

| | |
|---|--|
|  | <h2 style="color: #00AEEF;">KUNG FU SEXUEL POUR LES HOMMES</h2> |
| Rubrique | Exercices |
| Mots clef | #sexualité ; #phallus ; #éjaculation ; #multi orgasme ; #énergie |
| Source | Véronique Lesueur : http://www.daojia.fr/philosophie/le-kung-fu-sexuel-de-lhomme |

Exercices d'entraînement pour les hommes

1. Inspirez par le nez jusqu'à la gorge, puis avalez cette bulle d'air en la pressant vers le bas jusqu'à l'estomac. Imaginez ce souffle comme une boule d'énergie, de qi, que vous poussez de l'estomac, à travers le bassin jusqu'au pénis, qui s'en trouve dynamisé.

2. Utilisez les trois doigts du milieu de votre main gauche pour presser le point, légèrement en creux, qui se trouve entre l'anus et le scrotum. Ce geste fixe l'énergie à l'intérieur du pénis. Respirez normalement et maintenez vos doigts sur cette zone en commençant à pratiquer les étirements suivants

- Avec la main droite, saisissez le pénis et commencez à le tirer vers l'avant, de manière rythmique, six à neuf fois. Tirez-le ensuite vers la droite puis vers la gauche le même nombre de fois. Employez votre pouce pour frotter l'extrémité du pénis, jusqu'à ce qu'il se dresse. Si l'érection a du mal à venir, tirez un peu plus jusqu'à obtenir satisfaction.
- En tenant votre pénis dans le sens de la longueur, encerclez-en la base à l'aide du pouce et de l'index et tirez vers l'avant d'environ trois centimètres, pour forcer l'énergie à parvenir à l'extrémité du pénis. Répétez neuf fois.
- Tirez le pénis vers la droite à l'aide de la main droite et faites-le tourner, en traçant des petits cercles, six à neuf fois dans un sens, puis dans l'autre. Répétez ces mouvements, cette fois, un tirant vers la gauche dans l'étirement final, frappez doucement votre pénis en érection contre l'intérieur de votre cuisse droite, sans oublier de continuer à le tirer vers l'extérieur. Répétez six à neuf fois, puis recommencez contre l'intérieur de la cuisse gauche

3. Après avoir terminé ces étirements, trempez votre pénis dans l'eau chaude pendant une minute, il absorbera ainsi de l'énergie yang qui lui permettra de s'agrandir.

Apprendre à conserver l'énergie

Les adeptes du Kung Fu sexuel doivent s'efforcer de répandre leur semence aussi peu souvent que possible. Sun Su Miao, un des plus grands médecins de la Chine antique qui atteignit l'âge respectable de 101 ans, n'éjaculait qu'après avoir fait l'amour cent fois.

Il conseillait à ses patients de rechercher l'orgasme non éjaculatoire mais admettait la libération occasionnelle du sperme, suivant l'âge du sujet :

- Un homme de 20 ans peut éjaculer une fois tous les quatre jours.
- Un homme de 30 ans peut éjaculer une fois tous les huit jours.
- Un homme de 40 ans peut éjaculer une fois tous les dix jours.
- Un homme de 50 ans peut éjaculer une fois tous les vingt jours.
- Un homme de 60 ans et plus ne devrait plus du tout éjaculer... »

Les anciens textes taoïstes enseignent que l'énergie masculine ainsi conservée est source de santé, de longévité, voire d'immortalité (au sens de transcendance de l'esprit).

« Si un homme se livre une fois à l'acte sexuel sans perdre sa semence, il fortifie son corps. S'il le fait deux fois, son ouïe sera fine et sa vue perçante. Trois fois et toutes les maladies disparaîtront.

| | |
|---|--|
|  | <h2 style="color: #00AEEF;">KUNG FU SEXUEL POUR LES HOMMES</h2> |
| Rubrique | Exercices |
| Mots clef | #sexualité ; #phallus ; #éjaculation ; #multi orgasme ; #énergie |
| Source | Véronique Lesueur : http://www.daojia.fr/philosophie/le-kung-fu-sexuel-de-lhomme |

Quatre fois, il jouira de la paix de l'âme. Cinq fois, son cœur et son sang seront améliorés. Six fois, ses reins deviendront robustes. Sept fois, ses cuisses et ses fesses gagneront en puissance. Huit fois et son corps deviendra lisse. Neuf fois, il atteindra la longévité. Dix fois, il deviendra immortel... »

Comment retenir son éjaculation

Pour retenir son éjaculation, l'homme peut utiliser diverses méthodes de compression. L'une des plus efficaces consiste à quitter le vagin de la partenaire lorsque l'éjaculation paraît s'annoncer et à presser son pénis avec les doigts au niveau inférieur du gland pendant quelques secondes. Il pourra ensuite reprendre sa pénétration dès que l'envie de laisser s'écouler sa semence sera passée. L'acte amoureux peut ainsi être prolongé à plaisir...

Fortifier son QI (exercice à faire avec précaution)

Pour fortifier ses organes génitaux, l'homme doit apprendre à soulever un poids avec son énergie essentielle : le qi. L'exercice suivant permet à l'adepte du tao de renforcer cette force intérieure et d'accroître ses capacités sexuelles (d'après « Du tao sexuel au tantra », de J-P Krasenski Editions Charles Antoni, L'Originel, 1998). Il nécessite un matériel succinct : une pièce de tissu ou un foulard et une bouteille de plastique d'un litre et demi, type bouteille d'eau minérale, à remplir plus ou moins pour fabriquer un poids.

1. Roulez le foulard afin d'obtenir un bourrelet d'environ deux centimètres d'épaisseur. Nouez l'une des extrémités de ce bourrelet autour de la racine du pénis et des testicules sans serrer trop fort pour ne pas vous blesser. Nouez l'autre extrémité du bourrelet au col de ta bouteille.
2. Mettez-vous debout, pieds écartés à la hauteur du bassin, genoux légèrement fléchis. La bouteille pend entre vos jambes. A chaque inspiration, contractez les muscles du périnée et soulevez le poids tandis que vous visualisez votre énergie et faites remonter le qi vers le sommet du crâne. En expirant, relâchez progressivement le périnée et faites redescendre le qi vers le périnée.
3. Faites cet exercice 18 fois de suite sans vous presser. Au début ne remplissez pas trop la bouteille mais augmentez le poids très progressivement.