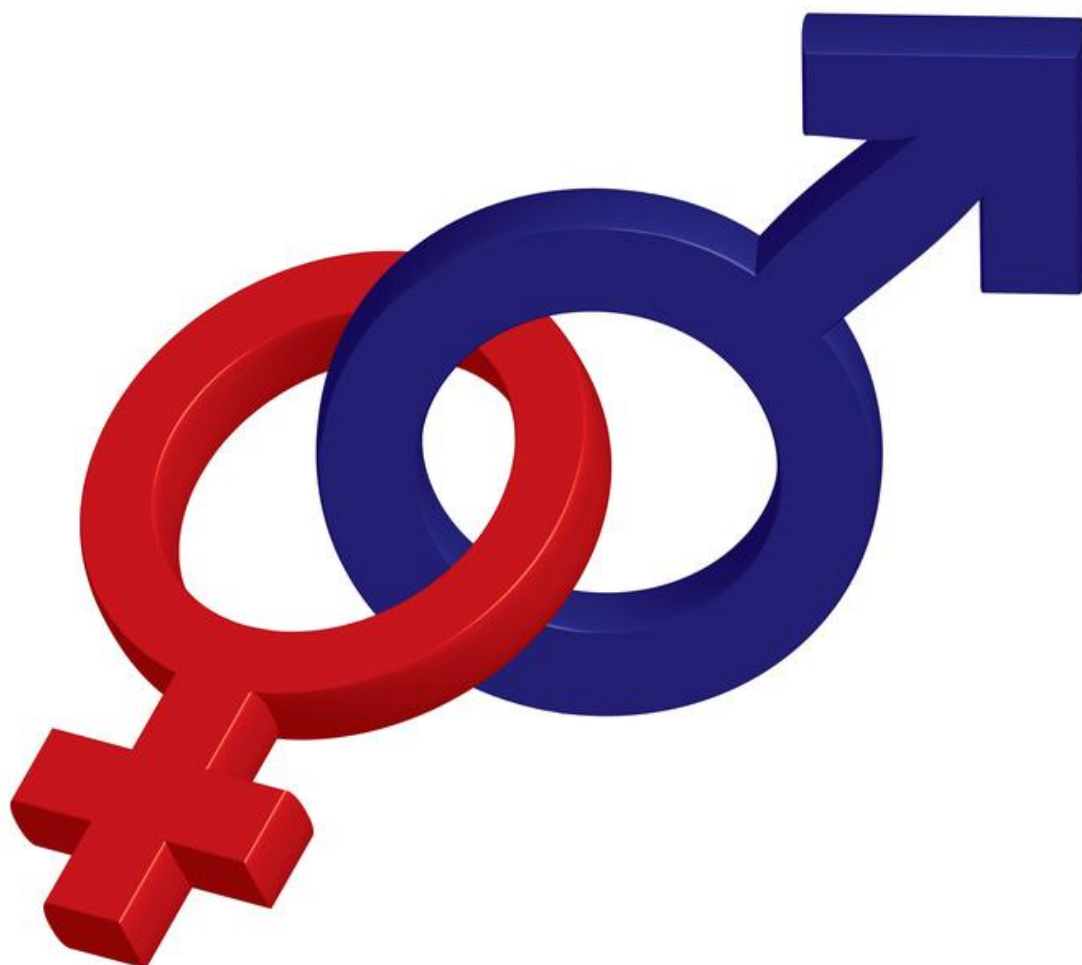


L'union réservée : pour une sexualité heureuse (Extraits)



Docteurs Joëlle et Pierre DA COL

Introduction

Dans ce manuel, nous exposons la méthode sexuelle de "l'union réservée". Il s'agit de relations sexuelles au cours desquelles l'homme et la femme renoncent à l'orgasme. L'homme devient capable de réserver sa semence. Le couple s'ouvre alors à d'autres voluptés.

Alors que l'Humanité semble vivre une grande quiétude en matière de contraception, pourquoi défendre une méthode naturelle et remettre en cause des habitudes désormais bien ancrées dans les couples ?

Comme nous le verrons, en matière de contraception moderne, les choses sont loin d'être simples. Les risques de cancers sont réels même s'ils sont minimisés. Il y a d'autres inconvénients dont on parle peu et que nous allons détailler. (voir annexes)

L'union réservée est la seule méthode de contraception complètement naturelle, sans artifice et sans danger pour le couple.

C'est sans doute une pratique très ancienne, probablement aussi vieille que l'humanité. Elle a d'autres noms. C'est la "carezza" en Italie, mais aussi la "reservata" ou « copula reservata » ou encore l'étreinte à l'orientale ou l'étreinte réservée. Certains préfèrent l'appeler l'union réservée.

Les orientaux sont plutôt experts dans cette méthode. Ils la prônent comme élixir de longue vie.

Généralement, dans les ouvrages de sexologie occidentale, elle est simplement mentionnée comme technique sexuelle sans être décrite dans le détail, car probablement impossible à pratiquer selon les auteurs.

Il est étonnant que cette méthode très simple comme nous allons le voir, soit ignorée de quasiment tous les couples.

Nous nous basons en partie sur les ouvrages de Paul Chanson mais aussi beaucoup d'autres, et nous y apportons les éléments de notre expérience et notre réflexion.

Paul Chanson est un auteur qui a découvert cette méthode dans les années 50. Alors qu'il avait déjà plusieurs enfants, il voulait continuer à

avoir des relations sexuelles épanouies avec son épouse sans utilisation d'une contraception.

Il y est parvenu grâce à cette méthode. Il a souhaité faire partager ses découvertes à tous les couples et a publié plusieurs ouvrages sur la question (cf bibliographie).

Il a réalisé un important travail de pédagogie et de présentation à travers plusieurs livres.

Ce fût un grand promoteur avec d'autres contemporains de cet « art d'aimer ».

Avant la lecture de cet auteur, nous connaissions déjà cette possibilité de différer l'éjaculation, mais nous n'étions jamais parvenus à la mettre en pratique car les conseils étaient sans doute maladroits et plus de l'ordre de la performance.

Paul Chanson par son discours plus simple et des conseils assez faciles à suivre nous a ouvert les portes de la réussite et d'un merveilleux équilibre dans notre sexualité de couple.

Il a par ailleurs rédigé un livre consacré uniquement à des témoignages de couples auquel nous consacrerons un chapitre entier afin de partager l'expérience et la réussite de nos devanciers dans ce domaine.

Parler de « *technique* » en matière d'amour et de sexe en particulier peut sembler inapproprié. En effet, l'amour humain est plutôt le lieu privilégié de la spontanéité et de la liberté. Malheureusement, Les êtres humains ne jouissent pas de l'intuition naturelle qui pourrait les guider dans les gestes justes de l'amour. Il faut donc passer nécessairement par la description d'une méthode et les conseils d'usage.

De plus, comme dans tout domaine humain comme l'hygiène de vie, l'alimentation, l'éducation et bien d'autres, nous avons besoin d'une information claire et détaillée car les choses ne vont pas forcément de soi. En effet, si l'éducation sexuelle reçue pendant le cursus scolaire est sensée nous donner des éléments de base, elle s'avère très rapidement insuffisante lorsque l'on vit en couple.

Notre ignorance très grande en matière de sexualité est souvent dommageable à l'harmonie de la relation. C'est paraît-il une des causes les plus fréquentes de la frigidité et/ ou de l'éjaculation prématurée.

Dans les diverses pages de cet ouvrage, vous trouverez les explications pour parvenir à un épanouissement sexuel pour vous même et votre conjoint. Si ce livre est d'abord destiné aux hommes, les femmes pourront le lire avec intérêt et mieux comprendre et appréhender les ressorts de la sexualité masculine.

La femme est partie prenante dans cette méthode, même si elle est en apparence passive. Elle pourra ainsi mieux collaborer à la réussite de cette « *union réservée* », surtout en communiquant son ressenti. Dans la mesure où elle porte souvent le « fardeau » de la contraception, elle peut aussi encourager son conjoint à changer de point de vue pour une nouvelle expérience de la sexualité.

Peu de femmes savent que l'homme est capable de retenir son éjaculation, que cela s'apprend et qu'elles ont un rôle à jouer, pour que leur partenaire parvienne à ce que l'on peut appeler *la maîtrise sexuelle*.

Comme dans toutes démarches de couple, les conjoints doivent partager ce qui les concerne et être informés dans ce domaine capital de la sexualité où tant de couples trébuchent.

Enfin, il existe beaucoup de controverses sur cette méthode, car elle a été régulièrement dénoncée, notamment dans les années cinquante lorsque Paul Chanson l'a remise au goût du jour. Elle est surtout méconnue !

Son plus grand avantage est qu'elle est sans danger pour la santé de l'homme comme de la femme (contrairement à la contraception chimique et mécanique) et qu'elle ne peut qu'augmenter l'amour, le vrai, entre les conjoints. C'est celui qui fait que l'homme prend plaisir à donner le maximum de bonheur psychique et physique à celle qu'il aime et inversement pour la femme.

Pour certains – qui ne la connaissent pas - et donc ne l'ont jamais essayée, elle est inapplicable. Bien sûr, il ne s'agit pas de notre point de vue.

Nous pensons très fortement qu'elle est destinée au plus grand nombre. Encore faut-il bien comprendre et appliquer les conseils et ensuite ne pas se tromper d'objectif. Nous ne prôtons aucune performance et l'application doit être simple et progressive.

Nous avons tenté d'être le plus précis et le plus simple possible dans la description de la méthode afin de la rendre abordable pour un maximum de couples.

N'hésitez pas à nous suivre, vous ne serez pas déçu !

Pourquoi choisir les termes « d'étreinte ou union réservée » ?

Comme nous l'avons vu dans l'introduction, cette méthode a eu plusieurs noms en fonction des cultures et des périodes où elle a ressurgi.

Les mots « étreinte » comme « union » dans la relation de couple sont utiles car ils décrivent une réalité amoureuse tangible. En effet, « étreindre » peut se définir comme « enlacer fortement ». Si la première idée d'étreinte est avec les bras, en fait il peut traduire aussi l'enlacement des sexes masculins et féminin.

Les synonymes d'étreindre comme serrer, enlacer, saisir, retenir, enserrer, encercler, caresser traduisent encore mieux cette relation intime et douce des organes sexuels féminin et masculin.

Le terme d' « union » exprime bien aussi l'essence de cette méthode qui réclame de longs moments de présence l'un à l'autre, où les époux ne font plus qu' « un ».

Quant à « réservée », elle décrit convenablement ce que nous allons voir comme la « retenue » ou la « maîtrise ». Evidemment, retenue ou maîtrise concernent surtout l'homme, mais pas seulement.

Donc l'expression « d'étreinte ou union réservée », exprime avec justesse ce doux dialogue des sexes où les époux se manifestent leur amour tout en vivant une grande sobriété comme nous le verrons.

Paul Chanson parlait dans ces ouvrages de la « méthode Chanson » et nous souhaitons nous désolidariser de cette appellation pour plusieurs raisons.

Tout d'abord, cette « méthode » appartient au patrimoine de l'Humanité et à ce titre, personne ne peut se l'approprier, même s'il a réalisé un travail d'actualisation.

Ensuite, nous n'avons pas repris exactement les termes de la description selon monsieur Chanson pour la simplifier et la clarifier. En effet, le style littéraire de cet auteur s'il est lyrique et enthousiaste, est assez évasif et imprécis. Sans doute que les tabous sexuels encore très présents dans les années cinquante y ont contribué.

Enfin, le contexte historique actuel, notamment en matière de morale ou d'éthique sexuelle n'est plus le même, et il faut bien être plus direct et précis sur ces sujets.

Dorénavant, nous emploierons indifféremment les termes d' « union réservée » ou d' « étroite réservée » pour désigner cette méthode.

A propos de la contraception moderne !

Hormis les dangers et les inconvénients des méthodes non naturelles de contraception (voir annexes), nous souhaitons faire quelques remarques.

La crainte permanente d'une grossesse non désirée est une pierre d'achoppement dans la relation conjugale. Cette situation peut être un cataclysme pour une femme. Peu d'hommes en ont conscience. Ils s'abritent très vite derrière la loi qui autorise l'interruption de la grossesse non-désirée.

On comprend bien les difficultés pour un couple de vivre une sexualité libre, sans contrainte et épanouie, si en permanence la femme doit craindre une grossesse. C'est une souffrance que l'on ne peut pas négliger, ni minimiser.

La contraception semble répondre de manière satisfaisante au désir des couples de se retrouver naturellement et légitimement selon leur envie.

Si l'on admet que l'union sexuelle est plus que l'union des sexes masculin et féminin, qu'il s'agit de l'union de deux Êtres dans leur totalité (corps, esprit, cœur et âme), alors, il est difficile de concevoir que cette relation soit altérée par une contraception, qu'elle soit chimique, mécanique..., bref, elle agit comme une sorte d'*écran* entre les deux personnes qui veulent se donner le meilleur d'eux-mêmes.

Comme il est très difficile à un homme et une femme de se parler à travers un mur, il en est de même à notre avis pour les couples qui utilisent des moyens contraceptifs. Leurs Êtres ne peuvent pas s'unir pleinement au moment de la rencontre amoureuse.

Bien sûr cette barrière est très subtile et imperceptible, mais elle est réelle. Les couples qui abandonnent momentanément la contraception pour concevoir un enfant, devraient noter attentivement la qualité de leurs relations sexuelles amoureuses pendant cette période et la

comparer à celle qu'ils vivent avec une contraception. Il est possible qu'ils soient surpris.

Pour un couple qui ne communique pas profondément pendant les périodes d'intimité du fait d'une contraception, il est difficile de construire une relation stable, épanouissante et permanente dans le temps. Certains divorces ou séparations ne sont probablement pas étrangers à cette pratique.

Malheureusement, l'ambiance générale dans laquelle nous vivons et l'acceptation quasi inconditionnelle par la majorité des ménages de ces techniques contraceptives rend difficile une prise de recul nécessaire pour remettre en cause une qualité de relation sexuelle. De plus la perspective d'une grossesse n'est pas anodine en termes de responsabilités humaines et pour plusieurs années. Le choix de la « facilité » est très compréhensible.

Malgré tout, nous encourageons les couples à construire leur sexualité sur un maximum de vérité et sans moyen artificiel. L'objectif en amour et en sexualité, n'est pas la quantité, mais la **qualité** des relations amoureuses.

Permettons-nous une métaphore. Qui a déjà goûté un fruit « bio » cultivé sans pesticide ? Rien à priori ne permet de distinguer un fruit « bio » d'un fruit cultivé avec les derniers engrais et pesticides à la mode. Pourtant, le goût n'a strictement rien à voir. Et le fruit « bio » à ce niveau à un goût incomparable !

Il en est de même d'une sexualité sans artifice, la qualité et le « goût » sont incomparables. Pour ceux qui ne le savent pas encore, puissiez-vous le découvrir !

Nous encourageons vivement les couples à réfléchir sur leur pratique et à découvrir d'autres espaces, plus écologiques.

L'union réservée est un merveilleux moyen d'espacer les naissances, en acceptant le risque inhérent à une méthode qui, comme beaucoup d'autres, a une fiabilité qui n'est pas absolue. Même la contraception hormonale, le préservatif ou le stérilet ne sont pas fiables à 100% !

C'est donc une méthode à découvrir le plus tôt possible et l'idéal est de la pratiquer pendant une période de désir d'enfant et de la prolonger par la suite avec précaution pour ceux qui veulent légitimement espacer les naissances.

Pratiquer l'union réservée en période de contraception

Malgré les remarques qui précèdent, nous admettons l'idée qu'un couple qui utilise une méthode contraceptive puisse pratiquer l'union réservée. Pourquoi ne pas se former à cette méthode pendant cette période, sans prendre de risque et lorsque l'on a pris de l'assurance arrêter tout artifice ?

Les fruits de ce type d'union sont tels pour le couple et son équilibre en favorisant une relation durable qu'il nous semble opportun d'être souple dans sa présentation.

Nous pensons que la Joie et le Bonheur qu'elle permet de découvrir sont des gages pour arrêter toute technique de contraception artificielle lorsque les partenaires ont pris de l'assurance et notamment l'homme dans la maîtrise de ses réflexes.

Certains d'ailleurs n'hésitent pas à parler de la « méthode contraceptive » masculine la plus douce.

Nous espérons qu'après avoir pris de l'assurance et découvert les délices de l'union réservée, les couples abandonnent tout artifice car comme nous le voyons par ailleurs (annexe), il ne s'agit pas d'une condition idéale pour la vie amoureuse.

Les bases anatomo-physiologiques de la méthode

Face aux détracteurs qui tiennent comme impossible la maîtrise du réflexe séminal chez l'homme, certains auteurs ont mis en lumière au niveau anatomique et physiologique des notions qui rendent acceptables cette possibilité.

Ils rappellent simplement que la musculature des éléments qui président à l'éjaculation comme le bulbe urétral (à la base du pénis) tout particulièrement, mais aussi la prostate, et les vésicules ont des muscles dits « striés ».

Or contrairement à la musculature dite « lisse » qui est de contrôle inconscient et involontaire, la musculature « striée » peut se soumettre à la volonté.

L'éjaculation, n'est donc pas un processus complètement inconscient et involontaire, mais peut se contrôler progressivement par la volonté et un certain apprentissage.

Ensuite il a été observé sur le plan de la neurophysiologie que les centres nerveux qui président à l'érection ne sont pas les mêmes que ceux de l'éjaculation. Donc toute érection ne détermine pas une éjaculation. C'est ce que constate régulièrement tout homme qui peut être excité sexuellement sans aboutir obligatoirement à une éjaculation et cela sans réellement le perturber.

L'érection et l'éjaculation constituent donc deux processus absolument distincts. Dans ces conditions, on s'explique fort bien qu'en évitant une excitation trop vive du gland, l'usager de l'union réservée ne déclenche pas d'éjaculation. Il se contente d'une excitation en dessous d'un seuil de « non retour ».

L'anatomie et la neurophysiologie indiquent donc qu'il n'existe pas de nécessité absolue et d'obligation à éjaculer s'il y a « érection ». Même si c'est un réflexe, **il subsiste une part de liberté dans son accomplissement**. C'est ce que confirment la pratique et de nombreux observateurs.

Où se trouve le plaisir quand le couple renonce à l'orgasme ?

En fait, si l'homme et la femme renoncent consciemment à la jouissance de l'orgasme, ils accèdent à une autre dimension tout aussi intense et apaisante pour leur relation. Plus que de se « retenir » ou de renoncer à l'orgasme, le couple découvre un autre aspect de la relation sexuelle.

Il ne s'agit donc pas de renoncer à l'éjaculation pour l'homme et à l'orgasme pour la femme et ainsi de risquer de souffrir d'une frustration, mais de découvrir un autre vécu dans l'union sexuelle. En effet elle confère par elle-même quand on sait l'entrevoir, une source de volupté suffisante pour l'épanouissement réciproque des époux.

Si les conjoints s'y prennent correctement, ils vont progressivement ressentir une grande maîtrise et une pacification de leur désir sexuel.

Il ne doit exister aucune frustration dans le couple et pour chacun des partenaires. Lorsque l'union s'est bien déroulée et que la satisfaction est partagée et pleine, il n'y a aucun désagrément.

La persistance d'une quelconque tension, surtout pour l'homme, doit remettre en cause la qualité de l'échange et surtout sa durée.

Tout au plus il reste pour chacun un sentiment non pesant d' « inachevé ».

S'il est recommandé de sortir de table en ayant encore un peu faim, pour une union sexuelle, il est possible de garder le souhait de se retrouver à nouveau.

L'union n'est pas complètement consommée et cela peut être une force dans le couple de garder cette appétence réciproque, cette « attraction » subtile qui unit les cœurs et remplit de poésie le quotidien. On reste amoureux l'un de l'autre sans épuiser cette attirance réciproque. Cette méthode a la réputation de rendre amoureux, elle augmente l'amour qui reste une construction qui non seulement demande du temps, mais ne finit jamais.

En effet, l'envie de se retrouver et de recommencer le dialogue des cœurs à travers les corps est préservée.

S'il persiste un désir, ce n'est pas un désir de tension érotique, mais un désir de communion de tout l'Être.

Donc garder un peu la faim, ne veut pas dire rester sur sa faim. Aucune tension, aucune insatisfaction ne doit demeurer.

Quelle fréquence pour les éjaculations de l'homme ?

Contrairement à ce que certains auteurs prônent (notamment Taoïstes), nous ne sommes pas pour que l'homme diffère son éjaculation indéfiniment. Certains médecins chinois avancent qu'une rétention sur une période trop longue peut engendrer des désagréments pour l'homme.

En accord avec sa bien aimée, l'homme choisira des moments propices pour mener à son terme la relation sexuelle. En effet, l'éjaculation est aussi un grand moment dans le couple avec l'extase intense qu'elle produit. Mais ce moment est d'autant meilleur que les deux conjoints parviennent au plaisir maximum en même temps.

Il faut noter que lorsqu'un couple pratique régulièrement l'union réservée, s'il choisit d'aller jusqu'à l'éjaculation et l'orgasme pour la femme, la jouissance est beaucoup plus intense que lorsque l'éjaculation

se produit à chaque union. Tout se passe comme si le fait de différer l'orgasme entraînait une augmentation de l'intensité du plaisir lorsque les époux choisissent de l'éprouver dans sa totalité.

Plusieurs facteurs doivent intervenir pour l'homme pour choisir la fréquence de ses éjaculations.

Lorsqu'il est jeune et que les réserves d'énergie sexuelle sont substantielles, il peut se permettre d'éjaculer régulièrement en fonction des projets d'enfantement du couple et des cycles de fécondité de sa partenaire.

Certains maîtres du Taoïsme prônent de différer l'orgasme masculin à partir de l'âge de 40 ou 50 ans, sans pour autant y renoncer définitivement. Cette notion est très compréhensible pour des hommes de cet âge mûr car généralement, ils sentent bien une diminution de l'ardeur sexuelle.

Ce qui est fortement conseillé, c'est de ne pas « forcer » pour éjaculer, à tout prix, car ce choix peut être extrêmement délétère pour la santé.

Certains parlent de une à deux éjaculations par semaine, d'autres d'une fois sur cent. D'autres accordent de l'importance aux saisons et conseillent des éjaculations plus fréquentes en été qu'en hiver. A chaque couple son rythme !

Il est plus sage de recommander à chaque homme de déterminer ce qui lui correspond le mieux en fonction de sa vitalité propre.

Rien n'empêche d'expérimenter de longues périodes de rétention afin de comprendre ce qui se passe dans sa propre physiologie interne. Et puis à d'autre moment, on peut se « laisser aller » un peu plus et aussi mieux comprendre comment on vit une éjaculation.

Tout est donc affaire de connaissance de soi comme nous le répétons souvent.

Des observateurs ont noté que dans certains cas la compagne « attend » que son mari éjacule. C'est comme s'il lui manquait « quelque chose ». Bien sûr, cela n'engendre pas de désagrément mais seulement une inclination subtile à se retrouver.

L'homme n'est donc pas seul dans le couple dans l'application de cette méthode, il existe une secrète alchimie dans la relation amoureuse et il faudra en tenir compte.

Le plus important c'est d'être libre et d'appliquer cette méthode avec justesse et selon le besoin de chacun.

Quand commencer cette méthode ?

Nos devanciers sont unanimes, il faut un peu de temps avant d'éduquer le reflexe inséminateur pour l'homme et pour que le couple s'accorde et trouve une harmonie sur le plan sexuel.

Soit la femme se connaît bien et sait repérer ses périodes fertiles et le couple pourra s'exercer pendant les phases infertiles, soit ce n'est pas le cas et il est conseillé d'initier cette démarche pendant une grossesse ou un projet d'enfant.

Eventuellement, pour ceux qui utilisent une contraception artificielle, il est possible de s'entraîner pendant une période plus ou moins longue à l'union réservée avant de s'en passer s'ils le souhaitent.

Nous n'oublierons pas toutefois que de nombreuses femmes sous contraception hormonale se plaignent de frigidité et de baisse de leur désir.

Cette méthode conduit-elle à des excès ?

Tous les témoignages de ceux qui pratiquent cette méthode convergent pour dire que non. En effet, elle aboutit normalement à une sexualité mesurée, équilibrée et contenue pour l'homme comme pour la femme.

Les partenaires ne ressentent pas de tension érotique excessive. Tout au plus il existe un souhait de se retrouver pour se manifester son affection et son amour.

Mais il faut souligner que les opportunités de s'aimer sont sans doute plus fréquentes que lorsque la relation sexuelle est menée à son terme. Cela est lié au fait que l'homme reste beaucoup plus disponible et plein de vigueur. Mais à aucun moment cela ne perturbe la vie du couple.

Si d'aventure les partenaires sont tenaillés par le désir de s'unir, c'est que la méthode n'est pas pratiquée de manière adéquate ou qu'il existe

un trouble du désir sexuel préexistant chez l'homme ou la femme (à l'extrême il peut s'agir d'obsession sexuelle ou de nymphomanie).

Habituellement cet art d'aimer est considéré comme une manifestation de l'Amour par excellence qui contient en soit une valeur de tempérance.