

PREFACE

Mes parents et mes grand-parents sont restés mariés jusqu'à ce que la mort les sépare. Moi, en revanche, je n'ai jamais pu rester en couple plus de quelques années, et je n'étais pas la seule dans mon cas. Les mariages de chacune de mes trois amies dont j'ai été la demoiselle d'honneur ont tous fini en divorce. Pourquoi ? La sociologue Kelly Musick dit que c'est à cause de l'indépendance financière des femmes. « Ce qui maintient les gens ensemble c'est leur amour et leur engagement l'un envers l'autre, et c'est fragile. »¹

Pourquoi l'amour et l'engagement devenaient-ils si fragiles ? Comment le fait que je gagne ma vie créait-il une disharmonie ? Cela n'avait aucun sens. J'étais trop romantique pour penser que l'union sexuelle avait toujours été fragile, et que l'indépendance financière croissante des femmes permettait simplement de changer de partenaire plus facilement.

Au lieu de ça, j'ai essayé toutes les recommandations habituelles pour remédier à la disharmonie dans les relations intimes : améliorer la communication, trouver un partenaire plus « idéal », plus de passion, aimer mon enfant intérieur, la négociation, etc. Cependant, toutes ces recettes n'ont pas empêché la détérioration de la relation lorsque les ennuis commençaient. Finalement, j'ai réalisé qu'ils ne concernaient parfois que les symptômes d'un problème plus fondamental. Ce problème est sous notre nez. Il a toujours été là, mais maintenant qu'on peut dissoudre le mariage si aisément il est encore plus flagrant. Une fois qu'on admet le problème, la solution est évidente.

Le problème commence avec la sexualité. Pas la sexualité excitante / ennuyeuse, ni la sexualité insuffisante / trop abondante, comme la plupart d'entre nous le pensent, mais plutôt l'attitude même de fertilisation. Après tout, les relations platoniques entre hommes et femmes fonctionnent plutôt bien. Le problème survient généralement lorsque nous devenons amants. Et qu'est-ce qui commence également à ce moment-là pour tout le monde ? La quête pour avoir nos besoins sexuels assouvis aussi complètement que possible.

La passion semble être notre meilleure amie, et souvent le seul côté indiscutablement positif d'une relation qui, par ailleurs, est dysfonctionnelle. Cependant, la satiété sexuelle – cette sensation de « ça y est ! » après l'amour – est en fait un signal mammifère subconscient étonnamment persuasif. Il nous

pousse vers l'accoutumance (se lasser d'un partenaire). Comme nous ne sommes pas conscients de ce signal, nous reportons la responsabilité de nos frictions sur d'autres causes. Plus nous sommes insatisfaits, moins nous avons de chances de tomber sur l'autre manière de soulager la tension sexuelle : un rapport sexuel détendu, doux, qui calme la frustration d'une façon entièrement différente.

« QUI DECIDE ? »

Il y a une croyance optimiste selon laquelle faire ce dont notre corps a envie apporte bien-être et contentement. En fait, étant donnés nos appétits insatiables, la plupart d'entre nous seraient en meilleure santé en suivant un régime paléolithique de nourriture non raffinée... Mais un régime pour nos vies sexuelles ? Nous pouvons penser que si nos ancêtres couraient après la satiété sexuelle dès qu'une opportunité se présentait, nous n'aurons aucun problème en faisant la même chose.

Cette logique part du principe que nous sommes programmés pour notre propre bien. Or l'évolution ne nous a pas conçus pour notre bien-être individuel, mais pour le succès de nos gènes. Et qu'est-ce qui est bon pour nos gènes ? Deux choses. La première est une bonne quantité d'essais de fertilisation. Dans notre expérience, cela se traduit par la volonté de nous épuiser sexuellement lorsque c'est possible. La deuxième consiste à changer de partenaire pour chacun de nos enfants. Nous le ressentons comme un désenchantement dû à l'exclusivité sexuelle.

Qu'est-ce qui est bon pour *vous* ? Un lien émotionnel solide avec un partenaire, de l'harmonie, beaucoup de contact affectif et généreux, et une manière de soulager la frustration sexuelle sur laquelle on peut compter. Environ treize pour-cent de couples chanceux trouvent leur chemin vers cet équilibre naturellement,^{1a} mais pour la plupart nous ne savons pas mieux nous restreindre sur la sexualité que sur la nourriture.

Alors, comment nos gènes nous poussent-ils à épuiser notre désir sexuel pour l'autre au lieu de promouvoir l'harmonie ? Les nouvelles avancées dans les sciences du cerveau (spécialement l'endocrinologie) révèlent la possibilité que la désillusion entre amants ait moins à voir avec la communication ou la compatibilité que nous ne le croyons, mais davantage avec un circuit primitif qui parcourt notre cerveau de mammifère (cerveau limbique), appelé notre *circuit de récompense*. Ce groupe de structures garantit que nous recevions une

« récompense » neurochimique puissante lorsque nous courons après un nouveau partenaire et nous engageons dans une chaude partie de jambes en l'air, ou même lorsque nous pensons à l'un ou à l'autre.

Le résultat neurochimique au moment de l'orgasme a l'air d'encourager la liaison. Cependant de tels liens sont plus fragiles que nous ne sommes prêts à l'admettre. Au paroxysme, une explosion neurochimique déclenche des événements qui persistent pendant deux semaines approximativement. Ces fluctuations profondes dans notre cerveau nous amènent à la satiété sexuelle, et à de subtils changements d'humeur, qui créent souvent une friction émotionnelle entre amants (le poison de Cupidon). Une gêne nous rend vulnérables aux promesses d'un soulagement rapide – un des plus attractifs étant un autre partenaire potentiel (réel ou virtuel). Ainsi, l'orgasme est lié au fait de faire plus de bébés *et* de les faire avec plus d'un partenaire.

En essence, nos gènes calculateurs ont corrompu la volonté humaine pour atteindre leurs objectifs. Une fois que vous comprenez les moyens qu'ils utilisent, leur effets insoupçonnables sur vous et vos unions, et une alternative pratique pour soulager la tension sexuelle et trouver le contentement, vous êtes en meilleure posture pour décider si vous voulez, ou non, rester sous leur emprise.

Nous, les humains, sommes les seuls parmi les mammifères à avoir la capacité de comprendre notre programmation subconsciente d'accouplement, et à pouvoir la gérer de manière consciente. C'est une bénédiction, parce qu'il nous convient plus d'être dans une relation harmonieuse, avec un haut niveau de confiance, que dans des danses d'accouplement machinales, orchestrées dans le but de propulser le sperme vers l'œuf, nous maintenir ensemble assez longtemps pour que deux personnes prennent soin de leur progéniture et s'y attachent, puis nous envoyer vers de nouveaux partenaires.

La plupart d'entre nous ressentent bien que les bienfaits de prendre à cœur le bien-être d'une autre personne en qui nous avons confiance sont profonds. De fait, en tant que mammifères formant des couples, nous avons évolué vers l'idée que de telles connections sont bénéfiques au plus haut point. Les relations de confiance, et un contact aimant, améliorent non seulement notre point de vue sur la vie, mais également notre santé physique, et ils réduisent le stress.

Une intimité sexuelle qui rendrait tout ça possible serait formidable. Et pour continuer à ressentir cela, tout ce que nous devons faire c'est rester amoureux, et en fait, c'est ce que la logique voudrait. Le problème survient lorsque ce sont nos

gènes qui règnent, et que les effets secondaires de leur plan (passion débridée) séparent les amants, en les faisant perdre leur désir pour l'autre. Comme le dit mon mari, Will, « l'évolution n'a rien à faire du bonheur, de la fidélité, ou de la compagnie à vie. » C'est pourquoi nous héritons d'une tension inconfortable entre notre programmation *d'ajout de partenaire* et celle de formation d'un couple.

Pour s'en sortir face à cette réalité, les anciens taoïstes chinois, entre autres, préconisaient d'apprendre à faire l'amour très calmement et *sans orgasme*, à moins que la conception ne soit désirée. Cette approche inhabituelle ne déclenche pas notre programme subconscient d'accouplement, avec son ajout de partenaire sous-jacent. Le bienfait de cette approche n'est pas uniquement qu'elle permet aux amants d'avoir des rapports souvent sans augmenter leur frustration sexuelle, mais qu'elle profite également d'une seconde programmation typique des mammifères: l'attachement. Prévu pour nous lier à nos enfants et parents, notre programme de création de liens affectifs peut aussi solidifier et protéger nos romances. L'utiliser ne demande pratiquement aucun effort, une fois qu'on maîtrise (qu'on se rappelle, en fait) un ensemble de signaux simples. Une plus grande harmonie et un plus grand bien-être en résultent, et, de manière remarquable, moins de frustration sexuelle.

ENSUITE

La première partie de ce livre explique pourquoi j'ai choisi d'explorer une autre manière de faire l'amour, et retrace les découvertes qui ont suivi cette décision. Ce qui a commencé comme une exploration personnelle, et subjective, de la sagesse ancienne concernant la gestion de ma vie amoureuse, s'est étendu ensuite au domaine de la recherche scientifique objective, une fois que mon mari et moi avons commencé à collaborer. J'ai été étonnée de réaliser à quel point les récentes recherches sur le cerveau se superposaient aux observations et déclarations des anciens sages. Cet alignement de sagesse ancestrale, d'expérience personnelle et de recherche récente m'a poussée à partager cette information.

Si vous ressentez une certaine résistance au matériel présenté dans ce livre au premier abord, vous n'êtes pas le seul. Vous allez même, peut-être, avoir l'impression qu'on vous demande d'essayer quelque chose contre votre volonté. J'ai moi-même eu ces impressions – et encore plus après les deux semaines qui suivaient un orgasme. Après tout, ce matériel se confronte à une des programmations les plus puissantes de notre cerveau : notre programme

d'accouplement. Qui opterait pour une affection détendue et généreuse dans la chambre à coucher, alors que notre chimie cérébrale est prévue pour nous « récompenser » d'être aussi motivé que possible dans ce domaine ?

En fait, ce n'est pas très différent de la conduite d'une voiture à deux pédales. Une fois que nous sommes conscients des modes opératoires de nos deux pédales – accouplement et création de liens affectifs – la décision nous revient de décider comment les utiliser, en fonction de nos objectifs pour une relation. Si vous décidez que vous voulez calmer les signaux stridents de votre programmation d'accouplement durant quelques semaines pour voir ce que ça donne, ce livre propose une façon d'expérimenter avec un minimum de conflit interne. Après tout, à part vous priver de quelques orgasmes, qu'avez-vous à perdre ?

Un autre but de ce livre est d'initier une discussion plus large sur ces programmations subconscientes d'accouplement et de création de liens affectifs, et leur rôles reconnus au sein de nos vies. Armés d'une compréhension plus profonde de la façon dont la sexualité influence nos perceptions et priorités, nous pouvons commencer à consciemment reprendre la main, pour de meilleurs résultats.

Comme les sages du passé, qui ont étudié la sexualité du point de vue d'une harmonie accrue et d'une santé améliorée, les amants peuvent commencer à procéder à leur propres investigations de manière plus consciente. Ils peuvent prendre en compte ce qui rend leurs rapports plus satisfaisants au cours de leurs relations, reconnaître le potentiel naturel de l'orgasme à devenir compulsif, et s'en accommoder le mieux possible.

Une grande partie du texte est faite d'observations de personnes réelles, bien que j'aie changé leurs noms. Je n'ai pas non plus résisté à épicer les pages des bons mots des autres sur l'écart entre les genres. Pourquoi ne pas rire des tours que nos gènes surnois nous ont joués, puis continuer en devenant plus intelligents qu'eux ?

Après tout, quatre-vingt-dix-neuf pour-cents de nos rencontres sexuelles ont probablement lieu sans aucune intention de fertiliser un ovule. Lorsque nous insistons pour avoir une attitude sexuelle tournée vers la fertilisation malgré ses inconvénients, c'est comme si nous continuions à manger des desserts hautement caloriques parce qu'un pour-cent de la population souhaite prendre du poids.

Maintenant que la planète fourmille d'humains sous-alimentés et sous-aimés, il est peut-être temps de maîtriser cette alternative ancienne, et de l'ajouter à notre répertoire amoureux. La sexualité et les relations intimes sont deux des trésors les plus valables de la vie. J'espère que l'information contenue ici vous aidera à protéger ces richesses largement disponibles, et de là à en bénéficier plus que jamais lorsque vous découvrirez votre conduite idéale. Tout au moins, au fur et à mesure que vous travaillerez à créer la relation intime à laquelle votre âme aspire, vous en saurez plus sur comment Cupidon a empoisonné sa flèche.

Cela ne me dérange pas que les femmes me quittent, mais il faut toujours qu'elles vous disent pourquoi.

– Richard Pryor

Heureux soient ces gens qui se délectent des plaisirs de l'amour

Jouissant de l'étreinte sensuelle d'Aphrodite

Comme un navire voguant tranquillement sur une mer calme,

Évitant l'obsession qui amène à la disgrâce.

Car la sexualité, telle un taon, peut rendre fou avec son dard,

Et Éros (Cupidon) a deux flèches à son arc...

Une simple égratignure de la première amène une joie pérenne,

Mais la seconde blesse mortellement, et engendre le désespoir.

Déesse née à Chypre (Aphrodite), garde ma chambre

De la flèche mortelle, fais de l'amour dans ma vie

Un plaisir stable et continu,

Ni obsessionnel ni destructif. Laisse-moi servir

La grande reine avec extase, car c'est son droit,

Mais sans commettre de crimes pour elle, ni devenir son esclave.

—Euripides (ca. 480–406 av. JC), *Iphigénie à Aulis*

CHAPITRE PREMIER

LA BIOLOGIE A UN PLAN POUR VOTRE VIE AMOUREUSE

Avoir des rapports sexuels jusqu'à satiété (cette sensation de « ça me suffit ») est le signal d'accouplement pour les mammifères de perdre leur intérêt pour un partenaire et d'être attiré par d'autres.

Même si les humains tendent à vivre en couple, l'habitude de poursuivre ses passions jusqu'au point de rassasier ses désirs peut déclencher des fluctuations d'humeur insoupçonnées, causer du ressentiment envers un amant, et éroder l'attrance (le poison de Cupidon).

Il y a deux manières fondamentalement différentes de faire l'amour : l'une ayant pour objectif la fertilisation, et l'autre de déclencher un resserrement des liens affectifs (karezza).

Touché par la flèche de Cupidon ! Quel état exaltant et enviable. Comme tout le monde, vous voulez croire que la clé de la félicité romantique durable est un partenaire avec qui vous vivez une passion si intense qu'elle ne s'évanouira jamais. Pourtant, cela ne vous est-il jamais arrivé de tomber amoureux en vous abandonnant totalement, de faire l'amour merveilleusement, d'être sûr que vous vouliez rester ensemble pour toujours, puis de remarquer des frictions émotionnelles récurrentes qui émergent entre vous et votre amoureux ? Si vous êtes mariés, avez-vous la sensation que la lune de miel est terminée ? Peut-être, quelquefois, l'un de vous est-il collant et devient-il exigeant, alors que l'autre se sent dévoré et a besoin d'espace ? Peut-être ressentez-vous une irritation périodique subtile, ou un sentiment de stagnation qui éteint graduellement le ravissement ressenti antérieurement en présence de l'autre ? Ou bien encore vous engagez-vous dans des disputes spectaculaires suivies par des réconciliations passionnées ?

Cette aliénation subconsciente – que les partenaires rencontrent si souvent malgré leur désir de rester amoureux – est le résultat d'un poison insoupçonné sur la flèche de Cupidon. Lorsque nous tombons amoureux, une partie primitive

de notre cerveau nous perce d'un désir de grande passion (la flèche de Cupidon). Un orgasme est très agréable, et si c'était la fin de l'histoire, les amants seraient capables de faire ce qui leur vient naturellement dans la chambre à coucher *et* de vivre heureux pour toujours. Le problème c'est que le rapport sexuel – spécialement le genre avec plein d'orgasmes, qui amènent au sentiment de « ça y est là, ça suffit » – n'est pas un événement isolé. L'orgasme est le paroxysme d'un *cycle* beaucoup plus long de changements dans les profondeurs du cerveau. Ces effets prolongés, et les sensations désagréables qui les accompagnent, peuvent empoisonner notre relation sans que nous en soyons conscients. Des symptômes aussi divers que l'égoïsme, les besoins inassouvis, les problèmes de communication, l'infidélité, et les mariages sans relations sexuelles peuvent tous avoir pour origine ces commandes cachées.

Chez certains d'entre nous ce « poison » prend effet si rapidement qu'on se sépare après un seul rapport. Le plus souvent, il y a une période de bonheur relatif au sein de la relation, soutenu par une potion d'amour à court terme. Cette harmonie de lune de miel (ou désir) nous encourage à nous lier pour un moment. En général, c'est assez long pour que les partenaires conçoivent et s'attachent à un enfant, même si en fait ils ne le font pas. Une insidieuse désillusion nous pousse alors à mélanger nos gènes avec ceux de nouveaux partenaires excitants (même si nous choisissons de serrer les dents et de résister à la tentation).

Pourquoi ? Nos gènes sont programmés pour leur propre immortalité, et ils n'attendent pas poliment une occasion pour frapper. Ces petits brins d'ADN nous poussent vers beaucoup de grossesses *et* une variété de partenaires. En effet, plus notre progéniture est dissemblable, plus il y a des chances que certains des enfants survivent dans des conditions changeantes ou des épidémies, dans le but de procréer à leur tour. Notre volonté de rechercher des gènes différents a autrefois aidé à protéger les petites populations des dangers de la consanguinité.

De plus, nos gènes font de leur mieux pour nous mettre la pression. L'anthropologue Helen Fisher estime que nous sommes prédisposés à rester ensemble quatre ans environ. Sur cinquante-huit cultures différentes, elle a trouvé que les taux de divorces culminent à ce moment-là.² Cependant, dans les pays musulmans où le divorce était facile à arranger, les mariages avaient tendance à se terminer encore plus tôt. En gros, autant les avantages que les inconvénients de la romance augmentent les chances de nos gènes d'arriver jusqu'à la prochaine génération – même si ça nous rend cyniques et nous brise le cœur. Notre programme génétique d'accouplement fonctionne à merveille, c'est juste que ce n'est pas dans *notre* intérêt. En tant que mammifères créant des liens de couple, nous bénéficions de manière surprenante de cette relation avec notre partenaire, et lorsque nous sacrifions ces avantages à notre succès génétique, cela est douloureux. D'habitude, lorsque le poison de Cupidon met fin à une

romance, nous concluons soit que nous avons choisi le mauvais partenaire, soit que les hommes et les femmes sont décidément trop différents. Cependant, ce ne sont pas nos différences qui créent ce désarroi, c'est justement ce que nous avons en commun: des réponses involontaires, biologiques, aussi inconscientes que de cligner des yeux.

Nous sommes *programmés* pour ce déroulement douloureux, autant que nous le sommes pour tomber fous amoureux au début.

Bien sûr, le ressentiment et les autres problèmes des relations intimes peuvent aussi venir d'ailleurs, comme des différences de gestion de l'argent, des traumatismes venus de l'enfance ou des excentricités personnelles. Pourtant, ce facteur biologique pourrait bien s'avérer être le plus probable en ce qui concerne les frictions récurrentes de nos relations. Tout au moins, il peut rendre d'autres challenges plus difficiles à résoudre.

Une preuve que la distance émotionnelle est programmée dans notre intimité est que le bonheur marital s'érode souvent avec le temps.³ Mystérieusement, cependant, les amitiés ou autres relations proches familiales sont immunisées contre cette détérioration programmée.⁴ Serait-ce parce que les relations romantiques nous plongent dans la passion jusqu'au « ça suffit! » alors que les autres relations proches ne le font pas ? Cela semble tiré par les cheveux. Pourtant, pour la plupart des mammifères, l'accouplement frénétique jusqu'au désintérêt (indigestion) est le signal qu'ils vont devenir agités et aller voir un autre partenaire de danse. Notre héritage de mammifère pourrait-il nous avoir dotés de réponses similaires à la satiété sexuelle, qui nous rend également impatient ? Sommes-nous prévus pour nous éloigner de notre partenaire habituel – tout en étant programmés pour rechercher les avantages d'une relation à long terme ?

Plus important, que pouvons-nous faire si nous désirons protéger notre relation du poison de Cupidon ? Nous pouvons gérer nos rencontres sexuelles différemment, de manière à être moins vulnérables à la flèche qui rend fou, et plus enclins à voir l'amour comme un délice stable et continu. La sagesse ancestrale comme les découvertes scientifiques modernes indiquent la manière de parvenir à cette fin, mais pour pouvoir bénéficier de cette information nous devons voir clairement ce contre quoi nous nous battons.

La plupart d'entre nous ont tendance à porter des œillères intellectuelles, manquant de reconnaître quelque chose jusqu'à ce que nous en ayons l'explication... ou, du moins, nous y attendions. « Il faut le croire pour le voir ».

– Barash et Lipton, *The myth of Monogamy (Le Mythe de la Monogamie)*.

L'EFFET COOLIDGE

Considérez ce qui arrive lorsque vous mettez un rat mâle dans une cage avec une rate réceptive. Pour commencer vous verrez une copulation frénétique, puis après un moment les feux d'artifice s'éteignent. Le changement de la chimie corporelle du rat a pour résultat un déclin de son intérêt pour la rate.⁵ Cependant, si une nouvelle rate arrive, son épuisement disparaîtra miraculeusement, assez longtemps pour remplir galamment ses devoirs de fertilisation.

La virilité renouvelable du rat n'indique pas une libido insatiable.

Elle n'augmente pas non plus son bien-être – même si ça y ressemble (pour lui aussi, temporairement). Son attitude correspond à des petites décharges neurochimiques dans son cerveau, qui lui commandent de ne laisser aucune femelle consentante sans la fertiliser.

Les gènes, sournois, peuvent être esclavagistes dans ce domaine : les mâles de petits marsupiaux à fourrure (*Antechinus stuartii*) sont si préoccupés par la copulation qu'ils détruisent leurs propres systèmes immunitaires, et meurent de diverses maladies à la fin de la saison des amours.⁶ Lorsque les scientifiques équipent les animaux d'une volonté artificielle en tempérant leurs hormones sexuelles mâles, leurs systèmes immunitaires les protègent.

Le véritable amour se termine de façon encore plus abrupte pour les mantes religieuses mâles (au moins pour ceux qui sont assez malchanceux pour « y avoir droit » en captivité) : la femelle conduit le mâle à lâcher son sperme en le décapitant avec les dents.

Les animaux moins centrés sur l'aboutissement identifient et rejettent simplement ceux avec qui ils se sont déjà rassasiés sexuellement. Les scientifiques appellent ce réflexe « l'effet Coolidge », ce qui remonte à plusieurs années en arrière lorsque le Président Coolidge et sa femme visitaient une ferme. Alors que le président était ailleurs, le fermier montra fièrement à Madame Coolidge un coq qui « pouvait copuler avec des poules toute la journée, jour

après jour ». Madame Coolidge demanda avec fausse modestie que le fermier partage cette information avec Monsieur Coolidge, ce qu'il fit.

Le président réfléchit un moment puis demanda : « avec la même poule ? ».

« Non, Monsieur », répondit le fermier.

« Dîtes ça à Madame Coolidge » rétorqua le président.

L'effet Coolidge est largement observé chez les mammifères, y compris les femelles. Certaines femelles rongeurs, par exemple, flirtent beaucoup plus avec des partenaires inhabituels – s'arquant en démonstrations invitantes – qu'avec ceux avec lesquels elles ont déjà copulé.⁷

Est-ce qu'une variation de l'effet Coolidge est à observer chez l'humain ?

Je me souviens d'une conversation que j'ai eu avec un homme ayant grandi à Los Angeles. « J'ai arrêté de compter à 350 amantes, confessa-t-il, et je pense qu'il doit y avoir quelque chose qui ne va vraiment pas chez moi, car j'ai toujours très rapidement cessé d'être attiré sexuellement par elles. Et certaines d'entre elles étaient très belles. »

Au moment de notre discussion, sa troisième femme venait de le quitter pour un français, et il était découragé. Elle avait perdu son intérêt pour lui.

Les femmes rapportent quelques fois que leurs goûts en hommes changent autour de l'ovulation, ainsi que leur façon de les voir. Elles disent être plus attirées par les Don Juan, et moins susceptibles de voir un homme en tant que personne. En gros, elle le voient plus comme un bellâtre tentant et ses gènes.

Le soi biologique est mesquin et assez cruel, et bizarrement il trouve très facilement des imperfections, tout en se contentant d'un niveau vraiment bas. Une des mesquineries dans ma tête à propos de mon petit ami est : il est trop BLANC ! J'ai besoin d'un homme bronzé, exotique et mystérieux ! Ses cheveux sont fins, je ne veux pas que mes enfants aient des cheveux fins. La voix intérieure évalue et rejette notre partenaire actuel, en se basant sur des idées superficielles et égoïstes qui ont à voir avec des caractéristiques physiques ou un statut.

– Lisa

A strictement parler, les humains ne ressentiront probablement pas l'immédiateté de l'effet Coolidge (à moins de se trouver à une orgie). Pour nous, l'accoutumance a plus souvent la forme d'une réceptivité sexuelle réduite avec les partenaires à long terme. Peut-être sommes-nous plus similaires aux singes : lorsque des singes mâles furent mis de manière répétée avec les mêmes femelles (qui étaient toujours réceptives, grâce à des injections hormonales journalières), les mâles copulaient de moins en moins fréquemment, et avec un enthousiasme déclinant, sur une période de trois ans et demi. Cependant, ils changèrent rapidement d'attitude lorsque de nouvelles femelles arrivèrent.⁸

Se pourrait-il que notre cerveau mammifère nous empêche d'avoir des relations intimes durables ? (Le cerveau mammifère se trouve en-dessous du cerveau rationnel. Il gouverne la sexualité et l'amour, et est étonnamment similaires chez *tous* les mammifères.) La plupart des mammifères ne forment pas de liens de couple aussi stables que les nôtres. Pourtant, même parmi le peu de cousins monogames mammifères que nous avons, aucune espèce n'est *exclusive sexuellement*. Ils vivent ensemble et partagent les tâches propres aux parents, mais sont fréquemment poussés à recueillir des gènes d'étrangers à côté. Ces gènes entreprenants aiment renouveler le réservoir génétique. L'accoutumance à un partenaire sert apparemment les buts de l'évolution, en rendant les nouveaux partenaires *attirants*. Voyons-le ainsi : si la fidélité sexuelle garantissait une progéniture plus abondante et en meilleure santé, aucun mammifère n'irait voir ailleurs.

Les mammifères ont généralement des périodes données de chaleurs, dictées par les hormones, alors que les humains peuvent avoir des rapports quand ça leur chante. Cependant, nos hormones nous régulent également. Malheureusement, notre version ressemble à des séries d'arrêts et de redémarrages d'un embouteillage. Entre des accès de passions, il y a des chances que nous trouvions notre partenaire de plus en plus fatiguant, jaloux, ou impossible à contenter, et que lui nous trouve de plus en plus absorbé par nous-même, peu serviable, ou peu affectueux, sauf lors des rapports sexuels.

Au début de notre mariage, nous dormions ensemble nus. Assez vite, elle a commencé à porter des sous-vêtements. Peu à peu, elle a arrêté d'apprécier que je l'entoure de mon bras, ou la câline. Quelquefois, avec peu ou pas de provocation, elle dormait dans une autre pièce, ce qui semble plutôt insensible, et me laissait avec un sentiment de solitude et de frustration. Les rapports s'espacèrent de plus en plus, puis finalement elle a déménagé dans une autre pièce de manière permanente. Je présumait que si elle pouvait apprécier

d'avantage nos rapports sexuels, avoir plus d'orgasmes par exemple, nous aurions plus de rapports, et mes besoins seraient mieux satisfaits. Donc j'essayais toujours de lui « en mettre un bon coup ». Mais bon...

– Brent

Les recherches confirment que lorsque la durée des relations s'accroît, le désir sexuel diminue chez la femme, tandis que le désir de tendresse diminue chez l'homme.⁹ Ce programme misérable peut nous pousser à passer de partenaire en partenaire, rajouter des opportunités de rapports à côté, ou nous rendre frustrés, confondus, et de mauvaise humeur. Et nous ne suspectons jamais que le besoin *de rassasier* le désir sexuel joue un rôle dans cette tendance familière. Au lieu de ça, nous croyons que la satiété sexuelle est une bonne stratégie de création de liens pour des partenaires. Comme nous allons le voir, il y a des raisons de suspecter qu'en fait elle accélère le processus d'accoutumance, en transformant graduellement, pour le pire, les perceptions que nous avons de l'autre.

De manière remarquable, les sages de plusieurs traditions ont observé que la satiété sexuelle tend effectivement à séparer les partenaires, en causant des sentiments d'insuffisance et de disharmonie. Ils ont aussi découvert un moyen de contourner le problème. Ils reconnurent qu'il y avait *deux* manières fondamentalement différentes de faire l'amour, selon le but recherché.

Les rapports dont le but est la fertilisation sont pour procréer. L'orgasme lance le sperme à la rencontre de l'ovule. En revanche, les rapports motivés par le lien affectif ont pour objectif premier l'harmonie et le bien-être. *Les deux méthodes impliquent des rapports*, pour soulager la tension sexuelle de manière efficace. Les rapports visant à la fertilisation y parviennent par un crash neurologique, suivi d'un retour étonnamment long à l'homéostasie (c'est-à-dire à l'équilibre pré-orgasmique). Les rapports motivés par le lien affectif soulagent la tension sexuelle par un rapport doux, mêlé à une profonde relaxation et beaucoup d'affection apaisante, qui amènent à une sensation de satisfaction réparatrice, et à un équilibre persistant.

Faire l'amour c'est comme gonfler un ballon. Avoir un orgasme c'est comme crever le ballon, mais si vous finissez sans orgasme vous êtes comme un ballon qui prend plusieurs jours pour se dégonfler petit à petit, vous laissant profiter de la sensation du gonflement pendant bien plus longtemps.

COMMENT CELA A-T-IL FONCTIONNE ?

La théorie est très belle, mais après des années d'explorations irrégulières, j'ai eu la chance de rencontrer un partenaire qui voulait bien expérimenter cette approche inhabituelle des rapports avec l'esprit ouvert. Lorsque nous nous sommes rencontrés il y a dix ans, mon mari Will et moi avons commencé notre relation en faisant l'amour pour créer des liens affectifs. Nous mettions l'accent sur une affection généreuse, et ne recherchions pas l'orgasme (bien qu'il ait quand même lieu de rares fois). Cette façon de faire l'amour est une pratique ancienne mentionnée dans plusieurs traditions. Je la connais sous le nom de *karezza* (« caresse » en italien, prononcer kaRETza), un terme inventé il y a près d'un siècle par un docteur quaker.

La technique n'est pas basée sur le contrôle. Lors du rapport, vous ne cherchez pas à éviter l'orgasme ou à manipuler vos énergies corporelles ; vous fermez simplement les yeux, en sentant ces énergies affluer dans votre cœur, votre tête et vos organes génitaux, ainsi que ceux de votre amant, et en les laissant circuler... Vous vous relaxez tout le temps, vous vous détendez, vous vous laissez porter, tomber, dans votre cœur. La conscience sans effort est la clé. Toutes vos énergies seront attirées vers le haut, diffusées à travers le corps... Alors que cela a lieu, les tendances libidineuses seront transmutées en sentiments d'amour et le besoin d'orgasme conventionnel diminuera.¹⁰

En regardant en arrière un an après avoir commencé cette pratique, nous avons bien dû admettre notre stupéfaction. La vie n'était pas parfaite, mais il y avait clairement des changements positifs. Plus d'infection génitales ou du conduit urinaire pour moi, plus d'abus d'alcool ou de dépression chronique (ou d'antidépresseurs sur ordonnance) pour Will. Faire l'amour était moins intense, mais nous satisfaisait davantage.

Encore maintenant, nous ne semblons jamais nous fatiguer du contact de l'autre, et nous prenons plaisir à nous entraider. Et le mieux, c'est qu'il y a dans notre relation une humeur joueuse et légère, qui nous permet de résoudre la plupart des sources de frictions sans effort, et d'en rire.

En tant que professeur de sciences humaines prenant plaisir à se plonger dans

des textes médicaux plusieurs heures durant, Will était curieux de voir si la science pouvait apporter quelque lumière sur ces améliorations. Il fouilla les recherches sur l'ocytocine, appelée « l'hormone du câlin ». Ce qu'il trouva expliqua pour beaucoup les raisons pour lesquelles une sexualité altruiste, sans objectif, peut améliorer notre santé, et aller à l'encontre de la dépression¹¹ et de l'addiction.¹² Par exemple, les patients séropositifs survivent plus longtemps lorsqu'ils vivent une relation.¹³ Les blessures cicatrisent deux fois plus vite accompagné qu'isolé.¹⁴ Chez les primates, le parent qui s'occupe des enfants, mâle ou femelle, vit plus longtemps. L'ocytocine est probablement la responsable hormonale principale de tous ces bienfaits.¹⁵

Mon mari réalisa également qu'en allant doucement et en évitant l'orgasme lors de nos ébats amoureux selon la karezza, nous bénéficions apparemment de fluctuations moindres dans la chimie de nos cerveaux. Ceci parce que l'orgasme est ressenti dans le cerveau. C'est une séquence complexe d'événements neurochimiques et hormonaux, bien plus que génitaux. Par exemple, vous pouvez mettre un électrode dans le cerveau ou la moelle épinière de quelqu'un, et reproduire la sensation d'orgasme sans toucher aucun organe génital.

Au lieu d'un électrode, le corps utilise un pic neurochimique pour déclencher la sensation d'orgasme, or ce qui monte au moment de l'orgasme doit redescendre. Bien que les scientifiques ne reconnaissent généralement pas la véracité d'une descente post-orgasmique, la preuve en est apparue dans les recherches de développement des drogues d'amélioration des performances sexuelles. Cette cascade subconsciente d'événements neurochimiques, qui semble prendre deux semaines entières pour retourner à l'homéostasie, est derrière la capacité du poison de Cupidon à dégrader nos relations.

Pendant cette phase de récupération, les amants peuvent se sentir en demande, irritables, anxieux, épuisés, ou prêts à tout pour avoir un autre orgasme (pour soulager les symptômes). Ils ne réalisent pas qu'ils sont temporairement déséquilibrés. Ceci est un déclenchement récurrent de la disharmonie et des attitudes compulsives, et fait partie intégrante de nos relations romantiques. Pourtant, cette phase de récupération est pratiquement invisible pour les adultes actifs, parce qu'au début nous cherchons généralement à résoudre notre inconfort par un *autre* orgasme. Cette réponse instinctive nous pousse à rechercher la satiété sexuelle, mais engendre la distance émotionnelle subséquente. Nous le devons à nos gènes. C'est une manière intelligente de s'assurer que nous nous engageons dans autant de rapports orientés vers la fertilisation que possible – avant de perdre notre désir d'exclusivité sexuelle avec un ou une partenaire.

Grâce à ce programme inné, nous ne découvrons que rarement la sensation de

bien-être et de contentement qui accompagne le mouvement vers l'équilibre en utilisant karezza, c'est-à-dire en faisant l'amour dans le but de créer des liens affectifs. Au lieu de cela nous avons tendance à faire porter à l'autre la responsabilité de nos sentiments altérés. « Si seulement il pouvait être plus affectueux ou me soutenir davantage. » « Si seulement elle pouvait arrêter de s'occuper de ses sentiments et avait juste des rapports sexuels. »

Comme nous le verrons, cette période de récupération post-orgasme peut être à l'origine de phénomènes tels que les rapports d'une nuit, les mariages sans sexualité, l'infidélité et l'addiction aux films pornographiques. Elle contribue à l'expérience commune que la lune de miel dure rarement plus d'une année. C'est pourquoi les amitiés qui se transforment en histoires d'amour deviennent souvent amères.

La vérité, c'est que le programme d'accouplement subconscient fonctionne parfaitement pour une prolifération maximale des gènes, mais n'a pas à cœur notre bien-être individuel. Le scientifique hollandais Gert Holstege, qui a rapporté que ses scanners de cerveaux d'hommes en train d'éjaculer ressemblent à ceux de gens en train de s'injecter de l'héroïne,¹⁶ fit remarquer que nous avons tous une dépendance au sexe.¹⁷ Il admettait que l'impulsivité sexuelle menait naturellement à la satiété et, si on lui en donnait l'occasion, à la compulsion.

ACCOUPEMENT ET CREATION DE LIENS AFFECTIFS, LES DEUX LEVIERS

Si nous faisons ce que nous avons toujours fait, nous obtiendrons ce que nous avons toujours obtenu. Nous sommes conçus de cette manière. Pourtant nous n'avons pas qu'un programme d'accouplement, mais également un programme de création de liens affectifs. Son origine est un mécanisme qui lie les nouveaux-nés de mammifères à ceux qui s'occupent d'eux, mais qui a aussi évolué pour nous encourager à tomber amoureux, pour un certain temps (création de liens de couple). Il fonctionne grâce à un échange mutuel de signaux et d'attitudes subconscients, que nous sommes programmés pour apprécier à tout âge.

Comme nous allons le voir, nous pouvons raffiner nos inclinations naturelles en utilisant cette attitude de création de liens affectifs pour renforcer indéfiniment notre enthousiasme pour une intimité durable – spécialement si nous sommes prêts à transformer nos rapports sexuels eux-mêmes en une attitude de création

de liens lorsque la procréation n'est pas désirée.

Le manque de câlins finit par déboucher sur un manque de désir de câlins, que ce soit par paresse, habitude, ressentiment ou indifférence. Les câlins (toute affection incluse) créent le désir d'en avoir plus. C'est une machine à rétroaction biologique bénéfique, de la même manière que l'absence d'affection semble être l'inverse.

Tout le monde a déjà vu de jeunes amoureux qui ne semblent pas parvenir à être assez près l'un de l'autre. Et bien, malgré que nous soyons mariés depuis longtemps nous faisons la même expérience, de manière répétée, et c'est le résultat d'avoir commencé par mettre les câlins sur l'emploi du temps – même une minute par jour – et de constater l'effet boule de neige.

– Keith

Les humains qui éprouvent de l'amour pour leur compagnon sont calmes et sûrs d'eux, et ressentent un confort social et une union émotionnelle. Étant donnés les bienfaits puissants, tant psychologiques que sur la santé, d'une union heureuse, faire l'amour par karezza peut s'avérer étonnamment bénéfique pour les mammifères socialement monogames que nous sommes.

Je pense maintenant à nos programmes d'accouplement et de création de liens affectifs comme à deux leviers qui gèrent nos relations intimes. Le programme d'accouplement (le besoin de nous épuiser sexuellement aussi complètement que possible), est le « levier de l'accoutumance », parce qu'il est souvent la cause pour laquelle les partenaires en ont assez (prennent l'habitude) l'un de l'autre. Le programme de création de liens, par ailleurs, est le « levier de l'harmonie », parce qu'il rend le fait d'être ensemble plus profondément satisfaisant. Avec cette simple connaissance, nous pouvons tendre vers les résultats que nous voulons.

Alors que Will étudiait le cycle endocrinien caché de la satiété sexuelle, je continuais à fouiner dans les greniers ésotériques de certaines des religions les plus influentes de la planète. Il y a une quantité surprenante de connaissances traditionnelles sur la façon dont les relations intimes peuvent servir de chemin vers une union plus profonde et une perception spirituelle plus claire. Nous n'en entendons pas beaucoup parler car les directives religieuses les plus connues mettent presque exclusivement l'accent sur les conventions sociales et l'augmentation du nombre de croyants.

Dans les doctrines familiales, le concept de continence équivaut à l'abstinence des moines et nonnes. Cependant, il semblerait que certains de nos chefs spirituels les plus influents aient fait allusion au pouvoir transcendantal de la continence sexuelle pendant le rapport au sein des relations intimes. Je partagerai avec vous quelques unes de mes trouvailles dans les sections Sagesse Ancestrale entre les chapitres.

POURQUOI MAINTENANT ?

Évidemment, le programme subconscient d'accouplement de l'humanité n'est pas un nouveau challenge, mais deux développements rendent urgent de cultiver une authentique harmonie au sein des couples. Premièrement, notre culture a changé : jusqu'à récemment, sur une grande partie de la planète, l'église et l'état gardaient un droit de regard sur l'expression sexuelle. Les mariages étaient souvent arrangés, les divorces étaient d'abord impossibles puis lourdement censurés, le contrôle des naissances était indisponible ou interdit, et les relations non officialisées étaient punies sévèrement.

Toutes ces caractéristiques de la vie assuraient que toute séparation émotionnelle des partenaires était en partie masquée par le fait qu'ils devaient continuer à vivre ensemble et élever leur inévitables enfants. Ces circonstances signifiaient également qu'il y avait beaucoup moins de libertinage après la période de lune de miel (dans la vie de la plupart des couples). Cela rendait les relations stagnantes, mais moins volatiles.

Aujourd'hui, les sanctions sociales et civiles en occident ne peuvent maintenir un couple ensemble de manière artificielle. Cela signifie que notre programmation mammifère sous-jacente d'accouplement sépare des couples et des familles avec de plus en plus d'efficacité. Comme nous ne vivons plus en tribus basées sur le soutien mutuel, ce résultat est déchirant pour tous ceux qui sont concernés.

De plus, avec chaque génération, il pourrait y avoir de moins en moins de couples qui échappent à l'accoutumance. Lorsque les chercheurs ont étudié le bonheur marital à travers les groupes générationnels, ils ont découvert que les couples plus âgés avaient plus de chances d'être plus heureux. Les analystes attribuent cela au fait que ces couples plus âgés s'étaient mariés lorsque que la vision du mariage était plus pragmatique, que le soutien au mariage était plus fort, et que les couples étaient plus engagés par la norme des mariages pour la

Cependant, il pourrait y avoir en jeu un second facteur très puissant, mais non reconnu. Nous sommes les cobayes d'une immense expérience internationale. Les médias émoustillants d'aujourd'hui suscitent de manière routinière une stimulation sexuelle au dessus de la normale. Considérez ces titres de magazines traditionnels pour hommes et pour femmes : « Des rapport avec quelqu'un d'autre – chaque nuit » (en réalisant des fantasmes sexuels) et « Comment trouver son point G à lui » ; ou encore la jeunesse adolescente chilienne précoce, dont l'enthousiasme pour les relations sexuelles non suivies dépasse l'imagination comme jamais le pays ne l'avait vu auparavant.²⁰

Cette focalisation sur la gratification sexuelle accélère les rouages involontaires de notre programme d'accouplement, en encourageant une indigestion sexuelle toujours plus rapide (et le désintérêt subséquent) entre amants. Des connections intimes plus courtes en résultent, ainsi qu'une méfiance accrue entre les sexes – amenant fréquemment au désespoir à propos des relations et à un isolement malsain. En fait, notre programme inné pour le succès génétique fonctionne si bien qu'il est pratiquement sur le point de se retourner contre nous. La méfiance et la désillusion entre les deux genres augmentent.

Pourtant, plus mon mari et moi apprenons, plus nous réalisons que tout le monde est fondamentalement innocent. Nous, nos ex, vous, vos ex, et tous nos parents n'ont fait que ce que nos gènes nous ont programmés pour faire, c'est à dire se lasser, se fatiguer, s'irriter, être déçus l'un de l'autre, (souvent) aller voir ailleurs, casser – et recommencer. Nous n'avions aucune idée que l'orgasme n'est pas seulement un plaisir ou une libération, mais que la satiété tend à nous faire dévaluer ou aliéner nos partenaires. Éviter les rapports n'est pas une solution car la frustration sexuelle continue à augmenter sans résolution.

D'un autre côté, courir après l'orgasme sans arrêt pour soulager la tension a ses propres risques cachés d'accoutumance et d'attitude compulsive. Une certaine tension sexuelle est naturelle, elle est là pour nous encourager à connecter avec des partenaires. Cependant, comme nous allons le voir, une frustration sexuelle spécialement intense peut provenir d'un désir urgent de soulager nos sensations d'agitation, d'irritabilité et d'apathie – des sensations que la satiété sexuelle peut *elle-même* donner. Résoudre ces dernières par *plus* de stimulation sexuelle peut nous lancer dans une spirale descendante. Nous pouvons y échapper grâce à l'équilibre trouvé en considérant l'acte d'amour en tant que création de liens, comme mentionné plus haut.

Q: Quelle est la différence entre un nouvel époux et un nouveau chien ?

R: Après un an, le nouveau chien est toujours excité de vous voir.

En attendant, on peut comprendre l'indignation des fundamentalistes religieux et des féministes mécontentes face au chaos actuel. En effet, trop de gens cherchent à se soulager d'une libido exacerbée par les relations sexuelles non suivies et la pornographie. Cependant, ces critiques auto-justifiés pourraient bien s'apercevoir que maîtriser un acte d'amour visant à créer des liens affectifs diminue également leur dur jugement d'autrui. En tout état de cause, donner honte à ceux qui sont pris dans le cycle de la passion, homme ou femme, a l'effet non désiré de rendre la recherche de gratification sexuelle encore plus irrésistible. Si nous voulons explorer le pouvoir de karezza sur l'accroissement de la stabilité et de l'harmonie dans nos relations intimes, nous devons regarder nos habitudes actuelles avec compassion et créativité, sans reproche. Ces habitudes sont le résultat d'une expérimentation logique : la poursuite déterminée de l'orgasme, dans la croyance que cela améliorera notre santé psychologique et notre bien-être. Notre tâche est maintenant d'estimer les résultats aussi honnêtement que possible, puis de choisir consciemment notre direction.

La bonne nouvelle, c'est que le fait de dépasser nos impulsions, pour aller vers l'équilibre conscient au sein de nos vies sexuelles, a tendance à nous fournir une sensation de plénitude intérieure. Par exemple, mon mari et moi nous sentons maintenant moins vulnérables aux manipulations quelles qu'elles soient, des publicitaires, politiciens ou autres. Vous aussi pourriez bien trouver que sans le sentiment de manque, d'inconfort et d'attente qui arrive après avoir épuisé le désir sexuel, vous n'êtes simplement plus aussi vulnérables aux tentations comme la malbouffe, les achats compulsifs ou les manipulations basées sur la peur.

POURQUOI MOI ?

Pour explorer karezza, j'ai dû mettre de côté la sagesse populaire des six dernières décades. Celle-ci dit que l'orgasme est uniquement une source de plaisir et de soulagement bénéfique, qui, s'il ne se présente pas spontanément, devrait être recherché par tous les moyens à notre disposition, tant naturels qu'artificiels. Mon exploration a contredit cette façon de penser, et a lentement amené un changement de paradigme. Je ne pense plus à l'orgasme comme à un

événement génital qui s'arrête assez vite après le paroxysme. Au lieu de ça, je suis intriguée par les réalités neurochimiques persistantes, et ce qu'elles signifient en termes des perceptions que nous avons les uns des autres, la qualité de nos relations, et notre évolution (tant physique que spirituelle).

Or plusieurs disciplines ont dévoilé des parties vitales de cet autre paradigme. Les biologistes de l'évolution ont observé que l'objectif premier de nos gènes n'est pas nécessairement l'harmonie entre partenaires, mais plutôt leur propre succès. Les neuroscientifiques ont découvert qu'une stimulation sexuelle puissante affecte le cerveau d'une manière similaire à une drogue addictive. Les psychiatres et psychologues ont observé que les modifications de nos *sentiments* subconscients envers les individus changent radicalement la *perception* que nous avons d'eux. Et des textes peu connus de diverses traditions spirituelles ont révélé une union intime entre hommes et femmes, qui les ramène à l'harmonie entre eux, et avec leur voisins.

Hélas, l'échange limité d'informations entre les disciplines empêche quelquefois une perception qui intégrerait diverses perspectives. Les biologistes n'ont pas l'habitude de raffiner leurs conclusions en se basant sur des parallèles intrigant trouvés dans des textes anciens ; les neuroscientifiques n'ont pas étudié les effets des fluctuations neurochimiques sur la façon dont les amants perçoivent leur partenaires intimes pendant leur retour à l'homéostasie après l'orgasme ; et les psychologues et psychiatres rechignent à envisager les mérites des rapports sans orgasme parce que Freud, Kinsey, et d'autres les considèrent comme étant un désordre sexuel (paraphilie).

Il en résulte qu'ils ont regroupé en un seul les deux concepts de « favorable à la sexualité » et « favorable à l'orgasme ».

Et enfin, les théologues qui ont connaissance des textes que j'ai étudiés sont souvent enclins à ignorer les possibilités bienfaisantes de la sexualité en dehors de la reproduction, présumant que leur Créateur n'a d'intérêt que pour la multiplication sans retenue de l'humanité.

N'étant contrainte par aucune de ces disciplines, j'ai rassemblé des indices venant de chacune d'elles. J'ai découvert qu'il y avait une excellente raison pour laquelle les humains auraient tout intérêt à maîtriser *une autre* approche des rapports sexuels, quand l'objectif n'est pas la conception.

Vous vous demandez peut-être ce qui a motivé mon intérêt pour l'exploration de l'amour sans orgasme. Après tout, notre programmation pour l'accouplement est inconsciente, et se trouve en nous depuis avant même que nous soyons humains. Nous ne sommes pas *supposés* la remarquer. En fait, aucun de nous ne peut

vraiment voir quel challenge nous attend jusqu'à ce que nous décrochions de cette programmation, en expérimentant une autre façon de soulager la tension sexuelle durant une période étendue, et revenions *ensuite* à notre sexualité motivée par la fertilisation, pour ressentir la différence.

Pour le meilleur ou pour le pire, j'ai eu tout le loisir de faire cette expérience. J'ai été très attirée par l'idée de faire l'amour selon le Taoïsme lorsque j'ai lu mon premier livre sur le sujet, mais très confuse quant aux instructions pour le *faire*. J'étais sûre que la passion devait apparaître *quelque part*. Résultat, ma vie amoureuse ressemblait au film Groundhog Day, où le personnage principal semble condamné à revivre éternellement les mêmes événements.

En fait, j'étais doucement en train d'apprendre les bases de notre programme d'accouplement subconscient. Et si elles ne concordait pas parfaitement avec ce que je comprenais du modèle taoïste que j'essayais de suivre, elles s'alignaient remarquablement avec la science que mon mari a exhumé des années après que nous nous soyons rencontrés et ayons commencé à essayer karezza.

Pour partager ce que j'ai appris, je commencerai par mon premier enseignant : ma propre expérience. Elle a un peu zigzagué lorsque je commençai à explorer certaines idées anciennes qui promettaient une plus grande profondeur et une plus grande harmonie dans notre relation. Peu à peu, j'ai réalisé que je n'étais pas la seule qui souffrais de relations fragiles ; la séparation se faufilait dans la plupart des relations intimes durables.

D'autres idées inattendues suivirent, et les deux chapitres suivants relatent certains des moments clés de la compréhension, ainsi que les blessures subies au cours de mes premiers efforts.

Je revois cette période comme la phase « yin », ou réceptive, de mon aventure, parce que j'ai fait de mon mieux pour rester ouverte aux idées arrivant dans ma vie même lorsqu'elles n'étaient pas scientifiques et ne concordait pas avec ma façon d'alors de voir le monde. Après l'arrivée de Will, l'information objective qu'il apportait complétait les observations subjectives antérieures de manière assez inattendue. Je repense à cette période comme la phase « yang », parce que la contribution de Will (basée sur la connaissance actuelle de beaucoup de chercheurs perspicaces) a permis une compréhension beaucoup plus complète et étayée de ce que j'avais ressenti et observé.

Son matériel, qui donne forme aux Chapitres Quatre (Au cœur du Virus de la Séparation), Cinq (le Cycle de la Passion), Six (la Route vers l'Excès) et Huit (la Science qui Unit), révèle les rouages de nos programmes subconscients d'accouplement et de création de liens affectifs en termes scientifiques.

Même si vous pensez ne pas aimer la science, vous pourriez bien trouver ce matériel étonnamment passionnant. Nous allons voir comment nos gènes dominateurs nous manipulent pour remplir leur cahier des charges aux dépens de nos unions. Nous allons regarder de plus près le cycle de l'orgasme, et voir en quoi les découvertes actuelles peuvent nous éclairer sur sa façon de parfois devenir une pente glissante vers les attitudes compulsives. Nous allons également examiner les possibles raisons derrière la capacité de karezza de contribuer à la guérison, à l'équilibre et à des liens émotionnels plus forts.

Dans le Chapitre Sept (Apprendre à Piloter), nous parlerons de la façon dont nous pouvons renverser l'équilibre entre nos systèmes d'accouplement et de liens affectifs. Le Chapitre Neuf (Comblent l'Écart) explique comment nous en sommes arrivés à utiliser l'orgasme comme « bonne médecine » et pourquoi cette stratégie ne fonctionne pas toujours avec des mammifères créant des liens de couple comme nous. Des stratégies pour présenter la pratique de karezza aux autres y sont également suggérées. Le Chapitre Dix (Le Chemin de l'Harmonie) récapitule la pratique de karezza elle-même.

Sachez que les chapitres contenant des suggestions pratiques sont peut-être les *moins* importants de ce livre. Une fois que vous comprenez les origines et les mécaniques des challenges auxquels l'humanité a affaire, vous aussi vous pourrez trouver votre propre chemin vers l'option de la karezza généreuse et affectueuse. Jusqu'à ce que vous ayez complètement intégré cette information, toutes les suggestions pratiques pour échapper à votre programme d'accouplement subconscient vont probablement vous sembler de plaisants exercices, mais un peu vides. En fait, vous pourriez vous retrouver dans un cercle vicieux d'éternels recommencements type Groundhog Day.

SAGESSE ANCESTRALE

TAOISME

Dans ces sections Sagesse entre les chapitres, nous étudierons plusieurs textes et traditions qui traitent de l'acte d'amour en vue d'approfondir l'union entre partenaires plutôt que pour la fertilisation.

Les extraits sont intéressants avant tout parce qu'ils existent, et non parce qu'ils reflètent une doctrine dominante. Qui aurait pensé qu'il y avait autant de connaissances traditionnelles sur le potentiel caché des relations intimes ?

Un de mes passages favoris sur l'amour basé sur la création de liens émotionnels se trouve dans le *Hua Hu Ching*, un recueil peu connu d'enseignements attribués (comme l'est beaucoup la sagesse taoïste) au maître Lao Tseu. Dans la traduction anglaise de Walker,²¹ qui inclut du matériel transmis oralement, Lao Tseu prévient :

« Bien que la plupart des gens passent le plus clair de leur vie à suivre leur impulsion biologique, c'est seulement une petite partie de notre être. Si nous continuons à être obsédés par les graines et les œufs, nous sommes mariés à la vallée fertile de la Mère Mystérieuse mais pas à son cœur incommensurable et à son esprit omniscient. »²²

Et :

« Si vous désirez vous unir à son cœur et son esprit, vous devez intégrer yin et yang en vous, et raffiner leur feu vers le haut. Alors, vous avez le pouvoir de fusionner avec l'être entier de la Mère Mystérieuse.

C'est ce qui est connu sous le nom d'évolution réelle. »²³

Il explique ensuite :

« La première intégration de yin et de yang est l'union de la graine et de l'œuf au sein de l'utérus. La seconde intégration de yin et de yang est l'union sexuelle du mâle et de la femelle matures. Les deux concernent la chair et le sang, et tout ce qui est conçu dans ce domaine doit un jour se désintégrer et disparaître. »²⁴

Jusque là nous sommes en terrain connu, mais ensuite Lao Tseu suggère qu'il y a une expérience entièrement différente qui s'ouvre à nous dans l'union.

« C'est seulement la troisième intégration qui donne naissance à quelque chose d'immortel... La nouvelle vie créée par la troisième intégration est consciente d'elle-même, et pourtant sans ego, capable d'habiter un corps mais pas attachée à lui, et guidée par la sagesse plutôt que par l'émotion. Entière et vertueuse, elle ne peut jamais mourir. »²⁵

Lao Tseu avertit que cette union mystique de yin et de yang peut être accomplie par un rapport sexuel.

« Parce que des unions de plus en plus élevées sont nécessaires pour la conception de la vie supérieure, des étudiants peuvent être instruits à l'art de la culture duelle, dans laquelle yin et yang sont intégrés directement dans le tai chi (pratique disciplinée) des rapports sexuels...

Si une authentique vertu et une réelle maîtrise sont réunies...la pratique peut produire un équilibre profond des énergies subtiles et plus grossières (sinon cela peut avoir un effet destructif). »26

En effet :

« Le résultat en est une santé améliorée, des émotions harmonisées, la cessation des envies malades et des impulsions, et, au plus haut niveau, l'intégration transcendante du corps énergétique dans sa totalité. »27

Mon mari et moi avons déjà ressenti certains des avantages mentionnés, du fait d'avoir fait l'amour fréquemment et affectueusement, sans courir après la stimulation excessive de la satiété sexuelle. Nous avons remarqué des améliorations de notre santé et notre équilibre émotionnel, une plus grande harmonie et moins d'envies impulsives.

Voici deux autres sections du Hua Hu Ching, proposant des indices supplémentaires.

Section 69

« L'approche qu'une personne a de la sexualité est un signe de son niveau d'évolution. Les personnes non évoluées ont des rapports sexuels ordinaires. Ils placent toute l'emphase sur les organes sexuels, et négligent les autres organes et systèmes du corps. Toute l'énergie physique accumulée est sommairement déchargée, et les énergies subtiles sont dissipées et désordonnées de manière similaire. C'est un grand pas en arrière.*

Pour ceux qui aspirent à une vie dans des royaumes plus élevés, il y a la culture duelle angélique (tai chi des rapports sexuels). Parce que chaque portion du corps, du mental et de l'esprit aspire à l'intégration de yin et yang, les rapports sexuels sont conduits par l'esprit plutôt que par les organes sexuels.

Alors que les rapports ordinaires demandent un effort, la culture duelle est calme, détendue, tranquille et naturelle. Alors que les rapports ordinaires unissent organes sexuels avec organes sexuels, la culture duelle angélique unit l'esprit avec l'esprit, le mental avec le mental, et chaque cellule d'un corps avec chaque cellule de l'autre corps.

Culminant non en dissolution mais en intégration (« non en séparation mais en fusion »?), c'est une opportunité pour un homme et une femme de se transformer mutuellement, et de s'élever l'un l'autre vers le royaume de la béatitude et de l'intégralité. »

Section 70

« Les cordons de la passion et du désir tissent un filet autour de vous...Le piège de la dualité est tenace. Lié, rigide et piégé, vous ne pouvez pas ressentir la libération.

Avec la culture duelle, il est possible de démêler le filet, d'adoucir la rigidité, de démonter le piège. En dissolvant votre énergie yin dans la source de vie universelle, en attirant l'énergie yang depuis cette même source, vous laissez derrière vous votre individualité, et votre vie devient pure nature. Libéré de l'ego, vivant naturellement, travaillant vertueusement, vous vous remplissez d'une vitalité inépuisable et êtes libérés pour toujours du cycle de la mort et de la renaissance.

Comprenez au moins ceci : la liberté spirituelle et l'unité avec le Tao ne sont pas des cadeaux donnés au hasard, mais les récompenses d'une transformation et d'une évolution personnelles conscientes. »

Les autres manuels de sexualité taoïstes anciens, tels que *Secrets of the Jade Chamber (Secrets de la Chambre de Jade)* et *The Dangers and Benefits of Intercourse with Women (Les Dangers et Avantages des Rapports Sexuels avec les Femmes)* évoquent également le phénomène de l'homme et de la femme parvenant à l'immortalité ensemble grâce à la conservation de l'énergie sexuelle. *Dangers et Avantages* dit qu'on y parvient avec une combinaison de pénétration profonde, d'excitation faible et de visualisations de l'énergie circulant dans le corps.²⁸ *True Transmission of the Golden Elixir (Véritable Transmission de l'Elixir Doré)* décrit une parthénogenèse spirituelle, « formant le fœtus sacré », dépendante de la conservation de notre énergie de force vitale. *Exposition of Cultivating the True Essence (Présentation sur la Culture de la Véritable Essence)* explique que l'alchimie sexuelle n'est possible que quand l'énergie sexuelle mâle instable 1)est excitée sans « exploser », 2)accueille l'énergie yin plus stable, et 3)fusionne avec elle.²⁹

*Lao Tseu ne savait sans doute rien de la neuroscience mais, comme nous allons le voir, « des énergies subtiles dissipées et désordonnées » est une description étonnamment juste des événements dans le cerveau après l'orgasme.

Ce noble objectif d'union spirituelle entre partenaires égaux s'éroda dans les écrits taoïstes plus tardifs – devenant d'abord des complots pour « voler » l'énergie sexuelle du sexe opposé, puis plus récemment des techniques pour que les hommes et les femmes produisent des orgasmes multiples pour eux-mêmes et chez l'autre. En gros, même les Taoïstes n'ont pas toujours été capables de résister aux secousses du programme subconscient d'accouplement de l'humanité – peut-être parce qu'ils ont perdu de vue le cadeau du lien émotionnel profond

entre partenaires. Quoi qu'il en soit, je suis très reconnaissante aux Chinois d'avoir conservé des comptes-rendus de rapports contrôlés parmi les plus anciens qui existent. Ils ont confirmé ma propre expérience de façon étonnante.

L'érudit Douglas Wile, qui a traduit et analysé de nombreux textes chinois anciens sur la sexualité, a observé que « pour les chrétiens, la sexualité vise la procréation ; pour les Chinois, l'orgasme est pour la procréation mais la sexualité est pour le plaisir, la thérapie et le salut de l'âme ». Comme on le verra dans la section Sagesse suivante, les premiers chrétiens ont peut-être aussi enseigné que la sexualité était pour le salut de l'âme.

Les légendes chinoises parlent d'un âge d'or où tous les hommes vivaient en harmonie avec la nature et transmutaient leurs graines aussi naturellement que vous et moi respirons.

—Mantak Chia,
Enseignant Taoïste
