

Sexualité & M.T.C.

8 méthodes pour se maintenir en bonne santé

Il existe des traités historiques de médecine chinoise ayant pour thème central la sexualité.

A partir de deux d'entre eux, découvrez la théorie énergétique de l'acte amoureux. Un domaine longtemps tenu secret, et dans lequel, malheureusement, la place de la femme a longtemps été niée. par Dr Lu Jing Da



La sexualité n'est pas un sujet très abordé en médecine traditionnelle chinoise. Jusqu'en 1949, date de la révolution culturelle, on n'évoquait pas les «choses sexuelles». En parler pouvait vous faire «perdre la face», une véritable «honte» pour un Chinois.

L'émancipation de la femme

Pour les femmes, l'interdit était pire que pour les hommes. Pour exemple, une femme n'était pas autorisée à solliciter une relation sexuelle de la part de son mari si elle en avait envie. A contrario, elle se devait d'être constamment soumise à ses désirs à

lui. Tous les problèmes sexuels rencontrés par le couple incombaient à la femme. Souvenons-nous que très récemment encore — et peut-être même aujourd'hui! —, dans certaines provinces, la situation de la femme chinoise était épouvantable. Elle n'était pas autorisée à partager les repas familiaux et mangeait à part. Maintenant, la société a changé; depuis les années 80, avec l'émancipation économique de la femme, les problèmes sexuels rencontrés par l'homme surgissent et sont exposés au grand jour, les femmes n'hésitant pas à demander le divorce pour insatisfaction sexuelle. Notons que 80 % des divorces sont demandés par les femmes. Les problèmes d'impuissance

ou d'éjaculation précoce sont extrêmement nombreux, et les femmes refusent désormais de «porter le chapeau». Mais ce phénomène n'est pas forcément le signe d'une libération sexuelle, plutôt celui d'un règlement de comptes...

«Reu Yin Yang», le premier traité de sexologie

En 1973, on a retrouvé des livres très anciens composés de soie et de bambou, dans un tombeau (ma wangdui) exhumé, dans la province de Hunan, dans la ville de Changsha. Parmi eux, un traité de sexologie —qui serait considéré aujourd'hui en tant que tel— dont la diffusion est longtemps

restée volontairement restreinte. Le *Reu yin yang* est plus ancien que le Classique de l'Empereur Jaune. Y sont exposées les règles et méthodes de l'acte d'amour. Et tout y est traité (!): comment faire l'amour, selon quels accords, les préliminaires, quelles positions, quelles maladies peuvent être traitées par l'acte sexuel, etc. Il est même fait référence à des mouvements inspirés de ceux des animaux, jusqu'au rôle de la respiration. Faire l'amour y est considéré comme un acte bénéfique pour les santés de l'homme et de la femme, ce qui en termes énergétiques signifie: garder le *jing* (l'essence), nourrir le *shen* (l'esprit) et renforcer le *qi* (l'énergie).

Une méthode mathématique

Dans la culture ancienne chinoise, du point de vue physiologique, l'âge idéal pour se marier est de 30 ans chez l'homme, et 20 ans chez la femme.

L'âge idéal pour s'unir

Cette théorie s'appuie sur le *Hé Tù Luo Shou*, le premier livre mathématique écrit qui donne une explication du monde par les chiffres (période des Zhou occidentaux, datant du 11e siècle avant J.-C.). Ainsi, le nombre 100 correspond au ciel, et le chiffre 0 à la terre, 50 marquant le milieu entre le ciel et la terre; c'est la place occupée par le couple. L'âge idéal de référence est de 25 ans pour chacun des partenaires, leur énergie sexuelle mutuelle étant arrivée à maturité. Mais ces valeurs sont pondérées. Ainsi, selon la même théorie, l'homme a souvent un manque d'énergie yang, parce qu'il dépense sa force et son énergie en travaillant aux champs⁽¹⁾ — c'est littéralement le sens des deux pictogrammes qui composent l'idéogramme «homme» —. Ce manque est compensé par un surplus d'années afin que l'énergie yang soit plus robuste: $25 + 5 = 30$ ans, l'âge idéal attribué à l'homme pour s'unir à une femme. Les femmes ont quant à elle une insuffisance d'énergie yin — nous verrons un peu plus loin pour quelles raisons —. On leur soustrait donc 5 années pour anticiper une future dégradation du yin: $25 - 5 = 20$ ans. Si les premiers rapports sexuels sont plus précoces, les anciens considèrent

PAS UN, MAIS DES JING

Il existe plusieurs types de jing :

- Le jing inné vient des parents. C'est la généalogie qu'on ne peut changer, et qui détermine la façon dont le corps humain va se former par une information de type structurelle.
- Le jing acquis provient de la rate et de l'estomac qui transforment les aliments en nutriments pour nourrir tout le corps. Lorsqu'on parle de vide de jing des reins — courbatures lombaires, faiblesses des genoux, impuissance, stérilité, perte de dents ou de cheveux, etc. —, on fait référence au jing acquis. C'est pourquoi dans la médecine chinoise, une phrase très connue explique : «Avant la venue au monde, le jing inné nourrit le jing acquis. Après la venue au monde, le jing acquis nourrit le jing inné». En effet, le fœtus ne se nourrit pas par la bouche, il est nourri directement pas la mère, via le cordon ombilical. Après la naissance, le corps de la maman nourrit le bébé par l'allaitement.
- En M.T.C., on parle aussi facilement de jing qi au sens large, pour désigner l'état général de la personne. Au sens étroit, il désigne le sperme de l'homme.

que les hommes lèsent leur jing, qui n'est pas encore plein et abondant; ils compromettent ainsi le développement naturel du corps, ce qui peut entraîner plus tard des maladies. Pour les femmes, cette précocité peut entamer leur réservoir d'énergie yin qui n'est pas encore assez abondant, et entraîner différents déséquilibres spécifiquement féminins.

L'union du 7 et du 8

Dans le classique de la médecine chinoise (*Huang Di Nei Jing*, chapitre 1), les femmes sont en relation avec le chiffre 7. Autour de 14 ans (2×7), les règles apparaissent. Autour de 49 ans (7×7), la ménopause se manifeste. Les règles sont liées au cycle lunaire qui s'enchaîne en 28 jours environ (4×7). L'homme, quant à lui, est en relation avec le chiffre 8. Les premières relations sexuelles sont ainsi conseillées à 16 ans (2×8), âge où le jing (voir encadré ci-après) est débordant. Autour de 64 ans (8×8), les reins sont épuisés; la sexualité de l'homme est en perte

de vitesse. Bien sûr, il s'agit d'un cadre théorique lié aux conditions de vie d'une époque, et qui varie également en fonction des latitudes où vivent les gens, mais il reste valable encore aujourd'hui.

L'union de la lune et du soleil

Les femmes sont caractérisées, d'un point de vue physiologique, par un excès de yin, et sont reliées à la lune qui change d'aspect continuellement — on peut observer les différentes phases de la lune —. Elles ont besoin d'une grande quantité de sang pour avoir leurs règles et maintenir leur fertilité. Il est fréquent de constater, d'un point de vue pathologique, une insuffisance de sang qui s'accompagne d'un excès d'énergie — selon la M.T.C. — manifesté par une grande sensibilité, de l'émotivité et de la nervosité. Les hommes, quant à eux, sont caractérisés par une insuffisance de yang, et sont reliés au soleil, toujours rond, rouge, plein et chaud.

Les 8 méthodes du «Tian Xia Zhi Dao Tan»

Le *Tian Xia Zhi Dao Tan*, autre ouvrage classique datant de la période des printemps combattants (475-221 avant J.-C.), expose les fameux «Ba Yi Qi Sun», soit les huit méthodes sexuelles bénéfiques pour la santé. En fait, il regroupe 8 méthodes bénéfiques, et 7 néfastes à la santé.

Les 8 méthodes de santé

1- Zhi qi: «régulariser l'énergie»

C'est une posture qu'il est recommandé de pratiquer le matin au réveil. Assis, maintenez le dos droit, détendez les tensions dans les fesses, puis resserrez l'anus et tirez l'énergie de l'esprit jusqu'au sexe par la face antérieure du corps.

2- Zhi mo: «renforcer le jing»

Dans la même posture, avalez 5 fois la salive tout doucement afin de nourrir les reins.

3- Zhi shi: «le moment juste»

A quel moment faire l'amour? Au moment juste! Pour cela, plusieurs signes physiologiques indiquent le moment propice (vous pouvez déjà en imaginer quelques-uns peut-être...), nous les verrons en détail un peu plus loin.

4- Xu qi: «accumuler l'énergie»

Durant l'acte d'amour, les deux partenaires doivent détendre le dos et les lombaires, resserer l'anus, et tirer

l'énergie de l'esprit (shen) vers le sexe.

5- He mo : «harmoniser les sécrétions»
Autrement dit, que chaque partenaire soit suffisamment excité et «humidifié» par les préliminaires pour faciliter la pénétration. Cette excitation reste stimulée par des mouvements très doux pendant le coït. Amis amants, soyez attentifs à la disponibilité et au plaisir de votre partenaire !

6- Ji qi : «conserver l'énergie»
Tandis que l'on vous conseillait avec la technique xu shi (n° 4) de remplir votre réservoir d'énergie, ici, il s'agit de ne pas la perdre. Pour cela, et cette note est adressée aux hommes, vous ne devez pas éjaculer, afin de ne pas perdre le jing, puis vous retirer.

7- Si ying : «maintenir le jing»
Après l'acte sexuel et la séparation des deux amants, inspirez l'énergie, puis faites la descendre le long du vaisseau gouverneur, jusqu'au sexe. Soyez calme et détendu, surtout les hommes : maintenir la force et le Jing et le sang.

8- Ding qing : «nettoyage»
Après le coït et la séparation, procédez à un lavage du corps. Cette technique doit en effet s'effectuer du n° 1 au n° 8, cette dernière étape, si elle est oubliée peut entraîner des risques d'impuissance chez l'homme. En trio avec les points 6 et 7.

Ce qu'il ne faut pas faire

1- Bi : «fermer»
Si l'un ou l'autre des partenaires ressent des douleurs au niveau du sexe pendant le coït, il faut vous arrêter tout de suite. La manifestation des douleurs signifie que l'énergie est fermée, et reste bloquée à l'intérieur.

2- Xie : «transpiration»
Une transpiration abondante durant le coït est le signe d'une perte de jing qi trop rapide. On peut transpirer, mais pas à grosses gouttes, car l'énergie s'en va avec la transpiration.

3- Tie : «épuisement»
Si vous faites l'amour de façon anarchique, n'importe quand et n'importe comment, cela consume votre jing qi.

4- Wu : «impuissance»
Si l'érection de l'homme vient à faiblir, elle est le signe d'un épuisement de l'énergie des reins. Cette faiblesse peut être reliée à un déséquilibre émotionnel, une peur (reliée aux reins), comme pour l'éjaculation précoce.

5- Fan : «décontenancé»
Pendant le coït, une respiration hale-

«IL VAUT MIEUX SOIGNER DIX HOMMES QU'UNE FEMME»...

...«Et dix femmes qu'un enfant» dit-on en M.T.C. Pourquoi ? Parce que la M.T.C. considère que la physiologie féminine est plus complexe (hyperménorrhées, dysménorrhées, etc). Dans la médecine énergétique chinoise, comme dans la médecine occidentale, il existe d'ailleurs une gynécologie énergétique très complète. Elle répond à de nombreuses questions. Par exemple, pourquoi n'y a-t-il plus de règles pendant la grossesse ? Parce que la M.T.C. estime que la femme a besoin de sang pour nourrir le fœtus. Enceinte, sa sensibilité émotionnelle perturbe la circulation de l'énergie, puis celle du sang. Il faut donc régulariser l'énergie et nourrir le sang. Après l'accouchement, la femme allaite le bébé et le sang se transforme en lait, d'où là encore une absence de règles.

tante (qui ressemble à une respiration asthmatique) est un signe de faiblesse.

6- Jue : l'envie
Si l'un des deux partenaires n'a pas envie de faire l'amour, l'autre partenaire ne doit pas insister, car il ne peut y avoir d'harmonisation yin-yang.

7- Fei : «perdre»
Faire l'amour de façon très rapide est un gaspillage d'énergie, et une perte improductive.

Les signes du plaisir

Il existe une liste des signes extérieurs qui permettent d'estimer lorsqu'un partenaire, homme ou femme, est prêt pour l'acte amoureux.



Les 5 signes chez la femme

1- Quand le jing qi monte, il entraîne chaleur et rougeurs au niveau du visage, et une modification de la respiration.

2- Les mamelons des seins se durcissent, la transpiration perle autour du nez, et la femme étire l'homme.

3- La salive est plus abondante, l'enduït de la langue se modifie.

4- Les sécrétions sont de plus en plus abondantes, le corps est pris de mouvements involontaires au niveau du bassin et des fesses.

5- La femme avale sa salive, les mouvements involontaires s'amplifient et s'accompagnent de gémissements.

Les 3 signes chez l'homme

1- Le sexe s'agrandit, signe que l'énergie et le sang arrivent au sexe.

2- Le sexe se durcit, signe que l'énergie et le sang nourrissent les tendons.

3- Le sexe devient chaud, signe que l'énergie yang doit être arrivée.

J'espère que toutes ces indications extraites de traités de tradition millénaire vous accompagneront avec joie et douceur sur les chemins de l'amour et de l'épanouissement durant tout l'été.

NDLR : L'enseignement traditionnel taoïste insiste sur la nécessité chez les hommes de ne pas perdre le jing, c'est-à-dire de retenir sa semence. L'Occident —depuis les travaux de S. Freud et de W. Reich— tempèrerait aujourd'hui cette vision en disant que pour la bonne santé énergétique de l'être humain, il est essentiel de vivre un épanouissement de l'énergie sexuelle. A vous de voir...

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 25 : Dossier spécial Tantra & Tao



VOTRE EMPREINTE ÉROTIQUE

par Mantak Chia

L'exploration de votre histoire sexuelle vous aidera à découvrir votre empreinte érotique individuelle.

Posez-vous à vous-même ces questions, comme moyen de comprendre votre sexualité propre. Vous pouvez répondre par écrit à ces questions, ou vous pouvez y répondre simplement mentalement. Il peut être utile de créer un journal pour explorer votre soi sexuel. Il n'est pas nécessaire que vous fassiez part de ce journal à une autre personne, même à votre partenaire —à moins que vous ne souhaitiez le faire—.

> Quand vous étiez enfant :

1. Quelles étaient les attitudes, au sujet de la sexualité et au sujet du corps, de votre famille ?
2. A quoi a ressemblé votre première expérience sexuelle ? Était-ce seul(e), ou avec une autre personne ?
3. Comment ces expériences ont-elles influencé la vision actuelle de votre corps et de votre vie sexuelle ?

> Quand vous êtes arrivée à l'âge adulte :

1. A quels moments de votre vie vous rappelez-vous avoir éprouvé le plus de désir et de plaisir ?
2. Quels lieux, moments de la journée, ou partenaires, vous ont-ils le plus excité(e) ?
3. De quelle manière spécifique des moments furent-ils différents de ceux que vous vivez maintenant, ou leur furent-ils semblables ?

> Et maintenant :

1. Dans votre vie actuelle, quelles sont les choses qui augmentent ou diminuent votre désir ?
 2. Si vous pouviez créer la situation érotique parfaite pour vous-même, à quoi ressemblerait-elle ?
- Ne limitez pas ici votre imagination. Il n'est pas nécessaire que votre vie imaginative ait la moindre relation avec votre vie actuelle. Il n'y a pas de plus grand générateur de désir qu'une imagination active.



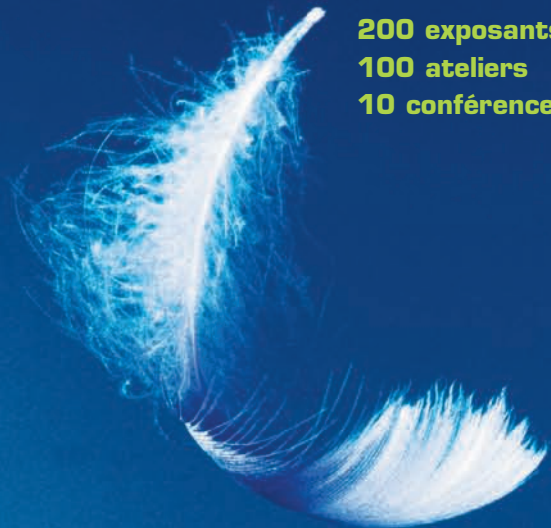
Ce texte, ainsi que les illustrations de l'article «Sexualité et M.T.C.» sont extraits de l'ouvrage *Le couple multi-orgasmique*, par Mantak Chia, Maneewan Chia, Douglas Abrams et Rachel Carlton Abrams, publié aux Editions Guy Trédaniel. Illustrations : John Raynes.

Le salon du mieux-être

développement personnel :
psychologie, sophrologie,
relaxation...

thérapies manuelles
formations professionnelles
produits de bien-être...

200 exposants
100 ateliers
10 conférences



rentrez zen!

SALON
SANTÉ AUTREMENT

9/13 OCTOBRE

11h/19h30 - nocturne 21h le 10
Fermeture le lundi 13 à 18 h

Paris Espace Auteuil
M Porte d'Auteuil

Pour recevoir le programme complet, envoyez une enveloppe timbrée
à 0,46 € avec vos coordonnées à :

SPAS Organisation - 86, rue de Lille 75007 PARIS
Tél. : 01 45 56 09 09 - spas@wanadoo.fr - www.spas-expo.com