent l'animal, la force primordiale qui vit en moi. J'accueille et j'accepte cette énergie dans la beauté et l'intensité de sa simplicité. Deux âmes, deux souffles, qui s'alchimient.

J'accepte de ne plus savoir. Est-ce moi qui chevauche ou suis-je chevauché(e)? Qui tient les rênes? Total lâcher-prise. Espace de confiance absolue. De rencontre avec la force pri-

mordiale de l'Autre. L'amant, l'amante... d'une nuit, d'une vie.

Nous sommes tous traversés par l'énergie sexuelle. Nous pouvons favoriser sa circulation, accompagner son épanouissement, vivre son souffle et nous laisser emporter dans des chevauchées qui nous présagent des territoires parfois inconnus. Des rencontres avec l'Autre, inattendues. Et quand le cœur est embrasé, l'être peut s'éveiller dans l'espace vertigineux et paisible de la béatitude.

Delphine Lhuillier

se préoccuper d'entretenir ses sécrétions hormonales de base pour conserver une peau et un teint jeunes, pour maintenir intègre la libido, ralentir le flétrissement de la poitrine, éviter ou retarder le dessèchement vaginal et l'involution du vagin. La suspension partagée, ou non, avec le partenaire, se complétera pour elle de l'auto-massage des seins, de la suspension au cours de la masturbation ou de l'exercice de musculation vaginal avec l'œuf de jade.

4- La suspension par les deux partenaires et la recherche du neuvième Ciel sont envisageables aussi comme issue à la monotonie, l'ennemi conjugal classique des vieux couples. Si l'amour rapproche les êtres, et les garde longtemps ensemble, il ne garantit jamais le maintien du désir réciproque avec le temps. Se donner un but à deux comme méditer et régénérer ses fonctions vitales et psychiques tout en se réalisant spirituellement constitue le départ d'une nouvelle aventure, excitante et sans limite. D'autant que suspendre l'orgasme et l'éjaculation, c'est maintenir l'éveil du désir, l'attraction magnétique et l'attente de la prochaine étreinte.

5- La suspension pour les jeunes adultes donnera le même résultat pour se prémunir de la monotonie. Chez l'homme surtout, cette maîtrise permet de gérer le désir fougueux et la frustration quand le besoin ne peut être assouvi autant que souhaité. Car « remonter le sperme pour nourrir le cerveau » conduit à un état contemplatif et de maîtrise, à trouver la plénitude sans jouir, tout en procurant un sentiment de puissance et une efficacité pour l'action à entreprendre, la créativité.

6- Les adolescents devraient bénéficier de cet enseignement alors même que la société capitule sur leur éducation sexuelle et qu'ils n'ont, comme seule référence de plus en plus souvent, que la pornographie sur internet. Ce serait l'occasion de parler du beau, du sacré et du complémentaire qui existe entre un garçon et une fille, au plus secret de leur intimité, le désir de s'épanouir, d'épanouir l'autre, de donner, d'offrir, tout autant que de recevoir.

7- La suspension s'applique à toutes les situations. Mais il ne s'agit pas seulement d'être deux : un homme et une femme, et de pratiquer un acte sexuel avec pénétration pour s'intéresser à la suspension. D'abord, il existe toujours une polarité Yin-Yang entre deux êtres, si bien que la suspension peut s'appliquer évidemment et en toute logique entre deux personnes du même sexe : deux hommes ou deux femmes dans le cadre de rapports homosexuels. Dans l'hétérosexualité, la suspension et la pratique alchimique se réaliseront aussi lors du cunnilingus ou de la fellation. De très belles circonstances au cours de laquelle un partenaire se consacre totalement à la transformation du Jing en acte contemplatif de son conjoint. La

**Maintenir
l'éveil
du désir.**

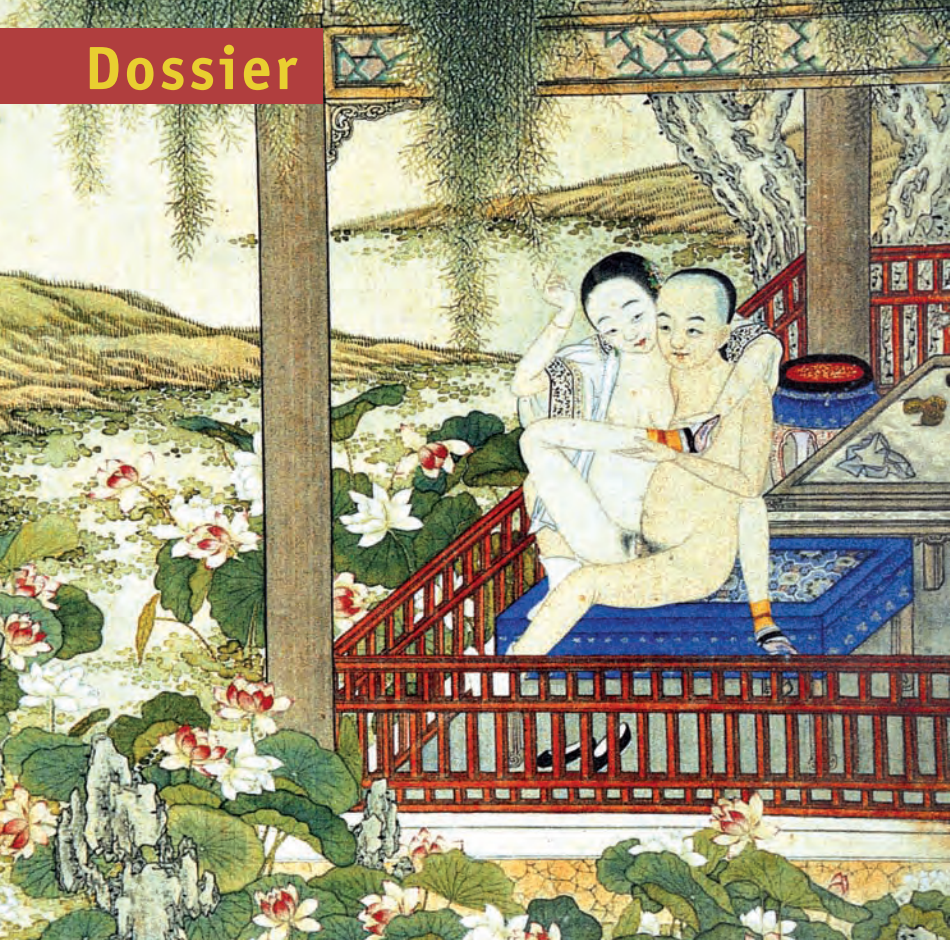


Crédit photo:Forgis / Fotolia

suspension peut également être pratiquée en solitaire au cours de la masturbation, d'autant que la personne est en train de se perfectionner. Lorsque la personne avance en âge, surtout s'il s'agit d'un homme, la méthode lui permet de régénérer la fonction sexuelle au lieu de la laisser s'affaiblir. Comme je le définis en boutade : « Le sexagénaire se régénère avec le sexe ».

Un médecin averti en vaut deux

Dès lors qu'un médecin, un thérapeute, un sexologue, ou une sage-femme, prendra en considération les préceptes taoïstes traditionnels du Fang Zhong Yang Sheng, il ou elle n'abordera plus les conseils en matière de sexe de la même manière pour : initier les jeunes, garçons et fille, comme le faisaient les Maîtres Taoïstes au printemps, en s'appelant eux-mêmes « les marchands de chevaux » ; faciliter la réparation des pannes sexuelles et baisses de la libido ; moduler la fréquence selon l'avancée en âge, aux périodes de l'andropause ou de la ménopause et au-delà ; moduler la fréquence des rapports et de la suspension chez des personnes atteintes de maladies chroniques ou en convalescence ; conseiller les couples pour la prévention ou la résolution de la mono-



Anonyme, XIXe siècle, peinture sur soie.

sexuel ont pu tomber dans la déviation et la licence, faisant de l'amour leur principale occupation ou préoccupation. D'où l'intérêt encore une fois de la pratique parallèle du Qi Gong pour maîtriser nos émotions et nos passions, y compris celles de la chair (ceci étant dit sans aucune forme de jugement moral, ce que vous aurez bien compris en évaluant l'ensemble de mes propos...).

« Un voyage de 10 000 pas commence par un pas. »

Pour parvenir à progresser et à maîtriser la suspension et à tirer avantage de l'union de cette manière, il est plus qu'utile de pratiquer quelque art énergétique (Qi Gong, Tai Ji Quan) permettant de maîtriser le corps, la perception de l'énergie, la respiration, les émotions... Mais pour réussir les plus hautes étapes de l'union à deux, non seulement la pratique du Qi Gong mais également celle des médiations taoïstes seront les moyens obligés. La pratique permettra de se garantir une rejuvénation significative, d'activer la vitalité par le sexe, de pénétrer au cœur des réalisations alchimiques internes réelles, et en intégrant « la femelle mystérieuse », de participer à une transmutation de la matière, et de développer ainsi l'embryon d'immortalité. Mais comme le disent les Chinois eux-mêmes : « Un voyage de 10 000 pas commence par un pas ». Si l'on comprend que l'on doit pratiquer Qi Gong et méditation pour le Fang Zhong Yang Sheng, rien n'exclut, à mon avis, de s'entraîner au fur et à mesure et de gravir les cieux jusqu'au 9e Ciel d'entre eux, ce que les Taoïstes nomment « l'esprit de la vallée » présent dans le *Tao Te King*. De toutes les façons, quand on arpente le chemin du Qi Gong et du développement personnel, la perception de la sexualité change tout naturellement et spontanément. Elle devient plus sensible, subtile, respectueuse, généreuse, allant vers le don, l'offrande plus que la prédation ou la possession. Ostensiblement, nous accédons à des états plus élevés et des expériences plus fréquentes sur l'échelle du sexe et de l'amour : de *porneios* à *charys* et *agape*, de la pulsion du « basic instinct » à la transcendance de l'Amour. De Papageno et Papagénéa, à Tamino et Tamina, les deux couples d'opposés, héros de la « flûte enchantée », l'opéra maçonnique de Mozart, Tamino étant prince du royaume solaire, et Tamina, fille de la Reine de la nuit. Alors, quitte à contredire nos Maîtres chinois, pourquoi ne pas accompagner ce changement et le rendre aussi conscient que délibéré ?

A présent, place aux auteurs de ce dossier qui contribuent à cette recherche pour les générations Tao actuelles et à venir. ■

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

tonie conjugale; insuffler un idéal de développement personnel et spirituel à partager à deux et donner un sens sacré au couple et à l'union. Les applications du Fang Zhong Yang Sheng ainsi exposées, le lecteur comprendra mieux pourquoi un médecin traditionnel taoïste se devait de maîtriser et d'enseigner cet art, tant il est complémentaire des moyens classiques de la médecine chinoise: acupuncture, moxas, pharmacopée, diététique, massages, Qi Gong. En réalité, Fang Zhong Yang Sheng fait intégralement partie de la médecine chinoise. Il n'est qu'une des branches d'application du Qi Gong médical.



PORTRAIT

ves 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 un des médecins experts de la Fédération de Qi Gong et des Arts Énergétiques (FEQGAE). Auteur notamment de *Délicatesses* paru chez Guy Trédaniel.

La voie royale du Tao, pour ou contre ?

L'alchimie interne à deux est une voie proposée dans le Tao. Mais lorsque l'on interroge les Maîtres taoïstes de Wu Dang ou d'ailleurs, ils sont très dissuasifs et un rien moqueurs : « Oh ça ? Laissez tomber, c'est trop compliqué. Et vous pouvez facilement vous égarer, ce n'est pas sans danger (...) Il faut d'abord passer par les pratiques d'alchimie interne, seul. Sinon il y a danger de dérapage, de déviation, et de toute manière, aucune chance d'y arriver à deux quand on n'y parvient pas seul. » Cette opinion a toujours été défendue par les ascètes, et la majorité des moines et Maîtres du Tao. Car la délicieuse et délictueuse injonction de faire l'amour le plus souvent possible pour sa santé n'est jamais tombée dans l'oreille des sourdes et des sourds. La quête de la santé et de la longévité dans l'histoire de la Chine s'est transformée progressivement en quête de plaisir et d'érotisme raffiné, à deux ou même à plusieurs. Et se prenant au jeu, certains adeptes du Tao

