

# La sexualité n'est pas qu'une histoire de techniques !

par Marc Fréjacques



crédit photo : Guy Trédaniel éditeur

**D**ans beaucoup de manuels chinois sur la sexualité taoïste, on décrit la pratique sexuelle en termes très techniques, en incluant principalement une maîtrise physique et énergétique, mais en laissant de côté l'aspect affectif.

## L'approche technique des manuels chinois

On y parle surtout de l'homme — qui il est vrai doit cultiver une maîtrise dans ce domaine — et peu de l'aspect féminin de la pratique, bien que certains instructeurs mythiques dans ce domaine aient été des femmes. Dans certains ouvrages, on préconise même le vampirisme énergétique : l'homme doit avoir beaucoup de concubines très jeunes afin de leur soutirer leur essence Yin pour l'alchimiser avec son essence Yang. De mon point de vue, cette compréhension des choses correspond à une vision purement masculine calquée sur la société chinoise de l'époque, elle n'est pas taoïste dans son essence car elle ne respecte pas une notion d'équilibre fondamentale et de réciprocité. D'autre part, ces manuels parlent du choix de la partenaire en des termes techniques très physiques comme la correspondance entre la longueur du pénis et celui du vagin ! Cette vue peut ainsi amener beaucoup de déconvenues chez des pratiquants mal disposés.

## Echanger son énergie, mais pas seulement !

Car l'acte sexuel taoïste est un acte avant tout énergétique. Et la première des choses est que les deux partenaires se conviennent. Sentir que les énergies des deux partenaires s'attirent, qu'il y a une polarité qui peut faire accéder à un niveau d'énergie suffisant et qu'après l'acte, les partenaires sentent une sensation d'expansion et de plénitude. C'est plutôt à ces signes-là que l'on voit si les partenaires se conviennent ou non. De plus,

un sentiment amoureux et un respect prononcé sont aussi des aspects essentiels. Sinon, la sensation énergétique, bien que très forte, reste brute, lourde et de basse fréquence, et peut amener des perturbations physiologiques — la tête sous l'effet d'une cocotte minute, des palpitations, la sensation de brouillard —.

## Gare à l'ego

Dans le milieu taoïste moderne, on a entendu de nombreuses histoires de pratiquants fiers de leur "maîtrise technique" cherchant à batifoler avec le plus de nouvelles conquêtes possibles et être assez vite lassés car le "décollage énergétique" ne se faisait pas. Par la suite, en trouvant la compagne qui leur correspondait vraiment, ils n'avaient plus du tout envie d'aller voir ailleurs, mais plutôt d'approfondir leur relation par un apprentissage à deux plus sincère et plus subtil où l'écoute et la découverte prenaient la plus grande place. Toute envie de prouver, montre en main, leurs exploits sportifs était passée. L'ego dans ce domaine comme dans beaucoup d'autre n'est pas un bon moteur !

## L'approche psychologique

D'autre part, les manuels chinois disent qu'en s'entraînant aux exercices spécifiques concernant la sexualité on peut résoudre tous les problèmes sexuels. En discutant sincèrement avec des pratiquants, mon opinion est plus nuancée. S'il y a des blocages psychologiques profonds concernant le sexe, le Tao sexuel ne peut pas tout résoudre. Dans certains cas, le travail d'ouverture énergétique du *dan tian*, des centres énergétiques sexuel et du périnée, puis la rééducation des muscles du périnée et du vagin peuvent grandement aider. Mais dans d'autre cas, une approche thérapeutique est nécessaire pour éliminer les peurs et hontes inconscientes.

Cette élimination permettra alors une détente pendant l'acte. Il arrive souvent en effet que les pratiquants — surtout les hommes — soient tellement crispés pour maîtriser les techniques que la relation énergétique est coupée entre les deux partenaires. On devient centré sur soi et non plus sur la partenaire, ce qui peut faire naître des frustrations. A savoir que l'échange énergétique subtil qui est recherché ne peut se faire que quand les partenaires sont profondément relaxés.

## Nettoyer nos organes des émotions négatives

Cet échange élève le taux d'énergie dans les organes. Or les organes sont les lieux de stockage des énergies émotionnelles. Si les organes ne sont pas lavés de leurs émotions négatives, celles-ci peuvent parfois surgir avec force et destruction. Le cas le plus répandu est l'énergie du cœur qui est directement connecté à la sexualité. Ainsi un cœur fermé — nous disent les taoïstes — contient les émotions de violence et de haine. Si vous élevez le niveau énergétique par des pratiques sexuelles, ces émotions peuvent sortir avec force et les tendres sentiments post-coïtum se transformer alors en bataille rangée. Il se pourrait alors que l'on soit loin du Tao...

C'est pourquoi, dans ce domaine, on ne peut dissocier les pratiques sexuelles des autres pratiques taoïstes, en particulier celles du nettoyage des organes. D'autre part, l'apport de la femme avec son aspect Yin et apaisant est essentiel. C'est elle en général qui apprend à l'homme à se relaxer, à communiquer, à lui faire abandonner sa volonté de "performance" et à l'amener vers un ressenti plus subtil, paisible et lumineux. Ce sont à ces conditions que le couple pourra enfin respirer "le Parfum de la Fleur d'Or".