

Sexo

Article paru
dans "Ma Santé",
n° 65 de septembre 2005
auteur Ingrid
Kragl.

TANTRISME

Envie d'une vie sexuelle plus épanouie sans vous lancer dans des positions compliquées ou une course effrénée vers l'orgasme? Essayez l'amour tantrique: le sexe à la sauce zen. Multipliez les moments de grâce en vous attardant sur vos sensations jusqu'à atteindre l'extase sexuelle. Sting, Tom Hanks et Woody Allen sont de fervents adeptes. **Amants pressés, s'abstenir...**

Ingrid Kragl

C'est précisément ce
pleinement en
l'instinct
partir
passer au



Le sexe à la sauce ZEN

ImageBank

DANS NOS CULTURES OCCIDENTALES, SEXE ET RELIGION NE FONT pas bon ménage. Oubliez cela. Le tantrisme – aussi appelé "science de l'extase" –, lui, mêle allègrement spiritualité et sexualité et compte de plus en plus d'adeptes chez nous. Cette philosophie indienne, vieille de plus de six mille ans, préconise en effet l'exploration sensorielle pour trouver l'harmonie et illuminer son esprit. Pour elle, "faire l'amour est la principale forme de "plaisir" que le tantrisme met au service de ses fins spirituelles, considérant l'acte sexuel comme une transposition de l'extase divine", écrit Philip Rawson dans "L'art du tantrisme". Au premier abord, c'est drôlement spirituel mais, sous les draps, cela donne de surprenantes expériences...

Pratiquer l'amour tantrique, c'est quoi?

Connu des babas cool et autres fans de new age depuis belle lurette, l'engouement pour le tantra sexuel s'explique par le fait que nombre d'entre nous ne se reconnaissent pas dans le porno chic et les autres pratiques extrêmes, proposées par les médias criards, mais aimeraient tout de même redonner un nouvel élan à leur sexualité.

Le tantrisme permet de se recentrer sur soi et sur l'être aimé. Rien à voir avec le libertinage, donc, car il faut une

bonne dose d'amour et de com-

plicité pour s'adonner à

l'amour tantrique. En

effet, il induit souvent

un minimum de

mise en scène, du

temps, beaucoup

de temps même,

une disponibi-

lité physique –

pour les massa-

ges tantriques,

par exemple – et

psychologique – le

lâcher-prise – totale.

Ce programme vous

semble irréalisable? Pour-

tant, nul besoin d'avoir effec-

tué un périple en Inde ou d'être

fortement drogué pour s'y essayer. Idéalement, il faut parvenir à

vivre chaque acte du rapport sexuel comme si c'était la première

fois et goûter intensément la moindre sensation.

Méfiez-vous

Nous vous invitons à la prudence lorsque vous cherchez à vous initier au tantrisme.

En effet, d'obscurs praticiens vous proposent des stages, massages, etc. qui peuvent vous placer dans des situations intimes embarrassantes. D'autres sont tout à fait sérieux. Ren-

seignez-vous bien avant de vous lancer. Nous vous conseillons d'ailleurs de vous informer d'abord par le biais de livres et DVD.

A la portée de tous

A priori, l'amour tantrique est à la portée de tous. Car il part du principe que tout est en nous, dès le départ. Il ne s'agit pas de se débarrasser de quoi que ce soit mais d'accéder à une nouvelle prise de conscience. C'est précisément cela: prendre pleinement conscience de l'instant présent avec soi et son partenaire en faisant fi du passé et du futur. Parvenir, en somme, à lâcher prise complètement, par des méthodes de respiration, de relaxation, de méditation, en se débarrassant des tabous qui nous freinent et surtout à prendre tout son temps, à prolonger infiniment l'excitation, à retarder puis multiplier l'orgasme, à voir en l'autre un être divin. ▶▶▶

Tantrisme: le sexe zen



SEXUALITÉ "NORMALE" ET SEXUALITÉ TANTRIQUE

Quelles différences?

Toujours plus fort

L'amour tantrique ne recherche pas l'orgasme à tout prix. Par contre, il tente de prolonger le stade de l'excitation et du plaisir.

Toujours plus haut

Il ne s'agit pas de se lancer dans des prouesses sexuelles incroyables mais bien de se concentrer pleinement sur le moment présent, d'augmenter son état de conscience.

Toujours plus longtemps

La principale différence avec la sexualité "habituelle" est que le sexe façon tantrique, qui nécessite une lente approche, dure forcément plus longtemps: une heure ou deux au moins.

Toujours plus androgyne!

Le tantrisme nous invite à intégrer à part égale la polarité masculine et féminine qui constitue chacun d'entre nous et à atteindre ainsi la plénitude, l'extase sexuelle. La figure emblématique du tantrisme est le dieu Shiva qui représente la conscience du monde et sa part masculine; celui-ci tire son pouvoir de l'énergie créatrice féminine, représentée par la déesse Shakti.

C'est à lire... et à voir

Cassandra Lorius: "Tantric sex".
Ed. Marabout, 2004, 232 p. (env. 12 €).

Sunyata Saraswati, Bodhi Avinasha:
"Manuel de sexualité tantrique. Développer son énergie sexuelle créatrice et la partager".
Ed. Jouvence, 2003, 215 p. (env. 22 €).

DVD: "Les secrets du massage tantrique. Initiation aux plaisirs divins".
Ed. FGL.



Tantra, mode d'emploi

Commencez par mieux vous connaître et libérer vos blocages... à deux, c'est la voie ouverte vers le Nirvana!

Des livres...

Pour devenir une tantrikâ, adepte du tantrisme, vous pouvez bouquiner pendant des années de très détaillés ouvrages qui vous permettront de canaliser votre énergie sexuelle, de sublimer vos sept chakras qui captent les énergies cosmiques (par l'intermédiaire du prana: le souffle) pour les transmettre au corps et au mental...

...et de la pratique!

Mais vous pouvez aussi tout simplement commencer par mieux vous connaître et libérer vos blocages. Comment? Par l'échange avec votre partenaire, la parole, les caresses, les massages, le regard, la respiration. Tout ceci dans le but d'atteindre l'extase sexuelle.

1 >>> SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS

... pour être plus à l'écoute de celui de votre partenaire. Cherchez ce qui vous titille, frôlez l'orgasme, repérez le point de non-retour. "La masturbation - solitaire ou en couple - constitue une forme de méditation tantrique, une sorte de tremplin vers l'éveil spirituel, selon Sunyata Saraswati et Bodhi Avinasha, auteurs d'un "Manuel de sexualité tantrique". Elle peut correspondre à un mécanisme de guérison, un moyen de résoudre ses difficultés personnelles et professionnelles en laissant agir l'inconscient auquel elle fait appel pour prendre le relais du psychisme conscient. Elle permet de "pénétrer à l'intérieur" du corps et de "vider" la tête."

2 >>> PRÉPAREZ LE LIEU DE LA "CÉRÉMONIE"

Qu'il soit comme un petit sanctuaire, où tout concourt à vous détendre et à chasser les soucis de vos pensées: éclairage tamisé, encens ou bougies, musique douce et sensuelle...

3 >>> CONTRÔLEZ-VOUS

Vos gestes doivent être extrêmement lents et ne pas impliquer les mains uniquement. La langue et le sexe oral sont primordiaux dans l'amour tantrique. C'est une façon de retarder le moment de la pénétration. Concentrez-vous sur votre partenaire lorsque vous le caressez, l'embrassez, le léchez. Appréhendez-le comme un être divin. Ne cherchez pas à jouir à tout prix tout de suite.

4 >>> LIBÉREZ-VOUS DE VOS TABOUS

Regardez-vous l'un l'autre assis nus face à face, parlez-vous.

5 >>> RETARDEZ L'ORGASME, FAITES DURER LE PLAISIR

Cherchez à maintenir un état d'extase prolongée: par exemple, en utilisant huile et crèmes de massage. Le tantrisme requiert une montée progressive vers le plaisir. Pour cela, il est vivement conseillé de tonifier le muscle de l'amour, le périnée, situé entre les organes génitaux et l'anus. Il se contracte naturellement au cours de l'orgasme, chez l'homme comme chez la femme. En musclant votre périnée, vous parviendrez à retarder l'orgasme sans vous laisser submerger complètement.

6 >>> STIMULEZ TOUS VOS SENS

L'ouïe, le goût, l'odorat, le toucher, la vue. Soyez inventive.

7 >>> ENFIN: FUSIONNEZ!

Assez joué? Touchez-vous doucement et lentement sur les zones érogènes cette fois. Vous êtes prête pour la pénétration. Quand vous sentez l'orgasme monter, contractez votre périnée. Freinez. Puis recommencez. Et ainsi de suite pendant des heures.