

Tao cour, Tantra jardin

une autre façon de faire l'amour et de se faire du bien

Rencontre avec Yves Réquena, spécialiste du Qi Gong, qui nous partage son expérience du Tao sexuel et du Tantra : une alchimie de tendresse, de caresses et de partage spirituel.

propos recueillis par Juliette Chevalier

Gtao : Pour vous, Yves Réquena, que représente le Tao sexuel ?

Yves Réquena : Sans doute une autre façon de faire l'amour que propage le Taoïsme ancien, mais qui n'est pas seulement propre à cette tradition. On la rencontre en Inde avec le Tantra, mais aussi dans l'Islam et chez les Indiens Cherokee d'Amérique du Nord, ou encore chez les Mayas, et encore bien d'autres traditions y compris occidentales.

Gtao : A quoi attribuez-vous la vulgarisation et le succès du Tao ou du Tantra qui va croissant depuis 15 à 20 ans ?

Y. R. : Je crois qu'en premier, il faut évoquer la libération sexuelle. Cette libération des mœurs s'est produite conjointement à la libération de la femme. La femme libre, la femme libérée, n'accepte plus les carcans imposés et fait ses choix, sélectionne, écarte, élimine. Elle a su reconnaître ses besoins, légitimer ses désirs, et sait exiger. Dans les séminaires de Tantra ou de Tao sexuel, il y a une majorité de femmes. Il est difficile de trouver des hommes pour faire un nombre égal. Que demande la femme au minimum dans la sexualité ? De l'attention, de la tendresse, et plus de préliminaires. Avoir l'attention de l'autre, faire attention à l'autre, c'est ne pas le voir ou la voir comme un objet de plaisir, un jetable consommable, se servir et ne rien donner,

mais être attentif à la différence, à l'attente, aux désirs, se préoccuper, donner, offrir. La courtoisie en est une preuve, ainsi que la délicatesse. Les préliminaires délicats en sont le témoignage, et la tendresse, tant souhaitée, la marque d'un cœur ouvert, et non seulement d'un sexe impatient. Tout cela, ce sont des valeurs que véhiculent naturellement les sexualités sacrées traditionnelles.

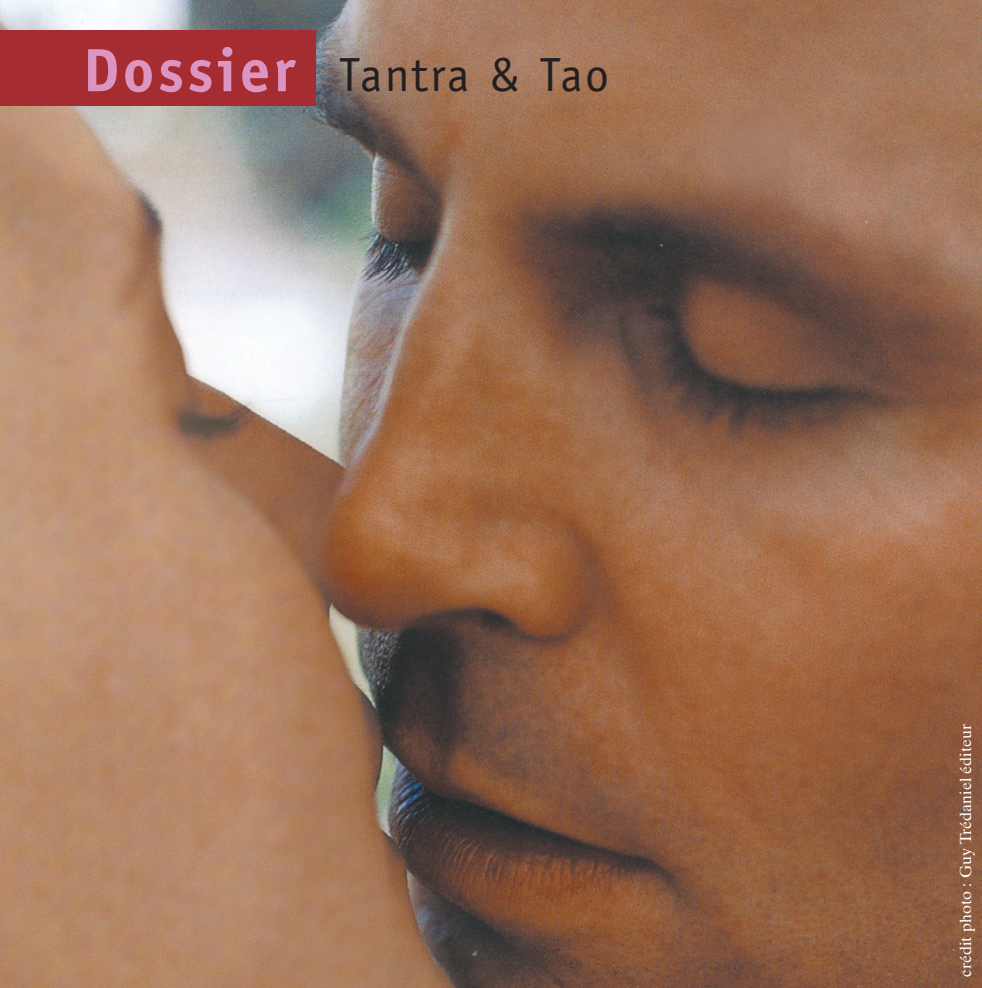
Gtao : Mais pourquoi le succès du Tao ?

Y. R. : Tout simplement parce que le message du Tao est un message simple, sain, physiologique : l'échange réciproque de l'énergie, de l'essence entre chaque partenaire pour une meilleure santé, pour cultiver la longévité. C'est le message très spécifique que délivre la Chine et que véhicule le *qi gong*. On fait des exercices pour guérir, améliorer sa santé, économiser les dépenses inconsidérées d'énergie vitale, on suit une certaine forme de comportement, un certain style de vie, pour se développer spirituellement, acquérir des aptitudes spéciales pour soigner et on transforme sa sexualité comme conséquence de toute cette démarche, mais aussi comme moyen pour la mener à bien. Ce message est magnifique, il ne peut qu'enthousiasmer. Dans le domaine du sexe l'aphorisme de la tradition chinoise repris par Valentin Chu dans son livre *The*

Yin Yang butterfly est : *Une bonne santé mène à une bonne sexualité ; une bonne sexualité mène à une bonne santé.* Une deuxième raison du succès du Tao sexuel consiste peut-être dans la vulgarisation qu'en a fait Mantak Chia outre-atlantique et en Europe, et dans l'appropriation de ces techniques par les sexologues américains comme les pionniers Master and Johnson, plus récemment Barbara Keessing dans son livre *Comment faire l'amour toute la nuit*, ou pareillement par la gynécologue israélienne Aviva Steiner et son successeur Reuma Cohen.

Gtao : Peut-on penser alors qu'il s'agisse d'une technique à la portée de tous ?

Y. R. : Oui et non. Oui, dans le sens où toute personne, quelle qu'elle soit, si elle a la motivation pour cette voie et pour explorer sa sexualité de cette manière, y arrivera. Non, ce n'est pas tout le monde, dans le sens où une préparation ou un ajustement de la sensibilité sont utiles, voire indispensables, pour progresser dans la voie ; les pratiques du *qi gong*, du *tai ji quan*, du *yoga*, de la méditation prennent leur place. Ici, on voit la plupart du temps les gens aboutir à une transformation naturelle de leur sexualité par la pratique des arts énergétiques, mais l'inverse se rencontre, certaines personnes viennent au *yoga* ou au



crédit photo : Guy Trédaniel éditeur

qi gong parce qu'elles ont rencontré dans l'acte d'amour avec leur partenaire la dimension énergétique et spirituelle.

Gtao : Comment cette dimension spirituelle advient-elle dans l'échange sexuel ?

Y. R. : De façon spontanée d'abord. L'amour du plus profond du cœur entre deux personnes est sans doute la circonstance du jaillissement spontané le plus fréquent. Mais ce qui aide à passer dans la dimension érotique subtile, étape qui conduit à l'ouverture spirituelle et au partage d'une expérience nouvelle, c'est le fait de ne pas se précipiter, de prendre son temps, d'utiliser la douceur, la tendresse. Donc le mieux serait, un temps, d'oublier qu'on fait l'amour, et pourquoi on fait l'amour, c'est-à-dire pour obtenir l'aboutissement : l'orgasme. C'est ce qu'ont proposé Master et Johnson d'ailleurs dans leur approche des blocages, des mésententes sexuelles. Se déshabiller ensemble, se masser longuement jusqu'à augmenter la sensation voluptueuse de l'autre, en se mettant à son écoute, en le faisant pour lui, ou pour elle, et en décidant pour une fois, et de temps en temps aussi, de ne rien chercher pour soi ; simplement faire du bien à l'autre, en le respectant, et en apprenant à s'adapter à ce qu'il

désire, sans même la finalité de la pénétration, ni celle de l'orgasme sans pénétration. Pour ma part, je considère que ceci représente la première étape indispensable pour entrer dans le champ érotique de la volupté où le temps s'efface et où la finalité d'un plaisir personnel disparaît avec lui. Alors les deux amants ensemble peuvent s'ébattre dans cette liberté et créer les conditions d'un érotisme subtil qui se transforme fréquemment en contemplation et en jouissance, inondant le corps tout entier comme du nectar de soleil et de miel... d'ambrosie disent les textes.

Gtao : Et puis ?

Y. R. : Et puis c'est tout. Rester ouvert, se prélasser, être à l'écoute, en éveil, car ce qui peut se produire au-delà est de l'ordre du spontané et ne peut en aucun cas être prémédité. Certaines personnes, les femmes en particulier, décrivent des sorties hors du corps, ou un état second dans lequel elles ne sentent plus les limites de leur corps. Dans cette phase appelée la vallée de l'orgasme la femme a le choix de retenir son orgasme ou d'en avoir un ou plusieurs à la suite, gravissant les étapes du plaisir. Et l'homme retardant, ou suspendant son éjaculation, connaît lui aussi des orgasmes successifs.

L'homme qui retarde son éjaculation et s'arrête, se détend au moment de jouir, va sentir progressivement le plaisir, la jubilation qui précède l'éjaculation, l'inonder, le remplir, pendant cette pause, et reprenant ensuite l'excitation par ses mouvements ou celui de sa partenaire, il va s'approcher de plus en plus de l'éjaculation et sentir chaque fois plus fort cette jouissance extatique jusqu'à ce qu'il réalise que jouir et éjaculer sont deux choses distinctes, et que dans cet état qui s'approche de l'éjaculation, lorsqu'il est suspendu dans l'acmé de la jouissance, il éprouve un véritable orgasme qui l'inonde tout entier, sans avoir éjaculé. Ce qui spontanément arrive dans le corps, dans l'esprit, est vécu avec fraîcheur et délectation. Ou au contraire, on peut préméditer à l'acmé de traverser l'état d'extase pour saisir le vide, la vacuité absolue, dans la pleine dimension d'éveil tant exacerbée qu'elle est par toute l'énergie de l'être, unifiée à cet instant.

Se prélasser, être à l'écoute, en éveil, car ce qui peut se produire au-delà est de l'ordre du spontané et ne peut en aucun cas être prémédité.

Gtao : Au fond, on pourrait comprendre que le Tao sexuel, c'est vraiment un cheminement spirituel, mais à deux et dans le même moment.

Y. R. : Oui, c'est cela. C'est un vrai partenariat spirituel, une entraide et une solidarité mutuelle. Les découvertes se font spontanément, étape par étape, ou au contraire, parfois d'un coup, comme une révélation. L'exploration n'a pas de limite.

Gtao : Et au quotidien, qu'est-ce que cela peut apporter à un couple ?

Y. R. : Un but, donc une motivation. Car l'amour ne suffit pas toujours

pour avoir envie de faire l'amour, et parfois il s'émousse, ou il se décolore dans les habitudes. Parfois, la femme n'a pas envie parce qu'il n'y a pas de préliminaires, l'acte est trop rapide et le sentiment est plus de la frustration qu'autre chose. Parfois aussi, l'homme évite l'acte pour ne pas ressentir de la fatigue après l'éjaculation. S'offrir une fête sexuelle sans éjaculer remonte au contraire le niveau d'énergie et donne l'envie de recommencer. Et si l'on joue ainsi autant que possible à résister soi-même à l'orgasme, le désir physique réel et profond pour son ou sa partenaire s'aiguise, et cette recherche de l'échange énergétique et cette exploration toujours neuve motivent suffisamment pour rallumer "le feu de l'ancien volcan que l'on croyait trop vieux".

Par exemple, l'homme est réticent à faire l'amour le matin parce qu'il peut ressentir de la fatigue ou un

C'est un vrai partenariat spirituel, une entraide et une solidarité mutuelle.

manque de prise de mental au cours de la journée. Mais, s'il s'agit d'un flirt pénétrant qui ne va pas plus loin et dans lequel l'union intime est forte, il en ressortira ragaillardisé pour toute la journée. Pratiquer le Tao

sexuel le place à égalité avec la femme qui est remise en forme après l'amour, et s'il s'agit d'une multi-orgasmique, elle peut avoir un ou plusieurs orgasmes dans cette "petite cérémonie matinale". Tout le monde repart en forme. Et ça fouette l'unité du couple.

Je crois aussi que la perspective de cette exploration à deux d'utiliser tout l'espace de la sensualité, de l'érotisme, motive ou remotive à prendre son temps, à ne pas bâcler dans l'habitude et se contenter de la chose médiocre ou banale. Cela donne l'envie de réserver du temps, de créer les bonnes circonstances, l'ambiance et l'atmosphère propice pour partager à deux ce moment sacré d'un rituel qui purifie et régénère le corps et élève l'âme, rapproche et unit l'homme et la femme. — J.C.

LE KAMA SÛTRA

Dans l'Inde antique, comme ailleurs à cette époque, le sexe et ses ressources potentielles étaient célébrés et explorés. Ainsi, à Bénarès, entre le 1er et le 4e siècle, Vâtsyâyana, philosophe et saint homme dont on sait peu de chose par ailleurs, rédigea tout ce qu'il avait pu découvrir sur les pratiques de ses congénères dans le *Kâma Sûtra*, guide précis des convenances sexuelles alors en vigueur. Cet ouvrage — dont le titre veut dire "la science du plaisir" — véritable traité plus que livre de chevet, est le fruit de recherches que son auteur dédiait à la déesse de toute extase. Il reflète le milieu privilégié — où paresse, luxe et intrigues dominaient — dans lequel celui-ci évoluait. La haute société indienne n'avait alors qu'un but, la recherche du plaisir par la séduction et le sexe, ses obsessions. Aussi amoral et matérialiste qu'elle ait été, elle était également ouverte à la spiritualité, le sexe en étant considéré comme le tremplin d'accès.

Les vécus transcendant temps et rang social engendrent un sentiment d'accomplissement de soi et une joie intense qui font voir les problèmes existentiels sous leur vrai jour tout en permettant d'agir avec noblesse et



crédit photo : Guy Trédaniel éditeur

sérénité. Or, le rapport sexuel régi par l'engagement affectif est une manière de vivre cette transcendance. Par ailleurs, les sages de l'Inde antique ont découvert que le yoga en est une autre. L'association des deux donna naissance au tantrisme, sexualité à la dimension spirituelle.

Le *yoga* — mot signifiant "union" — aurait été inventé par le dieu Shiva, maître de la danse, pour s'accoupler avec Kâlî, puissance créatrice originelle. Le tantrisme énonce que les

femmes détiennent une énergie spirituelle supérieure à celle des hommes et que ces derniers ne peuvent s'unir à la divinité que dans un rapport sexuel sacré — avec une femme — présentant une forte charge affective. Toutes les positions du *Kâmâ Sûtra* s'inspirent du *hatha yoga*.

Texte et photos extraits de l'ouvrage *Vivre le Kâma Sûtra en plus de 100 photos* par Linda Sonntag, Guy Trédaniel Editeur.

