

# Techniques de contrôle de l'éjaculation dans l'ancienne Chine

## Ejaculation control techniques in ancient China

M. Karamanou · T. Demetriou · I. Liappas · G. Androutsos

Reçu le 13 septembre 2010 ; accepté le 2 novembre 2010  
© SALF et Springer-Verlag France 2010

**Résumé** La littérature sexuelle de la Chine ancienne constitue une source inépuisable d'informations sur les méthodes de contrôle de l'éjaculation, qui restent en vigueur à l'heure actuelle et sont à l'origine des techniques préconisées par les sexologues contemporains. *Pour citer cette revue : Androl. 20 (2010).*

**Mots clés** Chine ancienne · Sexualité · Contrôle de l'éjaculation

**Abstract** The erotic literature of ancient China constitutes an inexhaustible source of information on ejaculation control techniques, which remain valid today and are the source of the techniques advocated by contemporary sex therapists. *To cite this journal: Androl. 20 (2010).*

**Keywords** Ancient China · Sexuality · Ejaculation control

## Introduction

Selon la littérature sexuelle chinoise :

- la semence d'un homme est sa possession la plus précieuse, la source non seulement de sa santé, mais de sa vie même ; toute émission de semence diminuera cette force vitale, à moins qu'elle ne soit compensée par

l'acquisition d'une quantité équivalente d'essence *yin* féminine ;

- l'homme doit donner à la femme une satisfaction complète chaque fois qu'il s'accouple avec elle, mais il ne doit se permettre l'orgasme que dans certaines occasions bien prescrites.

Ces deux notions cardinales rendent pleinement raison de l'attitude des anciens Chinois vis-à-vis des phénomènes du sexe, tels que nous la lisons dans les écrits tant archaïques que récents. Nous allons les passer rapidement en revue.

## Littérature sexuelle des anciens Chinois

En général, la terminologie des anciens Chinois pour nommer les parties délicates présente une stéréotypie formaliste utilisant toujours des mêmes périphrases : « Pic » ou « Tige de jade » = la verge, « Porte de jade » ou « Cordes de la lyre » = les lèvres vulvaires, « Précieuse porte » ou « Grotte de cinabre » ou « Fosse dorée » = la vulve et le vagin, « Terrasse du joyau » ou « la langue de poulet » = le clitoris, « Nuages » = mouillure vaginale, etc.

Durant la période Han (221 avant J.-C.–220 après J.-C.), il exista un certain nombre de manuels des rapports sexuels, écrits en forme de dialogues entre l'empereur Jaune (Houang-ti) et l'un de ses précepteurs ou l'une des institutrices du sexe. Ces manuels étaient illustrés d'images, qui montraient les diverses positions de l'acte sexuel. Ces manuels étaient très connus et leurs méthodes largement pratiquées. Ces livres n'enseignaient pas seulement aux hommes et aux femmes la manière d'entretenir des rapports charnels et leur satisfaction mutuelle ; l'homme y apprenait aussi la manière d'en tirer bénéfice pour sa santé et de prolonger sa vie en exerçant le *coitus reservatus* (coït incomplet dans lequel l'homme parvient à éviter que se produise l'éjaculation) [1].

Quoique la pensée sous-jacente de ces manuels fût pour l'essentiel taoïste, les confucianistes approuvaient, eux aussi, les principes qui s'y trouvaient exposés, étant entendu que ces principes s'appliquaient seulement et exclusivement

G. Androutsos (✉)  
1, rue Ipeirou, 10433, Athènes, Grèce  
e-mail : lyon48@otenet.gr

M. Karamanou · G. Androutsos  
Service d'histoire de la médecine,  
faculté de médecine de l'université d'Athènes, Grèce

T. Demetriou  
Laboratoire d'anatomie,  
faculté de médecine de l'université de Thrace, Grèce

I. Liappas  
A' clinique psychiatrique,  
faculté de médecine de l'université d'Athènes,  
hôpital Eginitione, Grèce

dans la chambre conjugale. Les deux écoles ne différaient guère, si ce n'est par l'accent qu'elles mettaient sur les résultats : les confucianistes insistaient sur l'eugénique et la descendance à obtenir ; les taoïstes attiraient l'attention sur des disciplines sexuelles capables de prolonger la vie et d'obtenir l'élixir d'immortalité (Fig.1).

## Éjaculation et conception

Les anciens Chinois pensaient que les cinq jours qui suivent la menstruation étaient les plus favorables pour la conception. Tous les autres jours, l'homme devait s'efforcer d'amener la femme à l'orgasme sans émettre lui-même de semence pour la simple raison de tirer bénéfice de l'essence *yin* de la femme. Selon ce principe, l'homme devait apprendre à prolonger le coït aussi longtemps que possible sans aboutir à l'orgasme ; car plus le membre séjournera à l'intérieur, plus l'homme absorbera d'essence *yin*, augmentant par là et renforçant sa puissance vitale et son pouvoir fécondant [2].

Aussi, les manuels du sexe d'époque plus tardive enseignent-ils que l'homme, un instant avant d'atteindre l'orgasme, doit se retenir. Il doit empêcher l'éjaculation soit par discipline mentale, soit par des moyens physiques. Alors, son essence *yang*, activée par ce contact avec le *yin* de la femme, « refluera en amont » le long de la colonne vertébrale, fortifiant son cerveau et tout son organisme. Par conséquent, l'homme doit limiter ses émissions aux jours où il pense que la femme est sujette à concevoir.



**Fig. 1** « Le tigre bondissant » ou l'attaque par l'arrière, période Kang-hsi (1662–1722)

Le système familial polygamique fit beaucoup pour maintenir ce principe durant des siècles. Accoutumé à pratiquer le *coitus reservatus*, un chef de famille pouvait satisfaire aux besoins sexuels de ses femmes et concubines sans altérer sa santé ni sa puissance [3].

## Pertes séminales (masturbation–pollution nocturne)

Selon le taoïsme, l'accouplement est une recette de santé. Il permet d'agiter le *yin* féminin dormant. Transférée à l'homme, l'énergie femelle nourrit sa vitalité, le *yang* du mâle se fortifiant d'autant mieux que l'éjaculation est évitée. L'énergie *yang* est en effet limitée. D'où le blâme sévère de la masturbation masculine, débilitante dilapidation du sperme, qui entraîne une perte complète d'essence vitale. C'est une des hantises de la médecine chinoise classique, qui lutte contre cette « perte séminale, spermatorrhée » par le fer des aiguilles, le feu des moxas, l'amertume des potions. Les livres de médecine n'excusent la masturbation que dans les cas où des circonstances particulières privent un homme de compagnie féminine, et où la « semence dévitalisée », *pai-king* (c'est-à-dire la semence stagnée à l'intérieur du système génital et du corps pendant une période prolongée), pourrait encrasser son organisme. On considère avec inquiétude les émissions involontaires — pollutions nocturnes — qui se produisent pendant le sommeil. Non seulement ce sont des pertes complètes d'essence vitale, mais il se peut aussi qu'elles soient causées par des esprits mauvais désireux d'affaiblir la résistance d'un homme avec leur magie noire. Pis encore, elles peuvent être causées par des succubes (en latin, *succuba* = démon femelle qui, selon la tradition, séduit les hommes pendant leur sommeil) qui cherchent à voler l'essence vitale de l'homme en commerçant avec lui dans ses rêves. Si donc l'émission est provoquée par une femme que l'homme voit en rêve, il lui faut être sur ses gardes contre cette femme s'il vient à la rencontrer dans la réalité [4].

Les anciens taoïstes ont toujours estimé que la fellation présentait un élément de risque, en particulier pour le novice. Bien qu'elle fût considérée comme une partie importante des préliminaires amoureux, de même que le cunnilingus, il y avait le danger toujours présent de la voir aboutir à une éjaculation non contrôlée [5].

## Faire rebrousser chemin à la semence (éjaculation rétrograde)

Dans le cadre des dialogues mentionnés ci-dessus, la préceptrice demanda : « On croit en général que l'homme tire un grand plaisir de l'éjaculation. Mais lorsqu'il apprendra le

tao, il éjaculera de moins en moins. Son plaisir n'en diminuera-t-il pas ? ». Le maître P'ong-tsou répondit : « Absolument pas. Après l'éjaculation, l'homme se sent fatigué, ses oreilles bourdonnent, ses yeux sont alourdis de sommeil. Il a soif, et ses membres sont inertes et ankylosés. Bien que, pendant l'éjaculation, il ait éprouvé un bref moment de joie, il en résulte ensuite de longues heures de lassitude. Si au contraire l'homme réduit et contrôle son éjaculation au minimum, son corps en sera fortifié, son esprit s'en trouvera ragaillard, son ouïe plus fine et sa vue plus perçante. Même s'il a réprimé la sensation que lui procure l'éjaculation, l'amour qu'il éprouve pour la femme grandit. C'est comme s'il ne pouvait jamais la posséder en suffisance. Comment peut-on dire que cela n'est pas une infinie volupté ? » Dans *les Secrets de la chambre à coucher*, l'empereur Jaune Houang-ti discute de ce point avec Sou-nu. Houang-ti : « Je souhaite apprendre quel est l'avantage de se livrer à l'acte sexuel en n'éjaculant que rarement ? ». Sou-Nu : « Si un homme se livre une fois à l'acte sans émettre de semence, alors son essence vitale sera vigoureuse. S'il le fait deux fois, son ouïe sera fine, sa vue sera perçante. S'il le fait trois fois, toutes les maladies disparaîtront... Cinq fois, et la circulation de son sang sera améliorée. Six fois, et ses reins se feront robustes... Neuf fois, et il atteindra la longévité. Dix fois, et il sera comme un immortel ». Et elle continue : « Ceux qui peuvent pratiquer l'acte sexuel maintes et maintes fois en un seul jour sans une fois émettre de semence, guériront par là tous leurs maux et vivront jusqu'à un âge avancé. Si l'acte est exécuté avec un certain nombre de femmes différentes, le bienfait en sera plus grand. Le mieux est de se livrer à l'acte sexuel, en une seule nuit, avec dix femmes différentes, et même plus » [6].

### Fréquence de l'éjaculation en rapport avec l'âge et l'état physique de l'homme

L'empereur Jaune s'adressa à la fille en disant : « La méthode correcte, c'est de ne point éjaculer et d'épargner sa propre semence. Or, comment faut-il verser sa semence si l'on veut avoir un enfant ? » La fille répondit : « La chose est différente selon qu'on est fort ou faible, selon qu'on est jeune ou vieux. Tout homme doit régler ses émissions selon l'état de son essence vitale. Il ne doit jamais se forcer à émettre de la semence. Chaque fois qu'il se forcera pour atteindre à l'orgasme, il nuira à son organisme. C'est ainsi que des hommes de 15 ans, bien bâtis, peuvent se permettre de donner de la semence deux fois par jour. Les hommes fluets, une fois par jour, et aussi les hommes de 20 ans. À 30 ans, les hommes bien bâtis peuvent éjaculer une fois par jour, ceux qui sont plus faibles, une fois tous les deux jours. À 40 ans, les hommes robustes peuvent émettre de la semence, une fois tous les trois jours, ceux qui sont plus faibles, une fois

tous les quatre jours. À 50 ans, les hommes robustes peuvent éjaculer une fois tous les cinq jours, ceux qui sont plus faibles, une fois tous les dix jours. À 60 ans, les hommes robustes une fois tous les dix jours, les plus faibles une fois tous les 20 jours. À 70 ans, les hommes robustes peuvent émettre de la semence une fois par mois, et les faibles ne doivent plus éjaculer à cet âge ».

Un médecin du VII<sup>e</sup> siècle, Li Tong-hsuan, directeur de l'école de médecine de la capitale impériale, précisait dans son ouvrage le *Tong-hsuan-tze* : « Un homme doit cultiver l'art de retarder son éjaculation jusqu'à ce que sa partenaire amoureuse ait éprouvé l'orgasme. Un homme doit trouver quelle est sa fréquence idéale d'éjaculation et la maîtriser. Il ne doit émettre sa semence que deux ou trois fois sur dix » [4].

### Contrôle de l'éjaculation

Le contrôle de l'éjaculation est un point qui a toujours occupé la première place dans le Tao de l'Art d'aimer. Wou-hien (maître taoïste de la dynastie Han, 206 avant J.-C.–219 après J.-C.) disait ce que des centaines de sexologues ont souligné depuis : que les phases d'excitation et d'orgasme sont de durée différente chez l'homme et chez la femme, et que la plupart des partenaires amoureux ont le souci de synchroniser ces phases afin de jouir ensemble : « Très souvent la femme espère trouver un partenaire qui éjaculera au moment où elle-même atteindra l'orgasme. Pour les hommes aussi, cette simultanéité exprime l'unité émotionnelle et prouve un amour réciproque » [7]. Les conseils prodigués aux novices, tirés des écrits de Wou-hien, sont les suivants : « 1) il est recommandé au débutant de n'être ni trop excité ni trop passionné ; 2) le débutant doit se livrer à ses premiers essais avec une femme qui ne soit pas trop séduisante, et dont la Porte de jade ne montre pas trop d'étroitesse. Il apprendra plus aisément avec une femme ainsi faite à se contrôler. Si elle n'est pas trop belle, il gardera la tête froide, et si sa Porte de jade n'est pas trop resserrée, il sera modérément excité ; 3) le débutant doit apprendre à pénétrer en douceur un vagin et à en ressortir d'un mouvement brusque ; 4) il doit d'abord essayer la méthode "trois coups superficiels, un coup profond" et porter 81 coups d'affilée ; 5) s'il sent qu'il devient trop excité, il doit cesser immédiatement ses pénétrations et retirer son Pic de jade de façon à ne rester engagé dans la Porte de jade que d'un pouce environ ou un peu plus (méthode de blocage). Il attendra d'avoir retrouvé son calme, puis il recommencera à porter ses coups, toujours avec la même alternance de trois coups superficiels, un coup profond ; 6) il peut ensuite essayer cinq coups superficiels, un coup profond ; 7) enfin, il passera à neuf coups superficiels, un coup profond ; 8)

celui qui apprend à contrôler l'éjaculation doit se garder de toute impatience » [4].

La méthode pour le contrôle de l'éjaculation de Wou-hien est la suivante :

1) pratiquer la méthode de blocage, c'est vouloir essayer d'arrêter le fleuve Jaune avec la main. Il faudra à l'homme impatient plus de 20 jours de pratique pour savoir le faire. Un homme moins impétueux apprendra beaucoup plus vite ; en général, dix jours lui suffisent. Celui qui étudie attentivement ces préceptes pendant un mois environ ne dilapidera pas son sperme ; 2) l'avantage de cette méthode est dans sa facilité d'utilisation. Par exemple, tandis qu'il porte une série de trois coups superficiels/un coup profond, l'homme peut fermer les yeux et la bouche et respirer profondément par le nez, mais sans forcer, de façon à ne pas haleter. Dès le premier signe lui donnant à penser qu'il est sur le point de ne plus se contrôler, il se soulève d'un mouvement rapide et retire son Pic de jade (verge) d'un pouce ou davantage et demeure dans cette position sans bouger. Il respire ensuite profondément en élevant le diaphragme en même temps qu'il contracte le bas-ventre comme s'il se retenait tout en cherchant un endroit où se soulager. Si, tandis qu'il respire ainsi, il fixe ses pensées sur l'importance qu'il y a à conserver le sperme sur la nécessité de ne pas le gaspiller inconsidérément, il retrouvera vite son calme. Après cette pause, il lui est possible de reprendre ses coups ; 3) un point important et qu'il ne doit pas oublier est qu'il lui faut battre en retraite au moment précis où son excitation grandit. S'il se retire alors que son désir est déjà profondément embrasé et qu'il essaie de faire rebrousser chemin à sa semence, celui-ci ne retournera pas en arrière. Au lieu de cela, il se répandra dans sa vessie et même dans ses reins. Si cela se produit, il peut souffrir de plusieurs maux dans la vessie ou les intestins ou d'une inflammation des reins ; 4) en résumé, la méthode de blocage est excellente, mais on ne doit la pratiquer que lorsqu'on sent monter l'excitation. Il est bien préférable de battre en retraite trop tôt que trop tard. L'homme qui applique cette méthode pourra contrôler son éjaculation sans en éprouver de désagrément et son Pic de jade ne perdra rien de sa fermeté. Il peut ainsi économiser son énergie, et il en retirera une remarquable sérénité. Il ne doit pas émettre son *king* avant d'avoir porté au moins cinq mille coups (Fig. 2). En combinant la méthode de blocage et la respiration par le diaphragme, il pourrait continuer presque indéfiniment et pourrait donc contenter sans difficulté dix femmes dans la même nuit » [4].

Traduire en termes actuels la méthode préconisée par Wou-hien est d'une absolue simplicité. Lorsqu'il sent qu'il devient trop excité, l'homme retire son pénis et demeure ainsi de 10 à 30 secondes. Ce faisant, il écarte les risques d'éjaculation et ne perd que de 10 à 30 % de son érection. Il peut ensuite réintroduire son membre et reprendre les pénétrations. Cette manœuvre peut être répétée aussi souvent

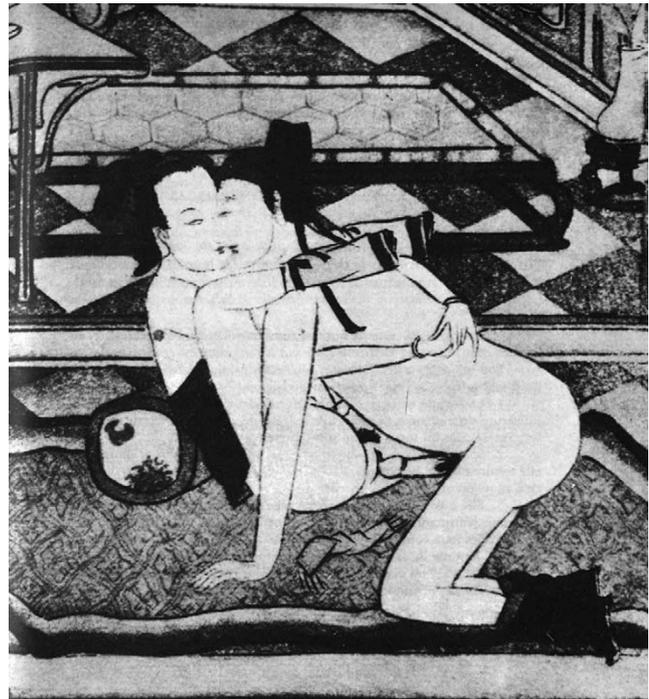


Fig. 2 Position érotique, époque Yuan tardive (1280–1367)

qu'il le désire. À mesure qu'il se familiarisera avec elle, il constatera que le retrait devient de moins en moins nécessaire et finira par n'y recourir qu'en de rares occasions.

Le secret du succès de la méthode de blocage est de faire connaître son utilisateur le moment précis où il ne pourra plus retenir son éjaculation. C'est ce que Masters et Johnson appellent « le stade de la nécessité d'éjaculer ». Disons plus simplement « le point de non-retour ». Il est indispensable de savoir reconnaître ce point, non seulement pour parvenir à la maîtrise de l'éjaculation, mais aussi lorsque les deux partenaires décident d'adopter ce mode de retrait comme système de contraception [7].

### Méthode de blocage moderne

Masters et Johnson décrivent une technique de compression qui fut d'abord imaginée pour aider à résoudre le problème de l'éjaculation précoce. Cette méthode pourrait être utilisée aussi par les amants expérimentés désireux de pratiquer le contrôle de l'éjaculation. Il s'agit d'une manœuvre assez complexe et plus difficile à réaliser que la « technique de compression » chinoise. La méthode de Masters et Johnson ne peut être utilisée que si la femme adopte la « position supérieure ». L'homme l'avertit lorsqu'il sent qu'il ne va plus pouvoir se retenir d'éjaculer. Elle doit alors se soulever rapidement pour dégager le pénis et presser avec ses doigts pendant trois secondes la couronne du gland. Cette pression élimine chez son partenaire le besoin d'éjaculer. L'érection

peut également décroître de 10 à 30 %. La femme attend ensuite 15–30 secondes avant de réintroduire le pénis dans son vagin afin que les mouvements de pénétration puissent reprendre. C'est une manœuvre qu'elle peut renouveler plusieurs fois pendant l'acte sexuel [8].

Tout cela est parfait pour les amants expérimentés. Mais le novice va se heurter, lui, à deux écueils importants. D'abord, la femme doit savoir comment procéder pour réintroduire en elle un pénis ayant perdu une part de sa rigidité. Si elle manque de précision, le pénis perdra toute érection. Ensuite, le couple n'aura peut-être pas envie d'adopter la « position supérieure » de la femme, qui exige de la part de l'homme une érection totale et prolongée.

### Techniques de blocage et de compression chinoises

Sous la dynastie T'ang (618–907), on trouve un exposé complet des questions sexuelles, dans l'œuvre *Ts'ien kin yao-fang* (Recettes inestimables) [1]. La section intitulée *Fang-neipou-yi* (La vie saine et le sexe), écrite par le célèbre médecin taoïste Soen Sae-Mo (601–682), contient 18 parties. La section IX examine la méthode par laquelle on fait retourner la semence : « Voici quelle est la manière de faire retourner la semence pour qu'elle fortifie le cerveau. Quand, au cours de l'acte sexuel, un homme sent qu'il est sur le point d'émettre de la semence, il doit fermer la bouche et ouvrir tout grands les yeux, retenir son souffle et se maîtriser fermement. Il doit remuer les deux mains de haut en bas et retenir son souffle dans son nez, comprimant le bas de son corps, de telle sorte qu'il respire avec son abdomen. Redressant son épine dorsale, il devra presser rapidement le point *p'ingyi* (qui se situe à peu près à un pouce au-dessus du mamelon droit), de l'index et du médius de la main gauche ; puis laisser sortir son souffle, tout en grinçant des dents mille fois. De cette manière, la semence montera et profitera au cerveau, allongeant ainsi la durée de sa vie. Si la semence est émise en abondance, cela nuira à l'esprit ». Dans ses écrits, Soen :

- attache une grande importance à la quarantaine. Il estime qu'à cet âge, l'homme est à un carrefour de sa vie sexuelle et de sa condition physique en général ;
- déclare qu'au lieu de comprimer l'urètre pour empêcher l'émission de semence durant l'acte sexuel, on obtient le même résultat en pressant le point « *p'ing-yi* » ;
- déclare que le procédé par lequel on « fait retourner la semence » produit dans le cerveau une union des principes masculin et féminin. Autrement dit, l'union sexuelle, si l'on opère de la manière voulue, rendra l'homme capable de réaliser une sorte d'hermaphrodisme spirituel et de devenir ainsi un immortel [1].

Les anciens Chinois préconisaient une technique de compression, ou plus exactement de « pression », qui était beaucoup plus simple que celle de Masters et Johnson. Là, c'est l'homme lui-même qui applique la pression. Utilisant l'index et le majeur (médius) de la main gauche, il exerce une pression sur un point situé entre le scrotum et l'anus, cela pendant trois ou quatre secondes. En même temps, il prend une profonde inspiration. Cette méthode présente plusieurs avantages. D'abord, l'homme n'est pas contraint de retirer son pénis de la femme ; ensuite, aucun temps mort ne coupe la communication amoureuse entre les deux partenaires ; enfin, il n'est pas obligé d'avertir la femme. Beaucoup d'hommes préféreront cette technique pour la simple raison qu'ils ne tiennent pas à parler de leurs problèmes.

### Contrôle de l'éjaculation chez les hommes âgés

Le contrôle de l'éjaculation paraît plus facile aux hommes âgés qu'à ceux qui sont jeunes. Le problème pour un homme plus âgé est de se débarrasser de l'idée qu'il doit éjaculer chaque fois qu'il fait l'amour. Une fois qu'il y sera parvenu, il découvrira qu'il lui est très facile de prolonger l'acte sexuel et qu'il ne s'agit que d'une question d'entraînement. Peut-être serait-il préférable, pour l'homme d'un certain âge, de laisser un moment de côté les difficultés présentées par le contrôle de l'éjaculation pour en examiner plutôt les avantages. Il pourra naturellement avoir des rapports sexuels plus fréquents et bien plus prolongés. Il constatera que sa partenaire en tire elle aussi un plaisir accru. Et il aura toute latitude de découvrir de nombreuses sources de jouissance, comme, par exemple, l'observation des réactions spécifiques de la femme qui passent inaperçues dans des séances amoureuses trop brèves.

### Fréquence de l'éjaculation

À mesure qu'un homme vieillit, le rapport entre le nombre des éjaculations et la fréquence des rapports sexuels doit diminuer. Autrement dit, pour un même nombre de coïts, le nombre des émissions doit être plus limité. L'homme peut conserver le même rythme de rapports sexuels, quotidiens ou hebdomadaires, et selon son désir. Mais, passé 50 ans il n'éjaculera qu'une ou deux fois par semaine. Cela indépendamment de la fréquence des rapports sexuels ou de la bonne forme physique. Les Chinois insistaient sur le non-gaspillage de la semence et sur la régulation de l'éjaculation, deux impératifs dont le respect garantissait une longue vie. Dans le livre *Principes de longévité* qu'il écrivit au VII<sup>e</sup> siècle, Tch'ang-Tchan expose plusieurs théories, dont celle préconisée par le maître du Tao de l'Art d'aimer, Lieo-King, qui indique le rythme à observer en matière d'éjaculation [4].

La conservation d'essence *yang* fortifiait la vigueur de l'homme. Il devait veiller à nourrir sans cesse son *yang* d'essence *yin*. Tous les anciens textes taoïstes soulignent l'importance de rapports sexuels fréquents et d'éjaculations espacées. Plus ces rapports sont répétés, plus on tire profit de l'harmonie *yin-yang* ; moins l'homme éjacule, moins il perd le bénéfice de cette harmonie. Il n'existe pas de fréquence idéale et universelle. Les individus varient selon la taille, la force et le tonus, autant de facteurs importants qui interviennent pour déterminer les rythmes de chacun. On peut toutefois recourir à une méthode très simple pour établir la fréquence correcte des éjaculations. Si un homme de 50 ans se sent fatigué après avoir éjaculé une fois tous les trois jours, il doit réduire ce chiffre et ne plus éjaculer qu'une fois par semaine. Si cette nouvelle cadence le fatigue encore et qu'il lui faut un certain temps pour récupérer après une éjaculation hebdomadaire, il laissera s'écouler un intervalle encore plus grand entre deux émissions. Il saura qu'il a trouvé la fréquence correcte de ses éjaculations. Quelle que soit la fréquence de ses éjaculations, un homme doit s'efforcer d'avoir des rapports sexuels quotidiens — et si possible deux ou trois fois dans une même journée. Il n'est pas nuisible pour un homme d'un certain âge d'avoir des rapports sexuels ! Sauf si son médecin lui donne une raison valable de s'en abstenir, plus souvent il fera l'amour, plus sa partenaire et lui-même éprouveront les bienfaits de l'harmonie du *yin* et du *yang*.

### Éjaculation trop rare et congestion de la prostate

Quand l'homme apprend à contrôler son éjaculation, il ressent en général une gêne ou une pression au niveau du scrotum. Cette sensation peut être le fruit de l'imagination, et s'il éjacule une fois sur trois en éprouvant toujours la même sensation, c'est très probablement le cas. Par contre, s'il a des rapports sexuels une ou deux fois par jour pendant une semaine sans éjaculer et que cette sensation de pression subsiste, il est grand temps pour lui de s'autoriser à éjaculer. Parfois, mais c'est plus rare, le sentiment de fatigue ou de lassitude a pour origine une fréquence d'éjaculation insuffisante et non le contraire. Si l'un de ces deux symptômes se manifeste après que l'intéressé n'ait pas éjaculé pendant plusieurs semaines, celui-ci devra s'efforcer d'augmenter légèrement sa fréquence d'éjaculation. On ne doit pas s'inquiéter d'une pression au niveau des testicules dans les premiers stades de l'apprentissage du contrôle de l'éjaculation. Trop nombreux sont ceux que cette sensation effraie et qui abandonnent la lutte. Le contrôle de l'éjaculation est un art comme un autre, qui ne s'acquiert qu'avec la pratique. Une fois cet art totalement maîtrisé, le corps s'y adapte, et cette technique devient quelque chose de tout à fait naturel [9].

## Discussion

Les médecins de la Chine ancienne étudiaient et analysaient la sexualité et les pratiques sexuelles d'une façon très voisine de ce qu'ont fait les sexologues contemporains. La sexologie moderne reprend à son compte aujourd'hui quantité de conclusions auxquelles étaient parvenus les Chinois des temps anciens [10]. Ainsi, Masters et Johnson sont les premiers sexologues modernes à approuver des interruptions fréquentes pendant l'acte sexuel dans le but de prolonger le coït, ce qui permet à la femme de parvenir à l'orgasme et à son partenaire d'apprendre peu à peu à contrôler son éjaculation. Cette attitude rejoint presque en tous points les anciens textes chinois du Tao de l'Art d'aimer qui enseigne bel et bien cette technique de contrôle. La « technique de compression » des Chinois est remarquablement voisine de la version de Masters et Johnson, mais bien plus simple à appliquer. Elle peut être utilisée dans presque toutes les postures amoureuses, car c'est l'homme lui-même qui opère la pression. Par ailleurs, Masters et Johnson sont aussi les premiers savants occidentaux à recommander que le partenaire masculin diffère indéfiniment le moment de l'éjaculation. Cette attitude franche et ouverte ne diffère du Tao de l'Art d'aimer que sur une question de degré. Le tao recommande à tous les individus d'acquiescer le contrôle de l'éjaculation, qu'il estime bénéfique pour les deux sexes.

Masters et Johnson estiment que l'homme n'a pas besoin d'éjaculer chaque fois qu'il fait l'amour. Cette règle revêt une importance particulière pour l'homme qui atteint la cinquantaine [11].

Considérés dans leur ensemble, les manuels de sexologie de l'ancienne Chine reflètent les relations conjugales « normales » pour l'édifice social de la Chine ancienne. En effet, dans la famille polygame, le maître de maison de la bourgeoisie avait plusieurs épouses et concubines. C'est ainsi que les manuels ne cessent de conseiller à l'homme de s'accoupler avec un certain nombre de femmes différentes pour la même nuit.

Les propriétés thérapeutiques de l'union sexuelle sont assez imaginaires. Ce sont des croyances fondées sur des notions magiques plutôt que sur des faits physiologiques. Pourtant, la médecine moderne ne rejettera pas ce principe général, que des rapports sexuels harmonieux et mutuellement satisfaisants sont d'une importance fondamentale pour la santé et le bonheur de l'homme et de la femme et peuvent guérir diverses affections de l'organisme dues à la frustration sexuelle ou aux excès : le principe paraît contenir un germe de vérité, surtout s'il s'applique aux troubles nerveux [12]. Jung a décrit les analogies qui existent entre sa propre technique et celles des anciens Chinois qui, eux aussi, cherchaient la voie conduisant à une vie harmonieuse [13].

**Conflit d'intérêt :** aucun.

## Références

1. Van Gulik R (1951) Erotic colour prints of the Ming period, with an essay on Chinese sexual life from the Han to the Ch'ing dynasty. Private edition, Tokyo
2. Chang J (1977) *Le Tao de l'Art d'aimer*. Calmann-Lévy, Paris, p 216
3. Zwang G (1994) *Histoire des peines de sexe*. Maloine, Paris, p 62–7
4. Van Gulik R (1971) *La vie sexuelle dans la Chine ancienne*. Gallimard, Paris
5. Kronhausen P, Eberhard W (1968) *The complete book of erotic art*. Bell Publishing Company, New York
6. Eberhard W (1942) *Lokalkulturen im alten China*. Brill, Leyden
7. Singer I (1973) *The goals of human sexuality*. Wildwood House, London, p 50
8. Masters W, Johnson V (1967) *Les réactions sexuelles*. Laffont, Paris
9. Lao-Tseu (1967) *Tao t'ou king*. Traduction du chinois par Liou Kia-hway. Gallimard, Paris
10. Needham J (1954) Introductory orientation. In: *Science and civilization in China*. University Press, Cambridge, pp 150–1
11. Masters W, Johnson V (1971) *Les mésaventures sexuelles*. Laffont, Paris, p 95
12. Kinsey AC, Pomeroy WB, Martin CE (1948) *Le comportement sexuel de l'homme*. Éditions du Pavois, Paris
13. Jung C (1972) *Collected Works of CG Jung, Vol. 3*. Princeton Univ Press, New Jersey