

E P : Calmer le souffle

Le souffle joue un rôle important dans la maîtrise de l'éjaculation, plus particulièrement la phase d'expiration. Si la respiration est haletante au cours du coït, il sera plus difficile de contenir la montée de l'éjaculation, la prise de conscience du souffle est donc une habitude à prendre.

Pour retarder l'éjaculation si vous êtes proche du point de non retour, respirez lentement et profondément, sans forcer, en évitant de respirer par la bouche (l'expiration est liée au souffle d'excrétion, *apana*), en gardant les yeux ouverts et fixés sur un point précis car un réflexe nous pousse, sinon à les fermer, du moins à vaciller du regard au moment de l'orgasme.

Pour améliorer la concentration, ce point de fixation pourra être une partie du corps telle que votre fessier ou l'un de vos genoux, ce qui offre l'avantage supplémentaire de se concentrer de deux façons (vue et sensation) sur le point de focalisation et de détourner votre attention de votre sexe aux abois.

L'expiration aussi doit être surveillée de près car elle favorise l'éjaculation si elle n'est pas contrôlée. Au point limite, pratiquer la contraction du PC sur une expiration lente. Des exercices respiratoires visant à stabiliser le souffle et à augmenter la prise de conscience peuvent être pratiqués régulièrement tout au long de la journée pour s'entraîner.

Une branche du yoga, le *pranayama*, est spécialement consacrée à l'étude et la maîtrise du souffle. Le premier exercice de pranayama à être enseigné est la **respiration en trois étapes** successives, très facile à pratiquer :

- **la respiration abdominale**, ou ventrale, qui consiste à pousser le nombril vers l'avant pour gonfler l'abdomen : le diaphragme transmet une dépression dans la **partie basse** de la cage thoracique qui se remplit aussitôt d'air. Cet exercice est très bénéfique d'un point de vue physique car la respiration ordinaire, même au cours d'un exercice physique soutenu, atteint rarement la partie basse des poumons. Il masse et détend également le plexus solaire très souvent bloqué car c'est la première victime du stress ;
- **la respiration thoracique** dans laquelle les côtes s'ouvrent vers l'extérieur pour créer une dépression dans la **partie médiane** de la cage thoracique qui se remplit d'air à son tour ;
- **la respiration claviculaire** dans laquelle les clavicules se soulèvent pour créer une dépression dans la **partie haute** de la cage thoracique qui achève le remplissage des poumons.


Il existe bien entendu beaucoup d'autres exercices de pranayama, moins évidents car moins 'physiques'. **La visualisation** est un élément essentiel dans la pratique du pranayama : vous n'en retirerez qu'un faible bénéfice si vous ne visualisez pas le trajet

de l'air dans vos poumons. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le pranayama n'est pas seulement un ensemble d'exercices respiratoires physiques conçus dans le but d'améliorer cette fonction vitale.

Ces exercices et leurs bienfaits immédiats ne représentent que la partie visible de l'iceberg, le but du pranayama est d'activer et de faire circuler l'énergie vitale, appelée *prana* ou encore *chi* chez les taoïstes.

Des effets très puissants peuvent apparaître si l'on s'astreint à une pratique régulière échelonnée sur plusieurs mois, mais ce propos dépasse le cadre de ce site Internet.

Si vous souhaitez explorer davantage la pratique du pranayama, je vous invite à vous inscrire à un cours de yoga animé par un professeur qualifié en pranayama. Bien qu'il existe des manuels de pranayama plus ou moins bien réalisés que je vous invite à lire pour une première approche, vous ne pourrez véritablement faire des progrès qu'auprès d'un enseignant qualifié.

 Vous allez dire que ça fait beaucoup, que ce que vous aimez dans la sexualité, c'est justement la capacité de s'abandonner et de ne plus rien contrôler, de prendre son pied, quoi !

D'accord, mais pendant combien de temps ? Parvenue au stade de l'habitude, cette prise de conscience ne nécessite plus trop d'efforts.