

Les 2 extases sexuelles : La jouissance et l'orgasme

Une sexualité épanouie

Une sexualité épanouie comprend les deux extases sexuelles, la jouissance et l'orgasme

Une sexualité épanouie c'est d'abord l'union du Yin et du Yang en soi. Le feu de l'amour réchauffe l'eau de la sexualité.

Pour que la femme vive une sexualité épanouissante, elle a besoin d'abord d'une approche YIN afin d'augmenter sa sensibilité, ce qui permet à son désir de s'éveiller lentement et de parvenir à l'éclosion tout en délicatesse comme l'orchidée qui fleurit. Le YIN donne naissance au YANG.

C'est le principe des longs préliminaires pour attiser le feu, réchauffer la marmite et monter vers l'orgasme.

Conditions Yin nécessaires pour une sexualité féminine épanouissante :

Ne jamais « passer en force »
Respect du rythme personnel
Respect des limites
Accueil des peurs
Ouverture du cœur à l'amour
Soutien, confiance, empathie
Affection, réconfort, tendresse
Sécurité, intimité, complicité
Communication authentique
Soin, douceur, lenteur, sensualité
Lâcher prise et abandon
Humour, jeu, créativité
Détente

La jouissance

La jouissance est régie par le principe YIN Féminin
Elle est associée à l'Élément Eau

Elle est liée au système parasympathique
Elle enclenche la production d'hormones de guérison régénératrices
(entre autre l'ocytocine)
Elle démarre doucement, se réchauffe lentement
La sensation de jouissance est profonde, durable et nourrissante
La jouissance n'a pas vraiment de commencement ni de fin
La jouissance est cyclique, ronde, ondulatoire, complexe et
imprévisible
L'énergie de la jouissance passe par plusieurs montées et descentes
comme des marées
Elle se déploie dans le temps

Elle procure une sensation d'épanchement, de saturation, de
plénitude
C'est un état généralisé de voluptueux plaisir qui se diffuse dans tout
le corps
La jouissance nourrit, régénère, fluidifie, hydrate
L'énergie de la jouissance est absorbée et se répand à l'intérieur

On se laisse glisser dans la jouissance
En essayant de hâter sa venue, elle s'éloigne
La jouissance amplifie la capacité d'éprouver l'empathie, la
compassion, la tendresse, l'amour
La jouissance a tendance à être sentimentale, relationnelle et
subjective
La jouissance amplifie le sentiment de connexion
Elle incarne et enracine le sentiment amoureux
Elle unifie le corps, le cœur et l'esprit, le Jing/Qi/Shen (3 cerveaux/3
Dan Tien)

La jouissance se vit dans un état d'ouverture, de réceptivité, de
disponibilité, de confiance
Elle se vit dans l'accueil des ressentis de plaisirs subtiles, exquis et
nuancés

Elle s'éveille grâce à une attention délicate, curieuse et intéressée pour chaque caresse

La jouissance augmente la capacité érogène de tout le corps

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise jouissance, elle se savoure telle qu'elle s'offre, on la goûte

La jouissance procure un sentiment de gratitude, de grand OUI dans le cœur

La jouissance va avec « se sentir bien » plutôt qu'avec « bien faire »

Elle se vit sans but à atteindre, sans attente, sans désir de contrôler le résultat

Elle est libre de ce qu'on croit qu'on devrait ressentir, faire ou avoir l'air

Elle est dépouillée de références, d'images, de fantasmes

La jouissance s'exprime naturellement par des mouvements sensuels et des gémississements

Elle suit la sagesse intuitive et nous reconnecte à notre sourcière

La jouissance nourrit le désir et lui permet de s'attiser

On peut cultiver la jouissance en retardant l'orgasme en maîtrisant les montées et descentes des vallées orgasmiques

La jouissance augmente l'intensité de l'orgasme, elle le dynamise

La jouissance permet à l'orgasme de mieux s'épanouir

L'orgasme

L'orgasme est régit par le principe Yang masculin

Il est associé à l'élément Feu

Il fait appel au système nerveux sympathique

C'est un court épisode de plaisir déferlant qui dure entre 5 à 15 secondes

Il déclenche la production d'hormones bienfaisantes et de fréquences orgasmiques de 8 Hertz du chant d'amour de l'A.D.N.

L'orgasme est déclenché par la stimulation du clitoris ou du gland qui attise le feu et embrase le désir.

C'est une expérience puissante Yang d'ascension, de paroxysme, d'explosion

On associe l'orgasme à une expérience mystique, lumineuse

Il n'y a pas réellement de mots pour décrire la sensation orgasmique

L'orgasme terminal a un objectif, un but, une finalité et en même temps il ne peut se produire et arriver à terme sans lâcher prise

L'accélération de la vitesse et/ou l'augmentation de la pression/friction le font culminer

L'orgasme est vertical, linéaire et atteint un sommet

On grimpe vers l'orgasme, avec un état d'esprit focussé

La montée vers l'orgasme procure un sentiment de force, de puissance, de réussite

L'orgasme est actif et s'exprime en mouvements rythmiques et pulsatifs

Le corps est soumis à des spasmes involontaires, cloniques

Le vagin et le périnée se contractent involontairement et fortement

Les muscles se raidissent

Des cris ou des râles sortent de façon incontrôlable

L'éjaculation de l'homme et l'éjaculat de la femme sont liés à l'orgasme

L'orgasme terminal donne un sentiment de délivrance, de soulagement

Il est suivi d'un apaisement et d'une relaxation profonde

Lors de l'orgasme, l'énergie est expulsée hors du corps, par l'éjaculation chez l'homme, et très peu chez la femme (pas du tout si on pratique la montée orgasmique)

L'orgasme a une fonction de résolution du désir en libérant la pression et l'accumulation d'énergie qui est logée dans les organes génitaux

L'orgasme sert donc à remettre en circulation l'énergie qui pourrait stagner dans les organes génitaux, (condition énergétique inconfortable qui peut engendrer de l'impatience et de la frustration)

L'orgasme sert à soulager la congestion du sang et de l'énergie dans l'utérus donc il prévient les douleurs menstruelles, les kystes et les fibromes

Chez l'homme, l'orgasme a une fonction de décharge hygiénique des substances usées

Il sert à vidanger, à purger la vésicule séminale et la prostate

L'orgasme sert à soulager les tensions et le stress émotionnel

L'orgasme sert à libérer l'énergie nouée dans le Foie qui peut se manifester par l'irritabilité, la frustration, la colère et l'impatience (PMS)

L'orgasme, peut transmuter les Traumas en brûlant leurs empreintes, comme le Feu purificateur.

Pour toutes ces raisons, se faire l'amour en solo est une pratique saine et un soin hygiénique important à faire régulièrement pour soi-même.

« Je sens mon sexe qui, en gonflant est saisi par une série de spasmes qui évoluent par palliers et se diffusent dans tout mon corps. Je bascule alors dans un univers de vibrations, d'images et de couleurs. Je deviens un rivage que la haute mer caresse de ses vagues. Elles se déferlent, grandes ou petites mais le moindre de leurs frôlements inonde de sensations jubilantes les recoins les plus secrets de mon corps et sous mes paupières fermées, un bleu éblouissant me transporte dans un monde de lumière. »

Le massage des seins et la respiration ovarienne permettent de diminuer le flot menstruel et ainsi de récupérer toute cette précieuse énergie Jing pour cultiver la vitalité de nos organes. Normalement cette précieuse énergie sert à la formation de l'endomètre et se perd

à chaque mois lors des menstruations. Pour former l'endomètre, le corps relâche ses meilleures essences, ses meilleures énergies vitales, dans le but d'accueillir la vie dans le nid de l'Utérus.

(Par contre, pour les hommes, la fréquence d'éjaculation doit être limité selon l'âge, car l'homme perd énormément d'énergie Jing par l'éjaculation. Les pratiques de Qi Gong Masculin apprennent à l'homme à maîtriser ses vallées orgasmiques et à avoir des orgasmes injaculatoires, ce qui lui permet de récupérer la vitalité de son excitation sexuelle pour la rediriger vers ses organes, ses glandes et sa moelle osseuse et du cerveau.)

La capacité naturelle multi-orgasmique de la femme :

La montée orgasmique est le fondement de la pratique spirituelle féminine chez les taoïstes.

La pratique de la montée orgasmique est constituée de vallées et de paliers qui alternent entre une jouissance de plus en plus extatique et des orgasmes de plus en plus intenses et prolongés.

Que l'on parvienne à l'orgasme terminal ou non, la pratique de la montée orgasmique est toujours bénéfique et permet d'augmenter notre niveau d'énergie et de vivifier notre être tout entier.

Avoir des orgasmes multiples est une façon de célébrer notre désir de vivre et d'offrir le plus précieux des cadeau à notre corps, à notre cœur et à notre esprit.

Après la pratique de la montée orgasmique, nous devrions nous sentir revigorée et en même temps calme, détendue, comblée, et bien ancrée dans la réalité.

Elle peut nous mener à des états de profonde méditation, avec l'émergence d'intuitions et de visions.

Les marées orgasmiques sont des expériences qui transcendent l'orgasme « unique » terminal.

Les marées orgasmiques donnent l'impression de surfer sur une vague océanique d'extase nourrissante.

La femme peut flotter de longs moments au sommet d'une montée orgasmique pour en savourer l'effet régénérant et exaltant.

La montée orgasmique permet de cultiver un réservoir d'énergie Jing (essence vitale/libido de vie).

La puissance nucléaire orgasmique est réintégrée, redirigée dans tout le corps, emmagasiner dans les organes, les glandes, la moelle des os et du cerveau.

La montée orgasmique permet de « construire » c.à.d. d'augmenter la charge d'énergie sexuelle, la contenir, la récupérer pour guérir et augmenter notre potentiel de joie, d'amour, de compassion et de créativité.

L'énergie orgasmique combinée à l'énergie d'amour peut transformer les émotions perturbatrices logées dans les organes, comme la colère, la tristesse, la rancune, la peur.

La montée orgasmique nous laisse « allumée », débordante d'enthousiasme et avec l'envie de vivre pleinement nos désirs profonds.

La femme est multi-orgasmique de nature, elle peut vivre de façon « jouissive » son quotidien et elle peut savourer des minis orgasmes plusieurs fois dans la journée.

La femme a accès par elle-même à son potentiel de jouissance exquise et d'orgasme océanique.

La femme multi-orgasmique :

Une femme multi-orgasmique est épanouie dans sa sexualité féminine, elle est pleine et déborde au lieu d'être vide et en manque. Elle ne dépend plus de l'autre (homme/femme) pour se sécuriser, ne dépend plus de son approbation pour s'affirmer, ne dépend plus du regard de l'autre pour se sentir sensuelle et belle intérieurement, elle n'a plus besoin d'être vue comme un objet de désir par l'autre (homme/femme) pour reconnaître sa valeur unique, elle n'a plus besoin de plaire en répondant aux fantasmes et clichés, elle n'a plus besoin de se soumettre aux attentes extérieures, elle ne dépend plus

du soutien Yang de l'homme ou de la femme Yang pour se réaliser car elle dispose de sa propre force Yang qui est bien ancrée dans son énergie YIN nourricière. Elle est une fleur épanouie car bien nourrie par ses propres racines.

Sa puissance Yang est au service de l'affirmation de ses besoins et de ses valeurs, son Yang est au service de la manifestation de ses visions Féminines.

Elle est joyeuse, créative et mène à terme ses projets de création qu'elle matérialise en étant guidée par ses intuitions profondes.

Elle est connectée à la femme sauvage, celle qui sait intuitivement, celle qui guérit.

Elle n'est plus dans un rapport de compétition avec les autres femmes, mais plutôt dans une relation de soutien et de sororité.

Quand le Yin et le Yang sont équilibrés et en harmonie en elle-même, l'union sexuelle avec l'autre devient une rencontre fertile, une expérience de connexion et de partage encore plus enrichissante et guérissante.

Texte écrit par Marie-Claude Rodrigue
Fragments Libres, école de Qi Gong

Références :

« Les deux extases sexuelles, la jouissance et l'orgasme » de Jean-Claude Piquard

« La femme multi-orgasmique, Mantak Chia et Rachel Carlton Abrams, Guy Trédaniel éditeur

