

	KUNG FU SEXUEL POUR LES FEMMES
Rubrique	Exercices
Mots clef	#sexualité ; #vagin ; #multi orgasme ; #énergie ; #oeuf
Source	Véronique Lesueur http://www.daojia.fr/philosophie/le-kung-fu-sexuel-de-la-femme

Pour les femmes : musculation de la « chambre de béatitude »

L'entraînement du lotus rouge

Pour se préparer à l'amour et pouvoir parfaitement contrôler les contractions de la chambre de béatitude féminine autour de la « tige de jade » du partenaire, les geishas avaient coutume d'introduire dans leur vagin un œuf de pierre ou de bois vernis qu'elles s'ingéniaient à déplacer à l'intérieur d'elles-mêmes. Les adeptes du tao sexuel peuvent perpétrer cette tradition millénaire en pratiquant le même exercice deux à trois fois par semaine à l'aide des « boules de geishas » toujours commercialisées dans nos sex-shops.

1. Avant toute pratique, nettoyer l'œuf (ou la boule) très soigneusement
2. Se masser les seins pour se relaxer, utiliser du lubrifiant pour ne pas risquer de meurtrir la « caverne de jade ».
3. Adoptez la position de base pour cet exercice : la position du cheval, pieds bien à plat en écartement égal à la largeur des épaules ; chevilles et genoux légèrement pliés, menton baissé, cou et colonne vertébrale alignés.
4. Introduisez l'œuf dans le vagin, le côté le plus renflé de l'objet en premier. Visualisez et contractez l'ensemble des muscles responsables de la fermeture de l'orifice vaginal externe, pour conserver l'œuf dans la cavité.
5. Inspirez et contractez les muscles qui se situent plus haut dans le canal vaginal, à l'entrée de l'utérus. Inspirez et serrez encore en augmentant progressivement la pression sur l'œuf. Lorsque vous avez le sentiment de bien tenir l'œuf, faites-le monter et descendre doucement. Accélérez progressivement le rythme de ce va-et-vient interne. Reprenez votre souffle quelques instants.
6. Faites ensuite bouger l'œuf de gauche à droite lorsqu'il est au plus haut dans le canal vaginal
7. Faites redescendre l'œuf au bord de l'entrée du canal et essayez de reproduire le même mouvement.
8. Associez tous les mouvements, faites bouger l'œuf de droite et de gauche en le faisant monter et descendre. Lorsque vous serez parvenue à une parfaite maîtrise de cette technique, il vous sera même possible de faire entrer l'œuf dans votre vagin par simple force d'aspiration de votre « lotus rouge », avec une dextérité qui pourra évidemment bénéficier aussi au « pic du plaisir » de votre partenaire.

	KUNG FU SEXUEL POUR LES FEMMES
Rubrique	Exercices
Mots clef	#sexualité ; #vagin ; #multi orgasme ; #énergie ; #oeuf
Source	Véronique Lesueur http://www.daojia.fr/philosophie/le-kung-fu-sexuel-de-la-femme

Les soins des geishas

Les geishas avaient coutume de s'épiler le pubis ne tolérant éventuellement qu'un léger duvet pour mieux profiter de l'extrême sensibilité de la peau à cet endroit. Elles savaient que la peau est notre première zone érogène.

Les secrets de la pénétration

Lin médecin taoïste du XVIIe siècle, le sage Li Tung-Hsuan Tzu, a fort poétiquement décrit neuf styles de pénétration permettant à l'adepte du tao de l'amour de moduler le plaisir de sa partenaire, en variant la direction, la vitesse et la profondeur du coït

- Frappez à droite et à gauche comme un brave guerrier perçant les rangs ennemis.
- Soulevez-vous et plongez soudainement comme un cheval sauvage se frayant un chemin à travers un torrent de montagne.
- Rentrez et retirez-vous comme une nuée de mouettes jouant au-dessus des vagues.
- Effectuez des pénétrations profondes et de petits coups taquins et superficiels, tel un moineau picorant des grains de riz.
- Pénétrez superficiellement puis plus profondément, vers la droite et vers la gauche, comme tomberait une grosse pierre s'enfonçant dans la mer.
- Rentrez lentement dans son vagin, à la manière d'un serpent dans son nid.
- Chargez rapidement, tel un rat effrayé regagnant son trou Survolez et frappez comme un aigle fondant des cieux sur un lièvre en fuite.
- Remontez et replongez profondément, comme une nef sur les flots bravant un vent sauvage. Et le grand typhon de l'orgasme taoïste submergera les amants comblés...

Les mouvements en spirale

Beaucoup d'hommes, lorsqu'ils font l'amour, ne stimulent qu'une petite partie de la « caverne de cinabre » de leur amante. Mantak Chia, un maître occidental du tao sexuel d'aujourd'hui préconise certains mouvements très simples pour combler cette lacune :

« Le kung-fu sexuel recommande des mouvements en spirale plutôt que des pénétrations rectilignes. Au lieu de pousser d'avant en arrière, l'idéal est de « visser » vos hanches ou votre sacrum, d'abord dans un sens puis dans l'autre. Selon le tao, un clou qui s'enfonce tout droit est facile à retirer, mais une vis reste longtemps fixée ... »