

Tao Sexuel

ou l'art de la chambre à coucher

Depuis la plus haute antiquité, les Chinois ont accordé une importance particulière à leur sexualité, considérant que les organes génitaux étaient le lieu de résidence d'un capital énergétique considérable...

par Jean-Pierre Krasensky

Les Chinois de la haute antiquité pensait ainsi qu'il était possible de se servir du capital énergétique des organes génitaux par la pratique d'une sexualité "dirigée" pour unifier le corps et l'esprit, atteindre longévité et immortalité.

La sexualité, une tradition

Les Chinois ont ainsi toujours considéré que la sexualité était aussi indispensable à la vie que de respirer. Selon le Tao, tout comme l'individu doit manger, boire, se reposer et travailler suffisamment mais sans excès pour vivre en harmonie avec l'univers, il doit également avoir une vie sexuelle sans manque, mais aussi sans excès. Pour les taoïstes il existe donc certains principes et certaines règles à respecter en matière de sexualité pour ne pas détruire ou appauvrir ce capital énergétique essentiel, mais au contraire, le cultiver pour vivre en bonne santé et trouver une harmonie du corps et de l'esprit.

Les trois grands principes du tao sexuel

En principe, l'art du Tao sexuel est une affaire d'homme car celui-ci doit apporter du plaisir à sa partenaire avant tout, sans pour autant ne pas prendre de plaisir lui-même. Pour y parvenir, il doit respecter trois grands principes de base :

1- Maintenir son pénis en érection aussi longtemps que possible sans éjaculation.

2- Ne pas croire comme on le pense trop souvent en Occident que le plaisir suprême est lié impérativement à l'éjaculation. Les Taoïstes ont toujours pensé qu'il était possible de prendre du plaisir et d'avoir un orgasme sans éjaculation. Et la pratique régulière du Tao sexuel prouve que ce sont eux qui avaient raison.

3- Prêter une importance capitale à l'orgasme de la femme. Il est prouvé scientifiquement que la femme atteint l'orgasme dans un laps de temps plus long que l'homme. C'est pour cette raison que l'homme doit au début de l'acte sexuel se contrôler pour ne pas prendre son plaisir tant que sa partenaire n'est pas encore engagée sur le chemin de son propre plaisir.

Le rôle de la femme

Pourtant, si à la base le Tao sexuel est une affaire d'homme, la femme a aussi son rôle à jouer, et notamment le rôle de conseillère et d'instructrice. C'est d'ailleurs l'importance de son rôle d'instructrice qui était mis en valeur dans les différents ouvrages traitant de sexualité, où la femme dialogue souvent avec un homme pour instruire celui-ci des arcanes du Tao sexuel. L'ouvrage de référence en ce domaine est un texte qui met en scène un dialogue entre l'Empereur Houang-Ti

(l'Empereur Jaune) et sa préceptrice Sou-Nu (la "fille de candeur"). Ce texte daterait en principe du troisième millénaire avant J.-C.

Un autre rôle important de la femme est de se préoccuper de ses organes sexuels. Tout comme l'homme doit entretenir sa capacité à maintenir son érection et de retenir sa semence, la femme doit veiller à entretenir la bonne tonicité de son vagin, car celui-ci est anatomiquement parlant un muscle creux et de ce fait, comme tout système musculaire, il nécessite un entretien régulier pour conserver une bonne tonicité. Pour ce faire, la femme doit pratiquer régulièrement des exercices de contraction du périnée et du bas-ventre.

Les Chinois ont toujours considéré que la sexualité était aussi indispensable à la vie que de respirer.

La circulation énergétique

Une fois ces principes de base acquis, l'homme et la femme doivent prendre conscience des circuits dans lesquels circule l'énergie dans le corps, et notamment dans les deux canaux principaux pour le Tao sexuel, le canal gouverneur et le canal conception. Lorsqu'ils ont pris conscience de cette circulation énergétique dans les canaux, les partenaires peuvent alors faire un échange et un mélange de leurs deux énergies complémentaires,



crédit photo : D.R.

féminine et masculine, pour atteindre l'orgasme cosmique.

Orgasme classique ou orgasme cosmique ?

L'orgasme classique est un plaisir intense qui fait suite à l'excitation sexuelle et qui aboutit à quelque chose d'incontrôlé. Cet orgasme est particulièrement éprouvant pour l'organisme puisqu'il engendre souvent une fatigue post-coïtale, surtout chez l'homme, qui, en éjaculant, perd une partie appréciable de son énergie.

Dans l'orgasme cosmique, il y a aussi montée progressive du plaisir, mais comme il y a contrôle permanent du déplacement énergétique, la phase d'excitation supérieure reste en grande partie sous le contrôle de l'esprit et de ce fait, peut être prolongée à volonté.

Pendant cette phase, il se produit un

échange énergétique important entre les deux partenaires qui mélangent le *yin* et le *yang*. Les adeptes qui ont l'habitude de la pratique du Tao sexuel aboutissent alors à une fusion totale énergétique où ils ne font plus qu'Un. Les deux partenaires ont la sensation de ne plus exister en tant que principes différents, masculin et féminin, mais de former en quelque sorte un "bloc" énergétique unifié, ils ont alors retrouvé l'unité originelle. Cette phase est appelée par les taoïstes la vallée orgasmique. A la fin de cette phase, l'excitation sexuelle diminue graduellement tandis que le plaisir de l'esprit perdure. Il n'y a pas de chute brutale du pic d'excitation vers le bas comme dans l'orgasme classique. Seul le feu de l'excitation physique s'éteint tandis que le feu spirituel se consume toujours. Et comme il n'y a pas eu perte d'énergie pendant

le "combat" amoureux, les deux partenaires peuvent, s'ils le désirent, nourrir à nouveau le physique en énergie pour rallumer le feu et recommencer leurs ébats.

La rétention spermatique

Nous l'avons précisé précédemment, la rétention spermatique pour l'homme est une base fondamentale du Tao sexuel.

Depuis plus de cinq mille ans, les Chinois considèrent que le sperme renferme une source incomparable d'énergie et que de ce fait, toute éjaculation entraîne la perte de ce capital énergétique que l'organisme va devoir reconstituer en puisant dans l'énergie vitale, ce qui risque à la longue de nuire à la santé et à la longévité. Et au contraire, si l'homme apprend à gérer ce capital énergétique sexuel, il pourra s'en servir comme réserve et y puiser pour fortifier ses énergies vitale et spirituelle. Les sages taoïstes considèrent en effet que la conservation de l'élixir sexuel permet d'atteindre des états d'énergie de plus en plus importants dans le corps, et ainsi de fortifier l'organisme alors que les éjaculations fréquentes et répétées finissent par épuiser l'énergie vitale et contribuent au vieillissement de l'organisme. Un homme qui toute sa vie ne gère pas ses fréquences d'éjaculation va petit à petit sentir sa vitalité s'épuiser, ses capacités intellectuelles diminuer, sa résistance aux maladies s'effondrer, cet homme va donc vieillir plus vite. L'éjaculation fréquente oblige l'organisme à reconstituer souvent le capital spermatique; pour cela il doit puiser en permanence dans le capital énergétique de l'individu au détriment d'autres fonctions organiques ainsi privées de leur part d'énergie, et donc obligées de diminuer leur fonction normale par compensation.

Echange des énergies Yin et Yang entre les partenaires

Pendant l'union sexuelle, les deux partenaires échangent leurs énergies masculine et féminine. L'homme

"aspire" le *Jing* (énergie sexuelle) de la femme avec sa "tige de jade" lorsqu'il pénètre sa partenaire, il lui offre également son propre *Jing*. La femme en fait autant en contractant son "trésor de cinabre" autour de la "tige de jade" de façon à en extraire le *Jing* et se nourrir avec tandis qu'elle offre son propre *Jing* en ouvrant sa "cour de jade", pour que son amant puisse y pénétrer plus profondément et venir y récolter le nectar. Ainsi chacun des deux partenaires se nourrit de l'énergie sexuelle du pôle opposé qu'il mélange à son propre *Jing* dans son orbite microcosmique (circuit formé du méridien gouverneur qui monte le long de la colonne vertébrale et du méridien Conception qui descend sur la partie médiane du devant du corps). Chacun fait donc en lui un mélange savoureux d'énergie Yin et Yang. la femme mélangeant le Yang avec son Yin et l'homme le Yin avec son Yang. Ce mélange des deux énergies est alors conduit dans le canal central. On aboutit alors, au bout d'un certain temps, à ce que les deux partenaires, au départ de polarité contraire totalement différente, soient tous les deux de même polarité neutre, du même mélange Yin/Yang.

A ce moment, ils peuvent fusionner ensemble en faisant circuler cette énergie unique dans une micro-circulation céleste commune qui englobe les deux partenaires, montant par l'un et redescendant par l'autre. Après plusieurs révolutions dans cette orbite microcosmique unique, ils font monter ce nectar divin au niveau du "lotus d'or", c'est-à-dire au sommet de la tête où se forme une boule lumineuse aboutissement de la spiritualité sexuelle. Ils peuvent ensuite projeter cette lumière divine dans le cosmos et se fondre dans l'Univers pour entreprendre le grand voyage cosmique où ni le temps ni l'espace n'existent plus. Leurs corps n'ont plus de limite,

tout fusionne avec l'Univers, tout est en expansion.

A ce moment, les deux partenaires ne sont plus sexués, ne sont plus différenciés, mais forment une Unité spirituelle parfaite dite du grand Yang, car toute attache terrestre (Yin) a disparu. C'est un état ni masculin ni féminin mais totalement asexué qui est alors atteint, c'est l'orgasme cosmique.

L'Alchimie sexuelle taoïste

Les Taoïstes décrivent l'union sexuelle comme un moyen de pratique alchimique permettant de transformer le corps vil ou Plomb en un corps de lumière ou Or. Ces techniques consistent à mélanger le Yin de la femme avec le Yang de l'homme dans certaines proportions afin de transmuter les énergies de base du corps en énergie vitale et en énergie spirituelle, permettant ainsi un retour au grand principe originel.

Les sages taoïstes considèrent que la conservation de l'élixir sexuel permet de fortifier l'organisme.

Les textes alchimiques taoïstes insistent ainsi sur la signification cosmique de l'accouplement des sexes : *Si les choses manquent soit de Yin soit de Yang, elles agissent à l'encontre du*

Ciel et tournent le dos à leur propre origine. Si une poule pond un œuf et le laisse seul, il ne s'y formera aucun poussin. Pourquoi en est-il ainsi? Parce qu'il n'y a pas d'accouplement, la Triple harmonie et les cinq éléments ne se mélangeront pas. Le "dur" et le "mou" demeurent séparés. Dépenser la semence et donner forme à cette semence, c'est ce que font naturellement le Ciel et la Terre, aussi naturellement que le feu monte et que l'eau descend. Quand on considère attentivement la femelle et le mâle unis dans le coït sexuel, le "dur" et le "mou" sont étroitement conjoints, on ne peut les séparer à ce moment-là car ils ont atteint l'Union. (suite du texte p. 22)

LA DANSE DE YAONIANG ou la légende des pieds bandés

"Crochets de lotus, lys d'or...", doux euphémismes pour désigner une monstruosité millénaire. Mais contre toute attente, l'origine de cette coutume n'est pas venue d'un mandarin jaloux.

Nous sommes au 10^e siècle; la dynastie Tang s'épuise; les Song vont bientôt régner. Elle s'appelle Yaoniang ("beauté sublime"), elle est la favorite du souverain Li Yu. A l'occasion d'une fête donnée en l'honneur de son maître, elle veut paraître encore plus belle, plus grande et plus légère aux yeux de son seigneur. Elle imagine alors de danser sur la pointe des pieds pour le séduire et l'étonner. Elle s'entoure les pieds de petites bandelettes bien serrées et la voilà virevoltant avec grâce. Le succès de cette nouvelle pratique ne tarda pas à se répandre dans tout le royaume si bien qu'à la fin de l'époque Song, on bandait les pieds des petites filles dès l'âge de 3 ans. Symbole de la beauté suprême, le "lotus de 3 pouces" n'était atteint que par certaines femmes que des serviteurs aidaient à marcher et qui, bien sûr, ne travaillaient pas.

Il nous est bien difficile d'imaginer les trances d'un chinois contemplant les pieds minuscules de sa maîtresse. Ce critère de séduction restera, pendant des siècles, un bon moyen de garder sa femme à la maison. Une question reste en suspens, cependant: ne serait-ce pas un homme qui aurait inventé l'histoire de Yaoniang?

Copyright Bonnie Tchien Hy
www.misschina.tm.fr/

N.D.L.R. : Il existe à Malacca en Malaisie, une exposition permanente dont le thème est ainsi résumé: "Souffrir pour être belle". Le promeneur peut en longeant les galeries du musée, faire le tour du monde des techniques employées pour "rendre les femmes plus belles et plus désirables", ou pour mettre en valeur la dimension sacrée du sexe de l'homme. Citons pour exemple les colliers à plusieurs anneaux des femmes girafes (si le collier leur était enlevé quelques années plus tard, la nuque s'effondrerait!), les moustaches tatouées autour des bouches des femmes aïnuks (dans l'ancien Japon) ou les gangues recouvrant le pénis des Papous de Nouvelle-Guinée. Citons enfin les pieds bandés des femmes chinoises dont l'histoire vous a été racontée ci-dessus.

L'acte sexuel, acte de guérison

Outre le côté "plaisir" du Tao sexuel et le côté maintien de la santé et atteinte de la longévité par sa pratique, les anciens Taoïstes considéraient que c'était également un moyen de guérison. En effet il existe au niveau des organes sexuels de la femme et de l'homme des zones réflexes correspondant aux cinq organes du corps et la stimulation de ces zones réflexes renforce l'énergie vitale de l'organe en question.

De ce fait, en fonction de la position employée lors de l'acte sexuel, on stimule plus une zone qu'une autre et donc il est possible de renforcer le Qi d'un organe malade pour soigner cet organe déficient.

Il est donc conseillé pour les personnes non malades de varier les positions pour stimuler tous les organes et équilibrer le Qi vital dans tout le corps, et pour les personnes malades de privilégier les positions qui stimulent les organes faibles pour soigner leur maladie.

Nous le voyons, la pratique du Tao sexuel offre de nombreux avantages et permet de maîtriser cette force colossale qu'est le *Jing*, pour le bien-être de soi, le bien-être du couple et au-delà même, le bien-être de l'humanité et surtout le bien-être Universel. Il est donc conseillé de jouer régulièrement à ce que les Taoïstes appellent poétiquement "Le jeu de la pluie et des nuages".

LA TRADITION DES GEISHAS



Les *geisha*, "papillons de nuit", ont souvent commencé leur carrière dès l'enfance, comme simples servantes. Elles étaient nourries, vêtues, éduquées et formées dans une maison réservée aux seules *geisha*. Elles apprenaient les usages, et l'art de devenir des hôtes parfaites ; elles jouaient de la musique et pratiquaient l'art de la conversation ; et on leur apprenait à être belles à tout moment. Être *geisha* signifiait une heureuse situation, et le patronage des riches. L'observation des règles, des coutumes, et des traditions ancestrales, a fait de ces femmes remarquables les gardiennes de l'héritage culturel du Japon, jusqu'à ce jour.

Elles ont joué un rôle important dans la société hautement structurée, dominée par les hommes du Japon traditionnel. Une *geisha* pouvait espérer faire un bon mariage, ou devenir la concubine d'un homme important. Mais pendant que son protecteur était éloigné, occupé à ses affaires ou au service de l'Etat, elle pouvait attendre des mois, voire des années, son retour. Cette solitude, cette frustration furent à l'origine d'écrits mémorables, souvent crûment érotiques. Les *shunga* (images érotiques) du 18^e siècle et du 19^e siècle qui les accompagnent, révèlent aussi un univers hédonique privé.

Extrait de *Geisha secrets*, un livre de chevet pour les amants publié chez Guy Trédaniel éditeur.

crédit photo : Guy Trédaniel éditeur