

Désir et *orgasme*

Le plaisir « féminin »

par Marga Vianu

L'énergie sexuelle a bien sûr intéressé les Taoïstes, plus souvent d'un point de vue masculin que féminin. Retour aux sources du « plaisir féminin ».

Le plaisir sexuel de la femme est en général « terra incognita » pour son partenaire. Ce n'était pas toujours ainsi, mais aujourd'hui la plupart des femmes sont conscientes qu'une sexualité épanouie fait partie intégrante de leur qualité de vie. Elles réclament leur droit au plaisir et pas seulement à celui de le procurer. Un ancien proverbe, utile d'être rappelé, dit : « Vénus cède aux caresses, non à la contrainte ».

Un peu de statistiques

Ainsi selon des études faites ces dernières années, on estime que 40 % de la population souffre de troubles sexuels à des degrés divers. Une femme sur trois est concernée par la baisse et l'absence de désir et 1/3 des hommes par les troubles érectiles.

Si on connaît et on aborde les troubles masculins, les femmes ont du mal à en parler à un spécialiste et à peine 1 femme sur 10 franchit le pas. Cela s'explique par la méconnaissance des thérapies existantes, mais aussi par pudeur et parce que la plupart des gynécologues sont des hommes, certains ayant peine à aborder ce sujet. Une campagne lancée en Suisse tente — au sein des hôpitaux universitaires — de sensibiliser les praticiens à ce sujet.

Les problèmes sexuels les plus fréquents concernent le désir et l'excitation, pour les hommes et pour les femmes; l'absence d'orgasme et l'apparition de douleurs pendant les rapports sexuels sont plus fréquents chez la femme. Notamment le « vaginisme », contraction involontaire de la musculature vaginale qui rend toute pénétration très douloureuse.

Pour les femmes, l'essentiel des consultations concerne l'absence de désir qui dans la plupart des cas est d'ordre relationnel.

Si la « médecine sexuelle » commence par exclure les causes organiques, qu'elles soient gynécologiques, neurologiques ou médicamenteuses, l'essentiel consiste à se souvenir que la sexualité ne se limite pas à une mécanique ou à l'acte sexuel lui-même. Elle est aussi — d'abord — une relation, un rapport amoureux, une manière de vivre le plaisir de son corps et de son âme. Il faut se rendre compte que l'organe principal de la vie sexuelle n'est pas davantage le vagin que le pénis, mais le « cerveau ». Cela explique que les causes relationnelles d'absence ou de panne de désir s'avèrent très fréquentes.

Dans de nombreuses cultures malheureusement, la culmination du plaisir sexuel est atteinte et expédiée par le seul partenaire masculin sans préoccupation de l'aptitude de la



© Vladimir Solov'ev - Fotolia.com

partenaire à être de la partie, voire dans l'ignorance des conditions du plaisir féminin. L'orgasme le plus célèbre de l'histoire du cinéma reste dans le film : *Quand Harry rencontre Sally*, en 1989, quand Meg Ryan, en plein restaurant, se met à feindre la culmination orgasmique... Ainsi de nombreuses femmes qui n'arrivent pas à atteindre l'orgasme jouent la comédie pour ne pas décevoir leur partenaire et lui épargner le sentiment de ne pas réussir à être un bon amant. Les femmes, depuis des millénaires, conçoivent, sans forcément jouir. Pour jouir, la femme a besoin de plus de temps d'excitation, de jeux préliminaires et de stimulations. Découvrons ensemble des moyens simples pour une sexualité épanouie.

La stimulation du clitoris

Les hommes... parfois autant que les femmes, manquent d'informations sur l'organe qui peut leur donner du plaisir — le petit bout de bonheur — ou dans le langage taoïste, « la graine de plaisir ». Les capteurs sensitifs sur le clitoris, au nombre de 10000 contre 3000 pour le pénis, se relie directement au cerveau et développent là une neuro-hormone appelée l'ocytocine — l'hormone du plaisir. Léonard de Vinci avait déjà dessiné les secrets du clitoris et un médecin du 16e siècle, Realdo Colombo, avait redécouvert le clitoris en l'assimilant à un petit pénis. Or, le clitoris, distinct de l'appareil de reproduction féminin, détient les mêmes aptitudes à la satisfaction sexuelle et c'est l'organe du plaisir féminin. En 2009, il existe encore un manque d'informations sur ce petit organe dont le nom est encore presque un tabou. Grâce à l'IRM, on a pourtant pu observer chez le fœtus qui se toucherait à cet endroit le déclenchement d'un petit frémissement de la colonne vertébrale. Depuis plus de 60 ans, les opinions concernant l'endroit du corps d'où provient l'orgasme de la femme divergent. Freud et ses disciples ainsi que Masters et Johnson et de nombreux sexologues indiquaient le clitoris comme seule source de l'orgasme féminin. C'était sans compter sur le fameux « point G ».

La stimulation vaginale du « point G »

La stimulation vaginale et/ou celle du fameux « point G » sont considérées comme d'autres sources pour stimuler l'orgasme. Or, atteindre soi-même le « point G », situé à l'intérieur du vagin, n'est pas facile pour la femme et au début, cela peut créer la sensation de devoir uriner, car ce point entoure l'urètre; c'est pour cela qu'il est préférable de vider la vessie avant d'être aidée par le partenaire dans cette stimulation.

Le massage vaginal

Les Taoïstes indiquent que grâce à la stimula-

tion manuelle, le corps entier est éveillé et revitalisé. Le massage vaginal vise plus la santé que l'excitation, car il active la circulation de l'énergie sexuelle. Pour aider à déclencher l'orgasme, il est nécessaire d'humecter le doigt avec la salive pour masser les lèvres; cela maintient l'excitation, apporte la santé et la guérison à toutes ces parties délicates.

Les 9 points érogènes principaux

La connaissance des 9 points les plus érogènes et leur massage aident à activer la jouissance féminine. Ces points sont connus depuis 3 millénaires par le massage érotique chinois. Les régions de l'aîne et du bas des jambes au-dessus de la malléole interne, réagissent fortement aux caresses (voir Génération Tao n° 47). Le désir dépend de la sécrétion des catécholamines, des hormones comme la noradrénaline qui stimulent la commande du désir située dans le cerveau émotionnel.

Le rire pelvien

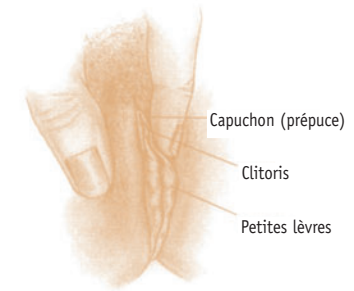
C'est une façon amusante d'entrer en contact avec soi-même et de faire vibrer vos sources énergétiques secrètes. La zone pelvienne a en fermée votre énergie sexuelle originelle et tous ses interdits. Par le rire, étendu à la zone pelvienne, on arrive à défaire la « ceinture de chasteté psychologique » et l'on ressent alors une chaleur bienfaisante et d'agréables vibrations. Cet exercice aide les femmes conditionnées à toujours devoir se contrôler. Riez ensemble avec votre partenaire et consacrez 5 minutes au rire pelvien.

Santé et plaisir

Dans le cadre d'une étude internationale réalisée sur le comportement sexuel dans la deuxième moitié de leur vie de 26 000 personnes interrogées dans 29 pays, le Dr. Edward Laumann de l'Université de Chicago relate que les hommes et les femmes ont une activité sexuelle jusqu'à 80 ans et plus. Le plaisir sexuel est en rapport avec l'état général de santé et l'état émotionnel. La répercussion de la santé sexuelle et du plaisir sur le bien-être de la personne est très importante. Lorsque, malgré le désir et la passion éprouvés pour le ou la partenaire, le corps ne suit plus, le désir s'estompe. Pour les Taoïstes, l'amour est un art qui ne se contente pas de l'instinct, mais nécessite un apprentissage visant à améliorer notre capacité sensorielle pour atteindre l'harmonie du Yin et du Yang, créatrice de sérénité. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

STIMULATION DU CLITORIS



STIMULATION DU POINT « GE »



crédit illustrations: Marga Vianu

**Pour les
Taoïstes,
l'amour est
un art.**



PORTRAIT

Ingénieur chimiste et professeur senior de Tao Curatif, Marga Vianu donne des cours de : « Transformation de l'énergie sexuelle en énergie vitale ». Elle est l'auteure du livre : *20 clés pour vivre une sexualité réussie*, publié chez Guy Trédaniel.

