Coment assurer la fonction sexuelle pour bien se porter et vivre longtemps

[[Voir *L'Unique* n°10.]]

Il me parait que le critique du *Siècle Médical* rendant compte du livre remarquable du Dr viennois Stekel sur les *États d'angoisse nerveux et leur traitement*, a raison d'affirmer que la sexualité imprègne fatalement la psychanalyse.

En effet, dès que l'individu jeune a plus ou moins la sensation de son existence, un grand instinct va dominer sa vie, celui de la conservation. Mais, pour l'homme vivant en société, cet instinct, en tant que lutte personnelle contre la mort, ne s'exerce ni impérieusement ni dramatiquement chaque jour; au contraire, cet instinct, quand il prend le nom d'instinct sexuel, en s'appliquant à l'espèce et non à l'individu, nous agite plus ou moins obscurément dès les premiers âges de la vie. Sans compter les attraits physiques qui sont, dès la première enfance, attachés à cet instinct, il semble que celui-ci, par le fait de son exercice, continue indéfiniment la vie, assouvit en l'homme non seulement ses besoins de plaisirs et de tendresse, mais aussi cet obscur désir de perpétuelle durée qui a fait peut-être poser à toutes les religions le mirage de la vie éternelle.

Il apparaît, sans nul doute possible, à quiconque est de bonne foi, que fort justes sont ces considérations d'ordre général sur le rôle attribué par la psychanalyse à l'instinct sexuel; ce qui l'est moins, ce qui est même franchement condamnable, ce sont les abus, les exagérations dont se rendent coupables, au dire du *Siècle Médical*, certains disciples de Freud, lesquels compromettent ainsi gravement la vraie doctrine de leur maître.

Et ici je cite textuellement:

Il parait que, dans une clinique allemande fort bien achalandée [[Ceci avait lieu avant la période hitlérienne.]] et où un habile psychiatre a su s'attirer autant de clients que de renommée, on demande aux malades, chaque matin, non seulement comment ils ont passé la nuit, mais encore s'ils se sont bien masturbés.

Les pauvres anxieux qui sont venus chercher là leur guérison et qui répondent négativement à la deuxième de ces questions, sont l'objet de blâme ou de raillerie, car il a semblé plus facile à certains disciples de Freud de croire que l'exagération de la recherche des excitations génitales était le fond de la psychanalyse et le traitement de toutes les maladies mentales.

Ces outrances qui dérivent du charlatanisme et qui sont la création d'esprits bornés et incultes, ont discrédité bien souvent la psychanalyse, surtout dans les pays où on est trop tenté de manier rapidement l'ironie et de voir les côtés plaisants des philosophies.

Ainsi donc, d'une part, méconnaissance d'une doctrine encore jeune et que l'on ne peut connaître qu'en passant de longues heures à l'étudier et à en dépouiller les longs dossiers cliniques et expérimentaux; d'autre part la peur, l'hypocrisie ou, au contraire, l'esprit de gaudriole de beaucoup trop de gens devant les problèmes sexuels, ont contribué et contribuent encore à arrêter les progrès d'une véritable science psychologique de l'inconscient, tout à fait apte à guérir un grand nombre de maladies mentales, et aussi de prévenir celles-ci en faisant bénéficier nos méthodes pédagogiques d'une meilleure connaissance de l'âme humaine.

Ceci posé, il est aisé de comprendre combien difficile est d'assurer à la fonction sexuelle une norme générale, cette norme variant suivant chaque individu.

Il est, par exemple, des tempéraments dits «génésiques» qui permettent, imposent même à ceux qui en sont doués, un rythme fréquent; il en est d'autres appelés «frigides», aux glandes sexuelles plus ou moins déficientes qui, spontanément, se soumettront à une période plus distancée.

Ainsi réservée, cette question de tempérament, qui n'est au fond qu'une question glandulaire, il me parait qu'un seul principe peut être posé, un seul conseil peut être donné en ce qui concerne l'accomplissement de l'acte sexuel. Un vrai naturiste doit suivre, et il le fera spontanément, la loi de la nature. Il dirigera son appétit sexuel avec la *même maîtrise* que sa faim alimentaire. Il usera toujours, mais n'abusera jamais. Il attendra l'appel de l'amour, et cela lui sera d'autant plus facile que sera d'autant mieux réglée sa fonction nutritive, par laquelle il alimente sa fonction sexuelle. Nul n'ignore, en effet, que les deux sont dans une interdépendance complète.

À ce sujet pourtant bien des erreurs ont été commises, et cela par les mèdecins eux-mêmes.

Je lis, en effet, dans un livre du Dr O. Z. A. Hanisch, intitulé *Régénération*, écrit dans le but de fixer aux lecteurs les règles d'une bonne hygiène sexuelle:

Comme toutes les glandes du corps dont la fonction est de filtrer ou de métamorphoser les sucs nourriciers, les glandes séminales (testiculaires et ovaires) sont destinées à transformer la lymphe chilifère en suc vital. Après que la partie utile des aliments a été travaillée par les organes digestifs et transformée en chyle, une partie de ce suc passe dans les vésicules séminales pour y être retravaillée par les sucs que sécrètent les organes génitaux; la partie des sucs ainsi retravaillée sert à l'alimentation du système cérébro-spinal. En conséquence, l'enseignement de la régénération vise à une abondante sécrétion du suc séminal d'une part, de l'autre à habituer les organes à le raffiner, et l'organisme à

le résorber. On croit souvent, et c'est une erreur très grande, que l'expulsion est nécessaire à la santé. Et c'est en vertu de cette superstition qu'on laisse les jeunes gens se livrer à la prostitution, celle-ci est souvent soutenue par l'État, et c'est en vertu de la même erreur qu'on encourage les jeunes filles à se marier prématurément.

Ces faits sont une honte pour la civilisation.

Le Dr Hanisch me permettra de lui faire observer, d'après les dernières données sur la physiologie des glandes sexuelles de l'homme et de la femme, qu'il y a dans le testicule deux glandes absolument différentes, l'une la glande séminale, qui secrète le sperme et le déverse dans les vésicules séminales, pour être projeté au dehors dans l'acte de la fécondation; l'autre, dite glande interstitielle, véritablement endocrine, secrète l'hormone qui, passée dans le torrent circulatoire se joint dans le sang aux autres hormones pour jouer dans le concert endocrinien, comme le dit le Dr Léopold Lévy, son rôle spécifique.

C'est cette hormone dont la résorption est capitale, et non le sperme, dont l'élément principal, le spermatozoïde, est frappé de mort dès qu'il ne remplit plus son rôle qui est de pénétrer dans l'ovule et d'y provoquer la prestigieuse segmentation d'où sortira le nouvel être.

Compte tenu de cette observation ou mieux de cette discrimination endocrinologique, je crois utile de résumer ici ces conseils que le savant médecin naturiste persan a vulgarisés dans la 12^{e} leçon de son livre: *Renaissance individuelle*. Je le suis donc pas à pas en condensant:

— L'union accomplie au matin, après une nuit de repos, permet meilleur contrôle et attention; les deux compagnons sont mieux disposés et profitent davantage de l'échange.

Après ablution, ayant réveillé l'activité cutanée et

circulatoire, il est bon de couvrir le lit suffisamment et légèrement, afin de permettre un échange de caresses prolongées amenant satisfaction réciproque et permettant d'éviter les emportements regrettables.

L'émission du liquide organique féminin ainsi provoquée, et l'attitude contrôlée de la femme, tiendront en échec la nature électrique de l'homme et amèneront un puissant échange magnétique profitable à tous deux.

Il ne faut pas oublier que le fluide séminal est, chez l'homme, la quintessence de la matière organique; il est une source de force, d'intelligence, de longévité, lorsqu'il est utilisé par l'organisme par *résorption correcte*.

Les raisons contraires émises par le monde sur ces sujets, le sont en raison de l'état physiologique défectueux des individus qu'ils prennent pour exemples, et qui ne peuvent offrir des résultats concluants, leurs possibilités n'étant pas présentes, par suite de l'état d'empoisonnement, d'impureté de leurs corps.

L'union justement accomplie par deux être également purs et sains et animés de même sentiment d'amour et de pensées droites, est une renaissance, un épanouissement organique et cérébral.

L'union incorrecte, terminée par émissions, paroxysmes, est une cause de ruine, par gaspillage de la semence génératrice qui ne doit quitter l'homme que pour amener une naissance.

...Ces émissions sont non seulement nuisibles à la vie, qu'elles déséquilibrent, mais encore elles abrègent cette vie, après l'avoir remplie d'erreurs, de souffrances et de misères...

Toujours, comme on voit, la même confusion, glandulaire commise par l'auteur.

... Lorsque le sperme a atteint son ultime degré de développement matériel, avant d'être propre à être réassimilé par l'organisme, il doit encore subir un processus de transformation, de conversion auquel contribue grandement l'action de l'air et du soleil.

Il est donc indispensable d'exposer assez fréquemment les organes à l'air et au soleil.

Le contrôle de la pensée permet d'éviter, à la longue, tout danger d'émission involontaire.

Cette faculté de contrôle peut s'établir tout aussi bien, par exemple, que l'exercice conscient d'une respiration profonde. Lorsque cette faculté devient constante, elle est toujours maintenue et toute émission involontaire est alors supprimée. Ce danger commence à diminuer et s'écarte définitivement, laissant toute possibilité d'unions conscientes, soit en vue d'échanges, soit en vue de procréation.

La pensée droite, la concentration, la volonté jouent là un rôle important, et lorsqu'on est parvenu à les amener à diriger les manifestations physiques, il en résulte pour l'individu des bienfaits immenses, en raison du contrôle parfait que celui-ci exerce sur ses fonctions et sur toutes ses impulsions et pensées.

À l'homme de nature trop matérielle, cela peut sembler d'abord un pénible sacrifice que d'éviter l'émission et de renoncer à des habitudes invétérées. La femme, même, qui s'est graduellement laissée, déchoir, a de la peine à retrouver digne contrôle et attitude juste. Mais, de même qu'il est possible de redresser de fausses habitudes alimentaires, de se corriger et de supprimer des excès de boisson, on peut tout aussi bien parvenir à retrouver dignité et contrôle dans les questions sexuelles.

Il est de même parfois indiqué de s'abstenir de relations jusqu'à parvenir à être capable de volonté et de maîtrise par

une complète rééducation organique. Lorsque l'homme a pénétré et compris le but des fonctions génératrices, il ne retombe plus jamais dans les anciennes erreurs qui procurent simplement, parfois, une satisfaction momentanée, qui doit être payée par combien de misères, de souffrances durables et de déchéances mentales et organiques!

En ce qui concerne l'orgasme, voici résumée la pensée de l'auteur:

Il peut être utile, au début de l'établissement de la juste réforme, de préparer, de prévenir l'orgasme longtemps d'avance, alors qu'il est encore loin de devoir se produire, si l'on craint que la volonté ne soit pas assez forte pour intervenir au dernier moment. Il faut alors détendre le corps tout entier, en respirant profondément déjà avant que se fasse sentir le frisson précédant l'émission. Les époux doivent alors éviter tout mouvement et orienter leurs pensées sur le dommage mutuel que leur causerait leur manque de maîtrise, et se rappeler combien, au contraire, leur volonté et désir d'une juste coopération, dans une union correcte, leur apportera. à tous deux de santé, de paix et d'harmonie.

Il faut comprendre que l'exercice du contrôle et la participation de la pensée consciente, n'a pas pour seul but de prolonger l'acte en vue de la simple satisfaction sexuelle; car, dans ce cas, le but étant purement matériel et même animal, il y manquerait fatalement l'indispensable pensée consciente, qui seule peut orienter le fluide vers la conversion et assimilation par l'organisme.

Les fluides précieux seraient alors perdus pour l'organisme, leur vraie destination ne serait pas atteinte et la fatigue imposée aux organes si délicats de la génération résulterait en troubles organiques inévitables.

Après quelques essais, ou ira encore plus loin dans la juste exécution; au dernier moment, alors que l'orgasme est tout

près de se produire, on l'évite, on détourne les fluides en détendant le corps tout entier, en respirant très profondément comme déjà dit plus haut.

Ceci est un pas de plus, mais n'est pas encore le résultat parfait auquel il est permis d'atteindre. Après de patients essais, il deviendra possible non seulement de prolonger l'acte pendant plusieurs heures, mais on aura acquis une maîtrise suffisante sur l'organisme, pour passer par le frisson et même l'orgasme, sans qu'il se produise d'émission.

Le fluide séminal est alors, en vertu de la rééducation de l'organisme et de l'affinement progressif de ses voies d'absorption – vaisseaux lymphatiques engorgés et inopérants dans la plupart des cas – résorbe et converti grâce au processus d'éthérialisation.

Le paroxysme émotif et le plaisir éprouvés au moment de l'orgasme, ne sont pas dûs à l'émission, comme on le croit généralement. Évidemment, pour l'individu se trouvant encore sur le plan plus animal qu'humain, peu développé moralement et intellectuellement, le frisson, l'orgasme et l'émission ne représentent qu'une seule et même chose. Les trois phases se succèdent si rapidement qu'elles se confondent et qu'il est incapable de faire entre elles aucune distinction.

Il est donc absolument possible, ceci est bien établi, de contrôler, de prévenir l'émission de liquide séminal au moment de l'union et à tout autre moment où elle se produirait accidentellement.

Au moment où l'échange provoqué par l'étreinte atteint chez l'un ou l'autre des époux son maximum d'intensité, se manifeste la complète expression de plaisir. Ce courant établit dans l'organisme le processus d' «électrification».

C'est ce processus d'électrification qui, lors de l'orgasme, agit sur les fonctions génératrices et provoque la conversion de la semence vitale pour la réfection, la génération

individuelle.

La semence, à moins que d'être consciemment orientée et conduite en vue de sa résorption, par le contrôle de la pensée et la rééducation des réseaux lymphatiques spécialement destinés à cet effet, s'échappe au dehors par le canal d'émission.

Lorsqu'on parvient, par maîtrise de soi, à fondre le courant magnétique avec le dégagement d'électrisme, il devient possible d'éprouver le frisson et l'orgasme, sans que l'organisme éprouve une déperdition, sans que se produise l'émission finale de la précieuse semence réservée a la procréation ou à la régénération. Les sentiments des deux parties restent ainsi toujours pleins d'attirance et d'intérêt mutuels, alors que l'union courante amène lassitude, affaiblissement et dégoût mutuel.

N'était la confusion persistante que fait l'auteur entre les deux glandes, son point de vue est original et mérite réflexion.

Reste à élucider la dépense énergétique que comporte l'acte sexuel. Cette dépense est énorme, disons-le tout de suite. Il est évidemment malaisé de calculer la libération d'énergie que comporte le coït normal ou anormal, mais peut-être l'emporte-t-elle sur celle que nécessite un effort puissant de cérébration.

On a essayé de mesurer la quantité de chaleur dégagée par celui-ci, mais on ne sait rien de celle qui, chez l'homme, accompagne l'orgasme sexuel, cet orgasme qui du sage le plus austère, du plus grave philosophe, fait, pour quelques secondes une bête délirante, une sorte de brute bavante et frémissante par toutes les fibres de son corps.

Il est probable, mais on n'en sait rien, que l'orgasme féminin n'a pas la violence énergétique du spasme masculin. Seul, un hermaphrodite vrai, comme l'escargot, pourrait élucider le

problème.

Il est également, difficile d'établir au même point de vue une comparaison entre l'élaboration de l'ovule, du corps jaune, par l'ovaire, et l'élaboration du spermatozoïde, et je crois qu'en faisant entre les deux, une quasi-assimilation, le Dr Hanisch se risque un peu.

Toutefois, il se rapproche bien plus des vraies données endocrinologiques lorsqu'il dit que le corps jaune, par sa formation dans l'ovaire, entretient la jeunesse et les forces vives de la femme.

Il a peut-être aussi raison lorsqu'il dit que les peuples non civilisés ne considèrent pas les règles de la femme comme une faiblesse, mais au contraire comme une source de force.

Elles ne sont devenues une faiblesse, ainsi que je l'ai déjà dit dans ma *Bible du Naturiste*, que par la désorganisation de la vie qu'entraîna l'émancipation du rut cyclique.

Enfin, l'on ne doit jamais oublier qu'il est improbable que la femme soit à même de goûter complètement le plaisir sexuel dès le début du mariage, il faut une accoutumance. L'homme doit se rendre compte que la femme n'est pas toujours disposée à répondre à ses tendresses, mais qu'il y a surtout et par les lois physiologiques certains moments, spécialement indiqués, qu'elle respecte et suit. La femme délicate n'accepte le témoignage d'amour que si elle est approchée graduellement et très doucement. Des paroles douces, des caresses nuancées, un tact parfait l'amèneront à répondre au désir de son compagnon, alors que la moindre trivialité ou hâte peuvent la rebuter sans appel.

Il faut aussi que l'homme sache que lorsqu'une femme exprime son amour et marque un désir de caresses, cela n'indique pas toujours qu'elle désire l'union complète.

Lorsqu'en toute confiance et tendresse l'un pour l'autre, deux

amants s'entretiennent, rêvent et jouent comme des enfants heureux, simple contact de leurs mains unies, de leurs visages pressés joue à joue, tout cela tendrement, les comblera, les apaisera, les fortifiera et élèvera leurs sentiments jusqu'à la conscience d'une affinité parfaite et leur bonheur sera aussi grand que celui apporté par l'union complète.

Pour que celle-ci devienne parfaite et féconde, que l'homme sache ceci:

La maturation de l'ovule dans l'ovaire demande une période de quatre semaines avant que s'effectue sa pénétration dans la matrice où il séjournera de trois à quinze jours. Il est donc plausible d'envisager avant la procréation un temps de préparation de six semaines pour obtenir les résultats voulus. La période de rétention de l'ovule dans la matrice varie selon les conditions de constitution individuelle, mais elle est à peu près la même, chaque mois, chez une même femme (résorption du corps jaune par l'organisme). Pour qu'une femme sache à quel moment elle peut ou non concevoir, il faut qu'elle parvienne à déterminer à quel moment exact l'ovule sort de la matrice dans son cas particulier.

Et voici ce que lui conseille le Dr Hanisch:

Dès l'apparition des règles, elle doit garnir soigneusement l'orifice du vagin avec une fine mousseline afin de surveiller la sortie de l'ovule et examiner également attentivement l'urine au cas où l'ovule s'échapperait pendant l'émission.

L'ovule présente l'apparence d'une sorte de granule de texture assez compacte. Il arrive que deux ovules passent à la fois: la femme peut alors procréer deux jumeaux...

De ceci, il résulte que l'homme doit être tout particulièrement attentif aux périodes menstruelles de la femme aimée. C'est cette période que j'appellerai: de concentration amoureuse, qui doit dominer la vie commune. Chez la plupart des femmes, comme vestige du rut cyclique, le désir

naît au cours de cette période et l'amant délicat doit toujours être prêt à le satisfaire.

Les amants jaloux le savent bien, et ils redoublent à ce moment-là leur inquiète surveillance.
Telles sont les considérations à la fois physiologiques et morales que tout naturiste soucieux de suivre, au point de vue sexuel, les lois de la nature, ne doit jamais perdre de vue.

Je conclus donc que le naturiste, homme ou femme, en matière d'amour, doit se conduire comme en matière de nutrition suivant cette loi. Enfin et surtout. il n'oubliera jamais qu'un coït provoqué est un coït malfaisant: l'énergie ainsi libérée est une énergie lâchée ou plutôt une énergie prise sur le fond de réserve dont l'intégrité est nécessaire à la santé.

Tandis que l'acte sexuel, né du désir normal, et naturellement ou non accompli, constitue le plus précieux adjuvant. pour maintenir celle-ci et obtenir à la fois rajeunissement et longévité.

Dr Paul Vigné d'Octon [[Ici s'achève le manuscrit en notre possession.]]