

# Sur la *Sexualité*

## Point de vue d'une femme taoïste

par Marga Vianu

Suite à notre dossier « Sexe et Tao d'aujourd'hui » paru dans le précédent numéro de Génération Tao, nous avons reçu un appel téléphonique d'une experte en la matière, Marga Vianu, attristée de voir un dossier largement écrit par des hommes. L'occasion nous était donnée de compléter ce dossier et de faire mea culpa.

La lecture de votre magazine du mois de décembre 2008, dédié au « Sexe et Tao d'aujourd'hui » — voir Génération Tao n° 51 — m'a beaucoup intéressée et a suscité quelques réflexions. Dans notre société, encore dominée en grande partie par les hommes et les lois établies par eux, les sujets sur la sexualité

sont, dans la majorité, écrits par les hommes. J'ai été très étonnée de retrouver cette même tendance dans votre dernier magazine où sur six articles publiés, cinq l'étaient sous la plume d'hommes. Aussi compétents soient-ils, cela fait beaucoup ! Or, il est important de ne pas oublier que les pratiques sexuelles taoïstes ont été enseignées à l'empereur Jaune, Huang Ti, par trois sœurs, ce qui lui a permis de régner pendant un siècle (de 2698 à 2598). Lao Tse (600 avt. JC) avait également une femme comme professeur — la mère céleste de la lumière violette — .

### *Se toucher pour éveiller le plaisir*

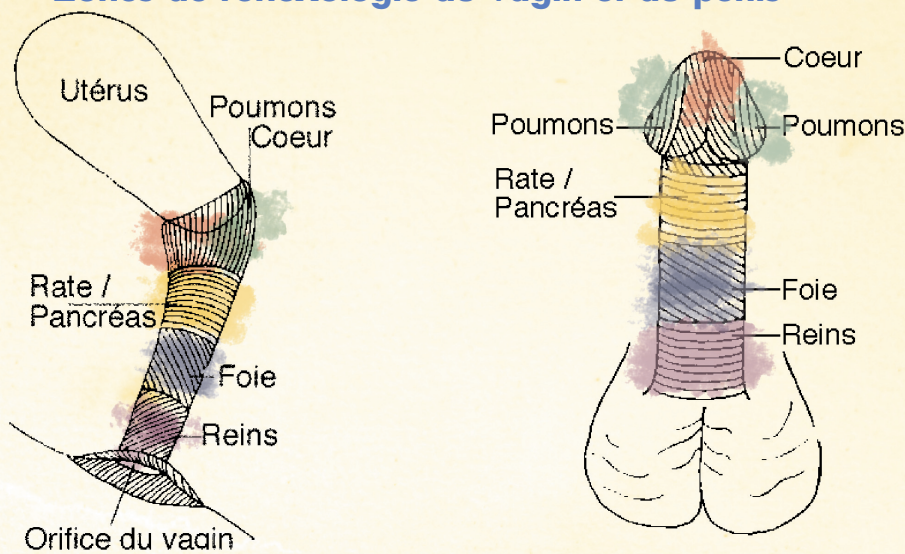
On retrouve dans les pratiques taoïstes beaucoup de préoccupations axées sur la pratique de la rétention ou de la suspension du sperme. Les taoïstes expriment cela très bien en parlant de remplacer « l'éjaculation par l'injaculation » et de faire remonter l'énergie du sperme vers le cerveau pour le nourrir — comme l'a d'ailleurs fort bien décrit Yves Réquena — . Mais si toutes ces techniques peuvent avoir un réel intérêt, il est important de se rendre compte que pour éveiller le plaisir chez la femme, le contact de la peau demeure très important. La main, qui comprend 30000 terminaisons nerveuses, et la peau se révèlent dans les relations amoureuses être un véritable et essentiel moyen de communication. Toucher par la main permet autant de transmettre et de capter les émotions. C'est une entrée en matière avec l'autre. Savoir masser et savoir caresser détend, change la respiration et permet d'intérioriser. Nous avons une fâcheuse tendance à oublier que cette dimension peut être plus importante que la pénétration. Le tactile est un moyen essentiel pour amener la femme au plaisir. Je le répète, la main, avec ses terminaisons nerveuses, ses 26 muscles et ses 27 os est le premier vecteur du plaisir. La sexualité, c'est entre autre, l'art de se servir de ses mains pour développer le plaisir. Depuis l'avènement de la pilule, les femmes ont découvert le droit à avoir du plaisir. Savoir développer le plaisir permet de



crédit photo: L'art d'aimer à la chinoise, par Liao Yi Lin, publié aux éditions de la Marinière.



## Zones de réflexologie du vagin et du pénis



crédit illustrations: Marga Vianu

développer la volonté de ne faire qu'un avec le ou la partenaire.

### Des exercices taoïstes spécifiques aux femmes

Il serait important par exemple de mieux comprendre le rôle du clitoris, appelé « la graine du plaisir », qui sert principalement au plaisir, contrairement au pénis, appelé « marteau de jade », qui a plusieurs autres fonctions comme celle d'uriner, d'assurer la progéniture, etc. On retrouve, dans la littérature consacrée à la sexualité, beaucoup de préoccupations concernant les problèmes sexuels des hommes, comme l'éjaculation précoce, les pannes érectiles, savoir gérer le désir fugeur, comment régénérer la fonction sexuelle, etc. Il serait utile d'évoquer également les problèmes des femmes, comme la diminution de l'excitation sexuelle, les douleurs liées aux règles, la baisse de la libido pendant la ménopause, et souvent le manque d'orgasme et l'inconfort lors d'une pénétration mécanique. Dans les livres écrits par des femmes, on retrouve plus facilement ces préoccupations pour réussir à surmonter ces problèmes directement féminins. Il existe ainsi de nombreux exercices taoïstes qui ont été développés, comme le massage des seins, l'exercice de l'anus, la respiration et la compression ovarienne, la connaissance des 9 points érogènes principaux, et surtout, savoir faire circuler l'énergie sexuelle par la pratique de l'orbite cosmique, en transformant l'énergie sexuelle en énergie vitale. Pour citer plus particulièrement une des méthodes taoïstes, le massage des seins produit de multiples effets selon la pratique utilisée. Cette pratique active les glandes et la sécrétion des hormones; anime l'énergie vitale; réduit la perte de sang pendant les règles; influence le retard du vieillissement; permet le nettoyage de l'organisme en déga-

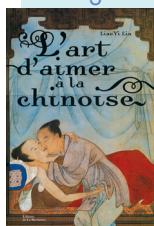
geant les canaux énergétiques qui passent par les seins; réduit les problèmes de la ménopause et stimule le désir.

### Une meilleure connaissance pour libérer le plaisir

En outre, en prenant connaissance des zones de réflexologie du pénis et du vagin, on peut mieux comprendre les difficultés orgasmiques de la femme. En effet, lors de l'acte sexuel et de la pénétration, ces zones sont reliées aux organes du corps dans un ordre inverse chez l'homme par rapport à la femme. Lors de la pénétration, la zone des reins, à l'entrée du vagin, est la première à être stimulée, et la zone du cœur, se trouvant à l'autre extrémité du vagin, est stimulée en dernier. Pour l'homme, la zone correspondante au cœur est stimulée en premier, ce qui lui permet d'atteindre facilement l'orgasme; suite à quoi, souvent, il interrompt le rapport sexuel au moment de la quatrième zone, celle de la rate/pancréas, sans que la zone du cœur soit atteinte pour la femme. Voici, par exemple, une explication des causes d'insatisfaction dont se plaignent encore aujourd'hui de nombreuses femmes... ㊦

**Le clitoris, appelé « la graine du plaisir ».**

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.



L'illustration taoïste ci-contre est issue du très bel ouvrage *L'art d'aimer à la chinoise*, par Liao Yi Lin, publié aux éditions de la Martinifière. De célèbres reproductions d'estampes chinoises illustrent cet ouvrage sur l'alchimie taoïste. Merci à Mr Bertholet pour son aimable autorisation.



### PORTRAIT

Marga Vianu, ingénieur chimiste, est professeur senior de Tao Curatif et enseigne depuis 1985 à Paris et en Suisse. Elle a publié 4 ouvrages chez Guy Trédaniel, dont *20 clés pour vivre une sexualité réussie*.