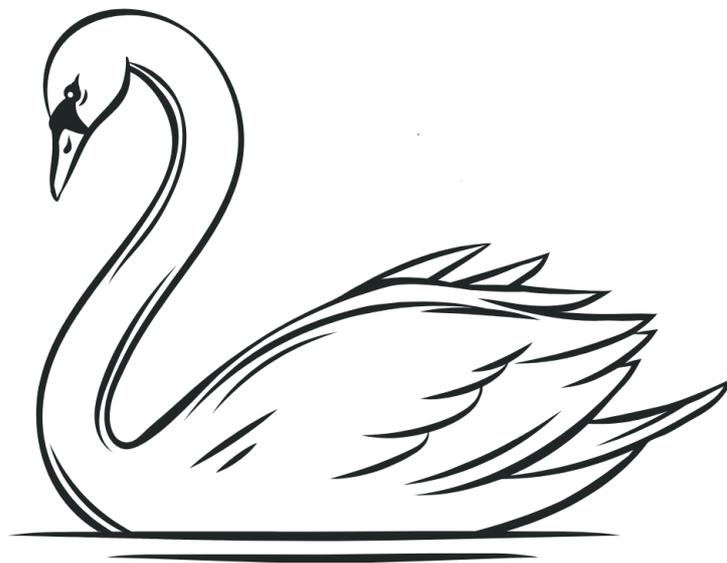


**QU'EST-CE QUE
L'UNION RESERVEE
ET COMMENT Y PARVENIR ?**

MODE D'EMPLOI POUR L'HOMME



Docteur Ioda

Table des matières

1. Introduction	- 3 -
2. Quelle définition de l'union réservée ?	- 4 -
3. Anatomie et physiologie des organes génitaux masculins :	- 5 -
a. Anatomie de l'organe sexuel masculin :	- 5 -
b. Le système nerveux :	- 7 -
c. Les zones érogènes masculines :	- 7 -
4. Déroulement de l'acte sexuel :	- 8 -
5. Comment parvenir à l'Union Réservee ?	- 10 -
A. Maitriser l'intensité :	- 12 -
B. Maitriser la durée :	- 13 -
6. En guise de conclusion :	- 15 -
L'union réservée en 7 points clés	- 17 -
Bibliographie	- 18 -

1. Introduction

Dans ce mode d'emploi, nous exposons la méthode sexuelle de "l'Union Réservee" (UR). Il s'agit d'une relation sexuelle au cours de laquelle l'homme renonce à l'éjaculation. L'homme devient capable de réserver sa semence. Le couple s'ouvre alors à d'autres voluptés.

Si ce manuel est d'abord destiné aux hommes, les femmes pourront le lire avec intérêt pour mieux comprendre et appréhender les ressorts de la sexualité masculine. Peu de femmes savent que l'homme a cette faculté de retenir son éjaculation, que cela s'apprend et qu'elles ont un rôle à jouer, pour que leur partenaire parvienne à ce que l'on peut appeler *la maîtrise sexuelle*. La femme est partie prenante dans cette méthode, même si elle est en apparence passive. Elle pourra ainsi mieux collaborer à la réussite de cette « *union réservée* », surtout en communiquant son ressenti.

C'est sans doute une pratique très ancienne, probablement aussi vieille que l'humanité. Elle a d'autres noms. C'est la « *carezza* » en Italie, la « *karezza* » dans les pays anglo saxons, mais aussi la « *reservata* » ou « *copula reservata* » ou encore « *l'étreinte à l'orientale* » ou « *l'étreinte réservée* ». Certains préfèrent l'appeler **l'Union Réservee (UR)**. Les orientaux sont réputés experts dans cette méthode. Ils la prônent comme élixir de longue vie.

Généralement, dans les ouvrages de sexologie moderne, elle est simplement mentionnée comme technique sexuelle, mais sans être décrite dans le détail, car difficile à pratiquer selon les auteurs. Il est étonnant que cette méthode très simple comme nous allons le voir, soit ignorée de quasiment tous les couples.

Nous nous sommes basés en grande partie sur les ouvrages de Paul Chanson mais aussi sur beaucoup d'autres, et nous y avons apporté les éléments de notre expérience et de notre réflexion. Cela représente près de 20 ans de recherche.

Paul Chanson est un auteur qui a (re)découvert cette méthode dans les années 1950. Alors qu'il avait déjà plusieurs enfants, il voulait continuer à avoir des relations sexuelles épanouies avec son épouse sans utilisation d'une contraception. Il y est parvenu grâce à cette méthode. Il a souhaité partager ses découvertes à tous les couples et a publié de nombreux ouvrages sur la question (cf. bibliographie).

Avant la lecture de cet auteur, nous connaissions déjà cette possibilité de différer l'éjaculation, mais nous n'étions jamais parvenus à la mettre en pratique car les conseils étaient assez imprécis ou de l'ordre de la performance dans certains cas. De plus, nous n'avions jamais trouvé de description véritablement élaborée de la technique.

Parler de « *technique* » en matière d'amour et de sexe en particulier peut sembler inapproprié. En effet, l'amour humain est plutôt le lieu privilégié de la spontanéité et de la liberté. Malheureusement, les êtres humains ne jouissent pas de l'intuition naturelle

qui pourrait les guider dans les gestes justes de l'amour. Il faut donc passer nécessairement par la description d'une méthode et les conseils d'usage. Ensuite, il est souhaitable de parvenir progressivement à ce que Paul Chanson appelait un véritable « Art d'Aimer ».

Son plus grand avantage est qu'elle est sans danger pour la santé de l'homme comme de la femme et qu'elle ne peut qu'augmenter l'amour, le vrai, entre les conjoints. C'est celui qui fait que l'homme prend plaisir à donner le maximum de bonheur psychique et physique à celle qu'il aime et inversement pour la femme.

Enfin, il a existé beaucoup de controverses sur cette méthode, car elle a été régulièrement dénoncée, notamment dans les années 1950 lorsque Paul Chanson l'a remise au goût du jour. Elle est surtout méconnue !

Nous pensons très fortement qu'elle est destinée au plus grand nombre. Encore faut-il bien comprendre et appliquer les conseils et ensuite ne pas se tromper d'objectif. Nous ne prôtons **aucune performance** et l'application doit être simple et progressive.

Nous avons tenté d'être le plus précis et le plus simple possible afin de la rendre accessible à tous les couples de bonne volonté.

Pour cela, nous avons divisé ce manuel en 2 grandes parties :

- Une partie qui donne les éléments anatomiques et physiologiques montrant que l'éjaculation pour l'homme n'est pas automatique à chaque relation sexuelle.
- Ensuite, nous donnons une description précise des éléments techniques à appliquer pour parvenir à une Union Réservée.

Nous tenons à préciser que, malgré le préjugé naturel de l'homme qui ne peut envisager de coït sans éjaculation, cette méthode n'engendre aucune frustration ou aucune tension, et **qu'il ne s'agit en aucun cas de bloquer l'éjaculation**. Dans le cas contraire, c'est qu'elle n'est pas pratiquée correctement ou qu'il faut encore un peu de temps pour que le couple « s'harmonise ».

2. Quelle définition de l'union réservée ?

Donner une définition de l'UR n'est pas une chose facile. Comme toute définition, elle est nécessairement incomplète.

Nous pouvons toutefois dire que : **L'Union Réservée est un Art d'Aimer qui consiste à s'unir sans nécessairement aboutir à un orgasme. C'est une relation sexuelle où l'homme renonce à l'éjaculation. Sa pratique n'engendre aucune frustration.**

Naturellement, cela paraît difficile pour un homme. En effet, son désir sexuel se confond souvent avec le besoin d'éjaculer. Pourtant, comme nous allons le voir, il est possible de différer ce réflexe sans accumulation de tension et sans blocage.

Les dernières découvertes en matière de physiologie de l'acte sexuel permettent de montrer qu'il est tout à fait possible et naturel de ne pas éjaculer. Cela nécessite seulement un peu d'attention et quelques connaissances.

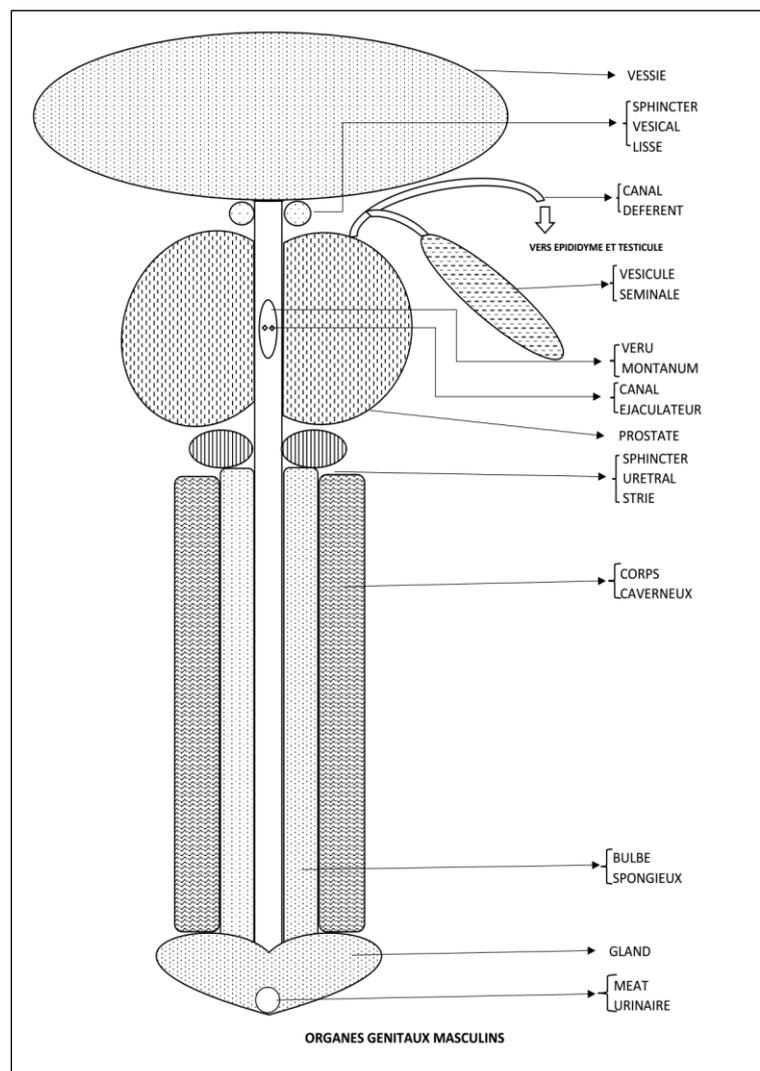
Avant de décrire la technique pour maîtriser l'éjaculation, nous allons voir brièvement l'anatomie des organes génitaux masculins, les différents circuits nerveux, les zones érogènes et les éléments physiologiques de l'acte sexuel.

3. Anatomie et physiologie des organes génitaux masculins :

Cette description anatomique permet de prouver dans une certaine mesure que l'éjaculation pour l'homme n'est pas « automatique » lors d'une relation sexuelle et qu'elle peut rester sous le contrôle de sa volonté.

Nous allons décrire les différentes parties des organes génitaux masculins qui jouent un rôle dans la sexualité de manière directe ou indirecte. Nous parlerons aussi brièvement du système nerveux qui commande l'érection et l'éjaculation.

a. Anatomie de l'organe sexuel masculin :



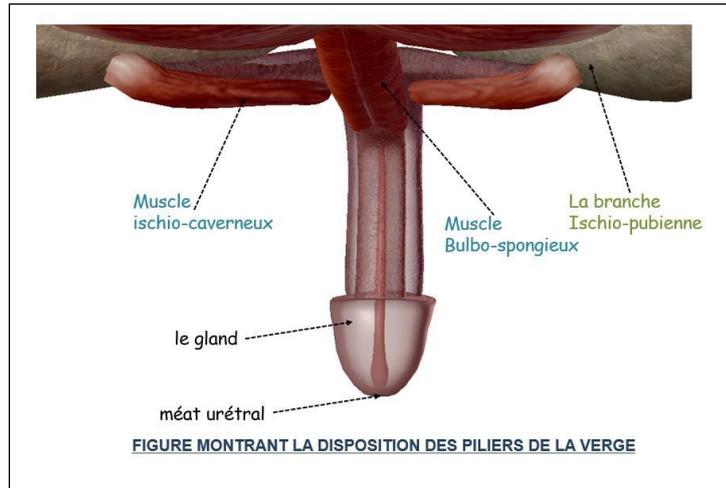
Nous pouvons imaginer une « continuité » depuis :

- Les testicules : où sont produits en continu les spermatozoïdes.
- Les canaux épидидymes : qui transportent les spermatozoïdes depuis les testicules jusqu'aux canaux déférents.
- Les canaux déférents qui acheminent les spermatozoïdes jusqu'à la prostate.
- Les vésicules séminales se réunissent aux canaux déférents avant de pénétrer dans la prostate. Elles produisent une partie du liquide séminal.
- Au niveau de la prostate, les canaux déférents deviennent les canaux éjaculateurs.
- Les canaux éjaculateurs se déversent dans la prostate au niveau du veru montanum.
- La prostate est une glande qui sécrète comme les vésicules séminales un liquide nutritif pour les spermatozoïdes. Elle est composée pour moitié de fibres musculaires qui se contractent au moment de l'éjaculation.
- La vessie ne fait pas partie des organes génitaux, mais son sphincter lisse à sa base se contracte au moment de l'éjaculation pour éviter un refoulement du liquide séminal dans la vessie.
- L'urètre qui prolonge la vessie pour acheminer l'urine mais aussi le liquide séminal au moment de l'éjaculation, traverse plusieurs structures dont la prostate que nous venons de voir. L'urètre traverse ensuite :
- Le sphincter urétral à la base de la prostate, composé de **fibres musculaires lisses** (de commande involontaire et réflexe) et de **fibres musculaires striées** (de contrôle volontaire).
- L'urètre traverse ensuite le bulbe spongieux, qui se termine par le gland.
- Le gland, qui est la zone érogène primaire unique chez l'homme est recouvert par le prépuce.
- Le prépuce est un fragment de peau mobile qui permet de découvrir ou de décalotter le gland. Lors de la circoncision, celui-ci est ôté.
- Les corps caverneux s'enroulent autour du bulbe spongieux pour former le corps cylindrique du pénis.
- Le bulbe spongieux et les corps caverneux se remplissent de sang au moment de l'érection et donnent sa rigidité au pénis.

Enfin, deux groupes de muscles sont intéressants à mentionner (*ci-dessous*) :

1. Les muscles ischio caverneux de part et d'autre du pénis, à sa base.
2. Et les muscles bulbo spongieux qui s'insèrent sous le bulbe spongieux, partie proximale des corps spongieux.

Ces muscles se contractent au moment de l'éjaculation pour expulser le liquide séminal. Les muscles ischio caverneux en se contractant donnent aussi à la verge sa rigidité maximum au cours de la phase d'excitation.



b. Le système nerveux :

Le système nerveux qui commande le déroulement de la relation sexuelle est très complexe et n'a pas encore livré tous ses secrets. Il fait intervenir aussi bien certaines aires cérébrales, que des zones du bulbe rachidien et de la moelle épinière ou encore des plexus nerveux (sorte de carrefours de fibres nerveuses) proches des organes sexuels.

Nous évoquons seulement 2 zones :

- I. **Le centre parasympathique sacré (S2-S4)** : il se projette dans le plexus hypogastrique inférieur au-dessus de la vessie et il intervient dans les réactions vasculaires des organes génitaux, provoquant la vasodilatation artérielle, c'est-à-dire l'érection.
- II. **Deux centres sympathiques thoraco lombaire T11-L2** : ce sont des centres essentiellement moteurs appartenant au système sympathique. Ils interviennent dans le déclenchement et la synchronisation de l'éjaculation.

Nous parlons de ces 2 centres uniquement pour montrer que **l'érection et l'éjaculation sont commandées par 2 voies nerveuses différentes**, ce qui pour certains auteurs, est une preuve suffisante que l'éjaculation n'est pas impérative, à la suite d'une érection.

c. Les zones érogènes masculines :

On décrit généralement des **zones érogènes primaires** et secondaires. Les zones érogènes primaires permettent de **déclencher l'orgasme** lorsque qu'elles sont stimulées jusqu'à un certain niveau, alors que les **zones érogènes secondaires** ne sont que **facilitatrices**, c'est-à-dire que leur stimulation déclenche l'excitation et les réflexes, tels que l'érection chez l'homme ou encore la lubrification chez la femme par exemple.

L'homme possède une seule zone érogène primaire qui est le gland. Les zones érogènes secondaires sont nombreuses et variables selon les sujets et comprennent le scrotum, l'intérieur des cuisses, les mamelons, les lèvres....

La description du gland, qui est l'unique zone érogène primaire chez l'homme est importante car c'est à ce niveau que se situe une des clés de la compréhension de l'union réservée et de sa faisabilité.

En effet, le gland est composé de corpuscules de *Krause-Finger*, dits corpuscules de la volupté. **Ils nécessitent une excitation progressive et croissante pour déclencher le réflexe de l'éjaculation. Ils fonctionnent comme des « condensateurs » : c'est-à-dire qu'à partir d'une certaine « charge » ou d'une excitation suffisante, cette accumulation de stimulations entraîne pour l'homme une impression d'imminence de l'éjaculation, puis l'atteinte d'un point de « non-retour » où le déclenchement du réflexe de l'éjaculation devient irréversible.**

C'est sur **cette notion fondamentale d'accumulation de stimulation croissante au niveau du gland** et d'atteinte d'un **certain seuil d'intensité** que se base la méthode de l'union réservée comme nous le verrons plus loin en détail.

4. Déroulement de l'acte sexuel :

L'acte sexuel est habituellement décrit en 4 phases chez l'homme, comme chez la femme d'ailleurs :

- **Phase d'excitation** avec stimulation des zones érogènes secondaires, début d'érection et ascension testiculaire.
- **Phase en plateau** après la pénétration, pendant laquelle la stimulation va crescendo jusqu'à un point de **« non-retour »**.
- **Phase de l'éjaculation** plus ou moins concomitante de l'orgasme mais pas toujours.
- **Phase résolutive** avec détumescence du pénis et période réfractaire de durée variable selon les individus.

La phase de l'érection est la résultante d'un mécanisme vasculaire et musculaire. En effet, à l'état de repos, les muscles lisses des artères intra caverneuses sont contractés et le tissu érectile est vide. Lors de la tumescence du pénis (érection), on observe une relaxation des muscles lisses des artères et une **vasodilatation**, permettant le remplissage des espaces caverneux avec une élongation de la verge et un début de rectitude.

Il s'agit d'une première phase qui se produit notamment par des stimuli psychologiques, mais aussi des zones érogènes secondaires. En effet, une stimulation directe des zones érogènes primaires peut être perçue comme désagréable.

Ensuite, **la stimulation du gland (zone érogène primaire), par voie réflexe, provoque la contraction des muscles ischio caverneux qui augmentent de façon considérable la pression intra caverneuse et par conséquent la rigidité de la**

verge. Cette rigidité est alors maximale sous la seule dépendance du tuteur caverneux.

La phase en plateau est importante à décrire car elle comporte des séquences indispensables à l'éjaculation.

En effet, pendant cette période qui peut durer de 2 à 10 minutes, nous observons généralement une accélération progressive des mouvements de la verge dans le vagin. Cette phase entraîne une **accumulation d'un certain potentiel sensitif lié à des stimulations répétées au niveau du gland.** Ce **potentiel accumulé est brusquement déchargé,** ce qui entraîne **une réaction en cascade avec le déclenchement de l'éjaculation.**

Ne pas oublier : Les unités fonctionnelles (corpuscules de la volupté) provoquant l'éjaculation fonctionnent comme des condensateurs qui se déchargent après une certaine intensité et accumulation de stimulations.

L'éjaculation se déroule en 2 phases :

1. **L'émission :** au cours de cette phase, l'épididyme, les canaux déférents et les vésicules séminales se contractent en mélangeant ainsi les spermatozoïdes et le liquide des vésicules séminales pour former le liquide spermatique. Celui-ci s'écoule dans l'urètre prostatique par les canaux éjaculateurs où il est incorporé au liquide prostatique. Le sphincter de la vessie se ferme pour éviter une éjaculation rétrograde (passage du sperme dans la vessie). **A ce moment, l'homme ressent un besoin imminent d'éjaculer qui est le point de « non-retour », c'est-à-dire qu'il va perdre complètement le contrôle du sphincter urétral et va nécessairement aller jusqu'au terme, c'est-à-dire l'éjaculation.**
2. **L'expulsion :** elle correspond à l'éjection du sperme dans l'urètre au niveau du gland par le méat urinaire. Le sphincter urétral strié s'ouvre et la prostate se contracte rythmiquement, ainsi que les muscles bulbo spongieux et ischio caverneux afin de propulser le liquide spermatique dans les voies génitales féminines. Le col vésical est fermé pendant cette phase afin d'éviter au sperme de remonter dans la vessie.

Résumons :

1. **L'érection et l'éjaculation ne sont pas commandées par les mêmes centres nerveux et les mêmes circuits de neurones. Il peut donc exister une érection sans éjaculation.**
2. **L'éjaculation pour se produire doit être précédée par une stimulation progressive du gland et de plus en plus importante pour déclencher la cascade de réflexes qui aboutissent à l'éjaculation. C'est comme si le gland fonctionnait comme un accumulateur. Il se charge progressivement d'une certaine quantité de stimulations et se décharge brutalement en entraînant le réflexe de l'éjaculation.**

3. L'existence d'un **sphincter strié** au niveau urétral, qui s'ouvre au moment de l'expulsion du liquide séminal est commandé de manière volontaire. **Il doit être littéralement « débordé » par les stimulations et la décharge du gland pour s'ouvrir et laisser passer le liquide séminal.**

5. Comment parvenir à l'Union Réservée ?

Comme nous venons de le voir, c'est la stimulation du gland avec une grande intensité, qui se « charge » (comme un condensateur) et qui aboutit à la cascade réflexe de l'éjaculation et souvent sur une durée assez courte.

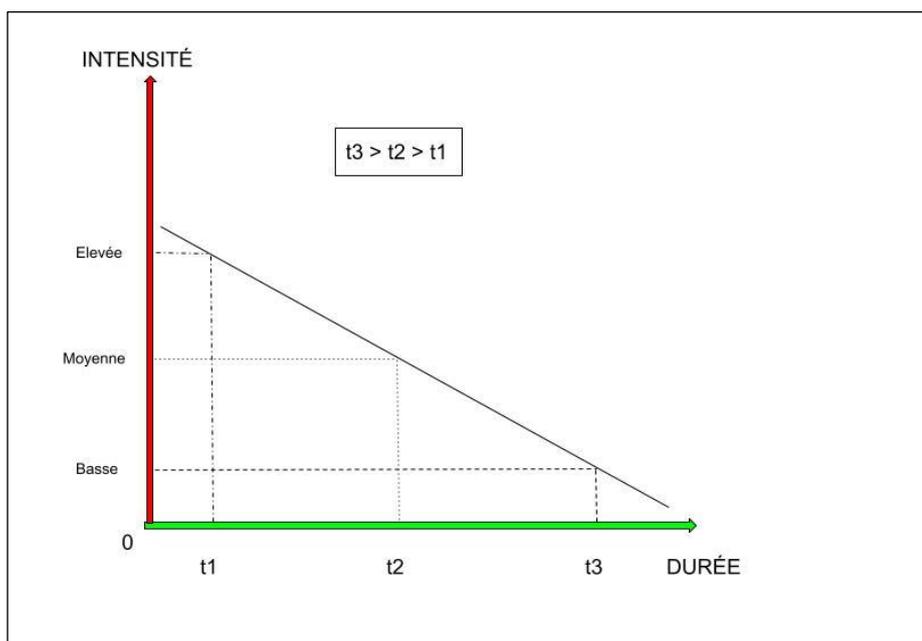
Comme le soulignait déjà le Docteur Dugast Rouillé en 1950 dans son livre sur *l'étude médicale de l'union réservée*, « **on ne peut avoir l'intensité et la durée !** ».

En effet, l'homme le sait très bien, lorsque la relation sexuelle est très intense, le déclenchement de l'éjaculation va venir assez vite (souvent à son grand regret).

Ces notions d'intensité et de durée sont fondamentales à comprendre pour aborder la pratique de l'union réservée.

On peut schématiser la **relation entre la durée et l'intensité** de cette manière visuelle (cf. schéma ci-dessous)

Ce graphique permet de bien comprendre que pour obtenir une durée suffisante dans la relation sexuelle, il est nécessaire que l'intensité soit « modérée ». Ainsi, quand l'intensité est « basse », la durée est longue. Inversement, quand l'intensité est « forte », la durée est très courte. C'est malheureusement ce qu'expérimentent la plupart des couples dans des relations sexuelles que l'on peut nommer « conventionnelles ».



Nous pouvons aussi décliner la **relation entre intensité et durée** selon différents points de vue. Il y aurait matière à développer, mais avons choisi de ne pas les détailler pour rendre l'exposé simple. Nous laissons à chacun la liberté de méditer ces différents aspects.

Aspects / Orientations	Intensité	Durée
Type d'orgasme masculin	Orgasme éjaculatoire	Orgasme pénien (?)
Type d'orgasme féminin	Orgasme clitoridien	Orgasme vaginal
Zones de stimulation chez l'homme	Gland	Pénis (?)
Zones de stimulation chez la femme	Clitoris	Vagin
Orientation du coït	Stimulation	Pénétration
Effet court terme	Libération	Relaxation
Effet long terme	Addiction/Rejet	Satiété
Impression post coït	Solitude	Complétude
Sexualité	Charnelle	Spirituelle
Objectif	Procréation	Communion
Médiation	Sperme	Energie
Sensibilité	Physique	Psychique
Mouvements	Rapidité	Lenteur
Satisfaction	Superficielle	Profonde
Expression	Ardeur	Douceur
Vertu	Passion	Tempérance
Affectivité	Désir	Sentiment
Symbolique	Dualité	Unité

Résumons :

Au cours d'une union réservée le couple et surtout l'homme vont nécessairement opérer un choix : intensité ou durée ?

La méthode de l'Union Réservee se base sur la maitrise de l'intensité et la maitrise de la durée d'une union sexuelle.

A. Maitriser l'intensité :

Tout homme qui a déjà eu des relations sexuelles, sait combien il est difficile de maitriser l'intensité au cours d'une union. Voici quelques conseils pour y parvenir.

Tout doit concourir à éviter que la zone érogène primaire de l'homme qui est le gland, ne se « charge » de manière excessive. En effet, si l'accumulation de stimulations est trop importante, cela aboutit inévitablement au réflexe séminal (éjaculation).

Voici quelques conseils avisés et repris par la grande majorité des auteurs qui ont écrit sur la question.

- **Privilégier les relations immobiles** : il n'est pas nécessaire au cours d'une union intime d'effectuer des « *va et vient* » comme **instinctivement on peut en ressentir le besoin**. En prenant une position confortable, il est possible de **rester unis sans aucun mouvement**. A notre avis **c'est le conseil capital pour parvenir à l'union réservée**. Il est assez facile à mettre en œuvre et il permet de découvrir d'autres dimensions de l'acte sexuel. **Il faut un peu de temps pour que les partenaires découvrent son intérêt**. Parfois, certains perçoivent un « échange » d'énergies....
- **Avoir des mouvements lents** : C'est un des moyens les plus simples pour éviter que le gland ne se charge trop avec la conséquence que l'on connaît, c'est-à-dire l'atteinte d'un point de non-retour et l'éjaculation. Inutile de partir « au galop », puis « au triple galop » pour aboutir rapidement à l'éjaculation. Des « *va et vient* » très lents et même très très lents permettent de découvrir une sensation de volupté inattendue, notamment pour la femme qui est très friande de « caresses ». En effet, si l'homme a une seule zone érogène primaire, la femme en a deux : le clitoris et le canal vaginal (dans sa face antérieure). Dans cette configuration, le canal vaginal est stimulé avec beaucoup de douceur et la femme peut en être très reconnaissante.
- **Alternance de mouvements lents et de positions immobiles** : il est possible d'alterner des périodes d'immobilité et des périodes de mouvements lents.
- **Eviter les positions trop excitantes pour l'homme**. Cela paraît du bon sens mais doit être rappelé.
- **En cas d'alerte pour l'homme** : la relation intime peut parfois prendre une tournure plus intense sans que l'on n'y prête attention. Dans ce cas l'homme peut ressentir les signes précurseurs du « point de non-retour ». **Dans ce cas, il est nécessaire de retirer immédiatement pendant quelques instants la verge du fourreau vaginal**. Interrompre une relation intime, n'est pas une faute. Bien au contraire, au cours de cette pause dont la durée dépend de l'importance de l'excitation, après sa diminution, on peut reprendre sans frustration.

- D'autres « techniques » pour maîtriser l'intensité sont sans doute possibles et nous ne proposons que les plus faciles. Elles doivent être découvertes par chacun. Certaines façons conviennent mieux à un couple qu'à un autre. Par exemple, un auteur évoque la « pression digitale sur le gland » comme modérateur de l'excitation, d'autres appuient sur la base de la verge. Certains utilisent le contrôle de la respiration (un peu comme les yogis) ou encore pensent à leurs impôts... La sexualité humaine est d'une grande diversité et ne peut être entièrement décrite.

B. Maîtriser la durée :

Avant de décrire la maîtrise de la durée d'une union, nous allons définir la notion de **tension érotique** entre un homme et une femme. En effet, comment expliquer que l'union réservée permette d'accéder à un équilibre dans la relation sexuelle, sans frustration ou blocage ?

A la lumière de l'expérience, nous formulons l'hypothèse suivante : **la tension érotique dans le couple entre l'homme et la femme, c'est à dire le "désir de se retrouver" peut se décomposer en l'expression de 3 besoins fondamentaux :**

1. **Le besoin de s'unir et de retrouver l'Unité Originelle.** Il s'agit d'un besoin inconscient qui nous dépasse le plus souvent et qui nous renvoie à notre genre : homme ou femme. On dirait que cette tendance innée est "magnétique", au sens de 2 aimants qui s'attirent par leurs polarités opposées. Elle est sans doute aussi l'expression la plus pure de l'Amour humain.
2. **Le besoin de pénétrer** pour l'homme et le **besoin d'être pénétrée** pour la femme.
3. **Le besoin d'éjaculer** pour l'homme et **besoin d'un orgasme clitoridien** pour la femme.

En fait, **c'est comme si l'union réservée permettait la satisfaction des 2 premiers besoins fondamentaux.**

Le besoin d'éjaculer pour l'homme et le besoin d'un orgasme clitoridien pour la femme n'ont probablement pas vocation à être satisfaits à chaque relation sexuelle : c'est la grande découverte de l'union réservée ! Il est sans doute en partie réservé à la procréation, ce qui rend aux époux toute la liberté de manifester leur Amour quand ils le souhaitent, c'est-à-dire même en période féconde quand la femme ne prend pas de contraception.

Tous les couples qui pratiquent l'UR témoignent qu'ils parviennent à un moment donné de la relation, **à une perception de « satiété », à une impression d'apaisement de la tension érotique.** Même pour l'homme, son désir d'éjaculer s'atténue complètement.

Maintenant, voyons la maîtrise de la durée d'une relation sexuelle :

Après la maîtrise de l'intensité, la maîtrise de la durée est la deuxième clé de la méthode de l'union réservée.

En effet, **c'est sur la durée que se réalise l'apaisement de la tension érotique entre les époux.**

Nous pouvons affirmer que :

Au cours d'une relation sexuelle d'une - durée suffisante -, le couple découvre tout naturellement, si l'intensité est maîtrisée par ailleurs, une diminution de la tension érotique et un apaisement du besoin d'éjaculer pour l'homme.

Autrement dit : Même si le couple ne choisit que des positions immobiles et peu de mouvements, la seule durée de l'union entraîne une satisfaction profonde et une décroissance complète des désirs sexuels des partenaires.

C'est comme si le temps et la pénétration étaient suffisants pour aboutir à un apaisement complet de l'appétit sexuel. Et pour l'homme, son besoin d'éjaculer s'estompe naturellement. A aucun moment il ne « bloque » son éjaculation : il n'en éprouve plus le besoin.

C'est aussi simple que cela !

Remarque : c'est sans doute l'élément le plus subtil à percevoir dans une UR et qui va demander un peu de temps au couple avant d'être apprécié. Seule la pratique régulière permet d'y arriver.

Avec un peu de pratique, le couple apprend à reconnaître qu'ils « se sont tout dit » et que l'on peut terminer l'union sans aucune frustration, ni pour la femme, ni pour l'homme. Comme lors d'un repas, lorsqu'on arrive à satiété, on n'a nulle envie de continuer à absorber de la nourriture. Il est même conseiller de finir un repas en ayant encore un peu faim. C'est ce que propose l'UR.

L'homme et la femme jouissent d'un apaisement profond de leur désir, leur permettant de reprendre sans difficulté leurs activités respectives.

Il n'existe pas de durée théorique établie, mais plusieurs auteurs s'accordent sur une **durée minimum d'environ 30 minutes**. Mais on peut découvrir des durées plus courtes, surtout quand on pratique l'union réservée depuis déjà un certain temps, ou parfois plus longues...

Paul Chanson que nous avons déjà cité, dans son livre « *L'art d'aimer* » nous dit que : « *c'est en se prolongeant que l'union sublime la volupté...C'est à travers la durée que le plaisir charnel se transmute en communion spirituelle* ». Plus loin, à travers cette durée, il évoque aussi : « *la réciprocité du plaisir entre les partenaires, la spiritualisation du plaisir et l'imprégnation de la mémoire des sens gage incomparable de fidélité* ».

Comme nous le voyons, la maîtrise de l'intensité doit nous conduire à la maîtrise de la durée, et la maîtrise de la durée à la découverte de l'apaisement de la tension érotique pour l'homme comme pour la femme.

Ce repérage du point de satisfaction et d'apaisement de la tension demande un peu d'attention et de pratique.

L'indicateur d'une UR réussie est une absence totale de frustration pour l'un comme pour l'autre des partenaires. A aucun moment, il n'y a blocage de l'éjaculation.

Résumons : Au cours d'une UR, l'homme et la femme choisissent de maîtriser l'intensité de leurs retrouvailles en restant en dessous d'un certain seuil d'excitation. Ils alternent des phases immobiles et des phases de mouvements plutôt lents ; dans ces conditions, l'homme évite le point de « non-retour ». Grâce à une durée suffisante, les partenaires constatent une baisse de la tension érotique jusqu'à son atténuation quasi complète. L'homme ne bloque pas l'éjaculation. Son sphincter urétral, dépendant de la volonté, retient le liquide séminal, jusqu'à ce que le besoin d'éjaculer diminue suffisamment pour conclure la relation. Généralement, la femme reconnaît aussi de manière synchronique cette baisse de la tension érotique.

6. En guise de conclusion :

L'UR est-elle praticable par tous les couples ?

La description que nous venons d'en faire apparaît accessible et la mise en œuvre pratique simple.

Il ne s'agit en aucun cas de réaliser un acte de volonté pure ou une performance, mais plutôt de développer une attention pour repérer les attitudes et les positions les moins excitantes pour l'homme et de reconnaître le moment où l'atténuation de la tension érotique est suffisante pour l'homme et la femme pour conclure le coït sans éjaculation pour l'homme.

La maîtrise de l'intensité et de la durée conduit progressivement le couple à découvrir un véritable Art d'Aimer.

L'ensemble des auteurs ayant parlé de cette méthode, s'accordent pour dire qu'un « certain temps » est nécessaire pour l'appropriation de la technique et la mise en œuvre de telles relations sexuelles. Chaque couple en fonction de son histoire, de son éducation, de ses origines crée une sexualité qui lui est propre. L'ensemble des différents facteurs qui interviennent, est impossible à décrire.

Même si l'homme est un acteur central de la méthode, sa femme coopère dans cette relation. Elle évite de trop augmenter l'excitation de l'homme et elle repère aussi la

diminution de son désir sexuel. Généralement les partenaires sont synchrones ou le deviennent avec la pratique.

La découverte de relations sans éjaculation est souvent une sorte de révélation pour le couple. Sa lenteur, sa durée et la maîtrise de l'intensité, permettent de découvrir une volupté insoupçonnée, un sentiment de complétude et de reconnaissance mutuelle. Pour les couples qui choisissent de pas prendre de contraception, les unions pendant les périodes fertiles de la femme peuvent être d'une rare beauté.

Une relation stable, fidèle et constructive est nécessaire en sachant que le cadre du mariage est idéal.

Certains hommes, en découvrant cette possibilité de différer leur éjaculation, peuvent légitimement se poser la question de ne plus du tout y succomber. En effet, les bienfaits sont évidents : regain d'énergie, disparition des « pannes sexuelles », appétit sexuel préservé, meilleure maîtrise de soi, complicité dans le couple, sexualité épanouissante....

Si certains sages de l'Hindouisme ou du Taoïsme préconisent de n'éjaculer que pour un acte de procréation, notre position est plus nuancée. En effet, si l'éjaculation pour l'homme peut être source de fatigue ou de « perte d'énergie » parfois importante, elle n'en demeure pas moins essentielle. L'éjaculation procure un grand sentiment d'épanouissement qu'il est important de vivre et d'expérimenter tout au long de la vie. Selon le tempérament, les objectifs de chacun, la fréquence reste à déterminer. L'avance en âge, invite à diminuer la fréquence....

Un livre entier pourrait être écrit à partir de cette méthode. Il y a beaucoup d'éléments que nous avons vu rapidement à développer et de situations particulières à approfondir. Nous avons fait le choix d'une description simple et pédagogique.

Nous tenons ici à remercier tous nos devanciers et tout d'abord Paul Chanson qui a réalisé une œuvre considérable, mais sans doute trop en avance sur son temps ; tous les amis que nous avons rencontrés sur le net et qui nous ont aidé à mûrir ce travail et sa présentation. Enfin, merci à ma chère et tendre épouse qui m'a soutenu tout au long de cette aventure et avec qui j'ai partagé de merveilleux moments.

Souhaitons que tous les hommes et toutes les femmes de bonne volonté, trouvent ici tous les éléments pour découvrir une sexualité libre et heureuse pour la construction d'un Amour véritable.

Cette méthode appartient au patrimoine de l'Humanité et à ce titre, sa diffusion doit rester gratuite et libre de droit à condition d'en respecter la présentation et les termes.

Encore une précision : nous sommes médecin. Nous choisissons de ne pas signer de notre nom ce mode d'emploi pour plusieurs raisons : ce travail est impersonnel et il est destiné à améliorer le bien-être de l'Humanité. Nous laissons libre chacun de se l'approprier. Nous souhaitons aussi poursuivre une vie simple dans l'anonymat le plus complet. Nous choisissons le nom de : « *Ioda* » pour notre affection particulière pour ce personnage de l'univers « *Star Wars* ».

Dr Ioda, juillet 2022.

L'Union Réservee en 7 points clés

1. Savoir que l'Union Réservee existe.
2. Accepter l'idée qu'il est possible d'avoir une relation sexuelle épanouie sans éjaculation pour l'homme.
3. Découvrir la joie de l'immobilité des corps unis.
4. Apprécier la lenteur dans l'acte sexuel.
5. Se retirer quelques instants en cas d'excitation trop forte.
6. Privilégier la durée plutôt que l'intensité.
7. Reconnaître en couple l'apaisement de la tension érotique.

Bibliographie

La bibliographie complète de ce travail est impossible. Voici tout de même quelques ouvrages pour ceux qui voudraient approfondir le sujet.

- La Bible : La Genèse.
- Karezza, Ethics of Marriage – Alice B. Stockham – 1903.
- L'œuvre de chair - Paul Chanson - édition familiale de France - 1942.
- L'indissolubilité conjugale - Paul Chanson - Edition bonne presse – 1946.
- L'art d'aimer - Paul Chanson - édition familiale de France – 1947.
- Art d'aimer et continence conjugale – P Chanson - édition familiale de F – 1949.
- Témoignage des époux – Paul Chanson - institut de sexologie familiale – 1950.
- Hormones et sexualité – Dr Dreyfus - Ed julliard – 1951.
- Physiologie de l'acte sexuel - Dr Dugast - Institut de sexologie familiale – 1951.
- Connaissance sensuelle de la femme – Dr Lamare - Ed Corrée – 1952.
- L'accord charnel tome 1,2 et 3 – Paul chanson - Edition Levain -1959.
- Amour et maitrise de soi – Cardinal Suenens – Ed Declée de Brouwer – 1962.
- Le bonheur conjugal, sa réussite – Dr Massion - Ed Casterman – 1963.
- Harmonie charnelle, clé de la régulation - A et H Isnard – Ed Levain – 1969.
- On pourrait tellement mieux s'aimer ! – A et H Isnard – Ed Levain – 1971.
- Le Tao de l'art d'aimer - Editions calmann levy - 1986.
- La méthode Billings – Dr Evelyn Billings – Ed Médiaspaul – 1991.
- Mars et Vénus sous la couette – John Gray – édition de poche – 2000.
- Karezza – L'art de l'Amour – Dr J. William Lloyd – Ed Ganessa – 2000.
- La sexualité selon Jean Paul II – Yves Semen – Ed Presses de la Ren – 2004.
- Manuel de sexologie - Dr Patrice Lopès - Editions Masson – 2007.
- Better than orgasm – Stanley S. Bass – 2009.
- Ne gâchez pas votre plaisir – Olivier Florant – Presses de la Ren – 2010.
- Je voudrais vous parler d'amour et de sexe – Sœur Ross – Ed Lafon – 2011.
- La joie de l'Amour – Pape François – Exhortation apostolique – 2016.