

Sexualité essentielle et sexualité sacrée

La sexualité est une manifestation naturelle, saine et joyeuse de notre force de vie

Alain Boudet

Dr en Sciences Physiques, Thérapeute psycho-corporel, Enseignant

Résumé: La sexualité est une manifestation naturelle, saine et joyeuse de notre force de vie. Or bien souvent son expression est entravée ou détournée par des sentiments ou des idées reçues tels que honte, culpabilité, interdiction du plaisir, vide affectif, ressentiments et préjugés vis-à-vis du sexe opposé. Nous pouvons évoluer vers une sexualité épanouie en prenant conscience que ces sentiments sont issus de notre passé et peuvent être remplacés par le lâcher-prise, l'humour, l'attention aux sensations présentes, la légèreté et la joie. **Vivre une sexualité connectée à notre moi véritable, c'est savourer la pratique sexuelle avec naturel, simplicité, innocence et émerveillement.** Des indications pratiques sur les préliminaires, la maîtrise de l'éjaculation, la respiration, sont suggérées. Dans une relation durable dans l'amour et la confiance, des phénomènes énergétiques subtils se déclenchent au moment de l'orgasme, favorables à la santé physique et mentale des deux partenaires. Au delà du plaisir réciproque, l'acte sexuel est un **chemin d'accès à l'éveil spirituel** qui a été reconnu et enseigné chez de nombreux peuples anciens, puis occulté et diabolisé. Nous sommes en train de le redécouvrir.

La **sexualité** est omniprésente dans les médias et sur internet et une abondante documentation en livres, journaux et articles est disponible à son sujet. **Alors pourquoi vous proposer un article de plus sur la sexualité?**



Je vous répondrai: *Pourquoi êtes-vous en train de lire cet article sur la sexualité? Pourquoi en avez-vous eu l'envie ou la curiosité, alors qu'il en existe déjà une pléthore?* Vous seul le savez, mais je peux supposer que vous aspirez à découvrir de nouvelles facettes de la sexualité, car elle fascine et reste encore mystérieuse. Peut-être n'êtes-vous pas complètement en paix avec elle, nous sommes tellement imprégnés d'interdits, de honte, d'excès, d'abus, de manipulations, de confusion. L'abondance d'informations parfois contradictoires sur ce sujet le rend encore plus confus et ne satisfait pas forcément votre questionnement profond. Il se peut donc que vous éprouviez le besoin de faire le point. **Où vous situez-vous dans cette masse de pratiques, de conseils, d'enquêtes et de théories?**

Je n'aurais jamais pris le temps de rédiger cette étude approfondie si j'avais eu comme seule intention de répéter ce qui est dit ailleurs sur Internet. J'ai éprouvé le besoin de faire une synthèse critique de tous les aspects fragmentaires sous lesquels on nous présente la sexualité: **assouvissement de besoins physiologiques, méthodes pour accéder au plaisir, décalages fréquents des points de vue des hommes et des femmes, et d'autres aspects moins connus sur l'expansion spirituelle pendant l'union sexuelle.**

Cette synthèse à vocation éducative ne se limite pas à vous guider pour vivre votre sexualité de façon agréable et satisfaisante. Ce serait déjà excellent, mais nous irons plus loin. Nous toucherons la nature même de notre être. Nous nous interrogerons: **Quelle est la place, la fonction de**

la sexualité pour nous réaliser dans notre aspect le plus magnifique? Comment participe-t-elle au déploiement de tous nos potentiels? Comment nous relie-t-elle à nos profondeurs et à l'univers?

Par ce questionnement, cette étude rejoint mes autres études sur la réalisation de soi, telles que [L'enfant intérieur](#), [La spiritualité](#) ou [Le pouvoir des émotions](#). De même que dans ces dernières, j'ai reformulé le langage habituellement employé, réadapté les informations, je les ai synthétisées, parfois ré-interprétées, pour qu'elles deviennent des pistes de réflexion suffisamment compréhensibles par le plus grand nombre. Je les ai voulues consistantes et ancrées dans la vie pour qu'elles ne restent pas des pensées mortes encombrant le mental, mais ouvrent des **perspectives exaltantes pour l'épanouissement de toutes et de tous dans un monde que nous réinventons.**

"Sexualité", "sexe", qu'est-ce que ces mots vous évoquent?

Pour nous engager dans cette exploration, je vous propose de porter un moment votre attention sur ce qui se passe en vous lorsque nous évoquons la **sexualité** et le **sexe**. Observez comment votre tête, votre corps, réagissent. Observez sans aucun jugement, sans chercher à savoir si c'est bien ou si ça devrait être autrement. Observez honnêtement, avec bienveillance envers vous-même. Vos réactions vous indiqueront où vous en êtes, par exemple si vous êtes à l'aise ou non. Il est primordial que vous vous acceptiez tel que vous êtes avec ces réactions, tout en sachant que vous

pouvez décider d'évoluer vers une sexualité plus épanouie, si vous le souhaitez bien sûr, en vous laissant guider par ce que nous développons dans ce texte.

Pour vous aider à percevoir vos réactions, voici quelques questions et suggestions:

- A la pensée du sexe et de l'activité sexuelle, éprouvez-vous de la curiosité, de l'envie, de l'excitation, de la joie, de l'indifférence, de la répulsion, du mépris, de la répugnance, de la peur, de l'angoisse? Il est possible que cela vous évoque des expériences malheureuses, honteuses, humiliantes ou traumatisantes.
- Si l'on vous demande de parler de votre sexualité, de vos désirs, d'exprimer votre opinion à ce propos, éprouvez-vous de la gêne? Vous réagissez peut-être par le silence, par un rire nerveux ou par une blague qui vous permet d'esquiver.
- Vous sentez-vous serein ou sereine vis à vis de votre sexualité? Ou bien, vous êtes peut-être dans l'un des cas suivants.
- Vous connaissez bien le sujet, vous avez suffisamment lu, mais vous n'êtes pas à l'aise. Il ne suffit pas de savoir, il y a certaines choses à creuser en vous sur votre personnalité et cet article vous donnera des pistes.
- Il y a des aspects de la sexualité que vous connaissez mal et que vous aimeriez explorer.
- Vous estimez que vous avez déjà beaucoup de connaissances intellectuelles et théoriques, mais il vous est difficile de faire le lien entre ces connaissances et votre vécu personnel. Dans ce cas, il serait indiqué que vous puissiez avoir des explications pratiques et vivantes supplémentaires. Cet article vous parle de vous, de ce que vous êtes, non de théorie.
- Vous êtes attiré(e) par la sexualité, mais en même temps, vous avez des difficultés avec le plaisir, quelque chose en vous le repousse.
- Vous avez des difficultés sexuelles avec votre ou vos partenaires et vous vous demandez pourquoi. Cet article vous proposera des pistes de réflexion approfondies et parfois originales.



- Vous avez une pratique sexuelle satisfaisante, mais elle ne correspond pas à ce qu'on voit couramment dans les films. Cela vous rend perplexe, et peut-être même frustré(e). Nous verrons que les films exposent une version déformée de la sexualité, ce sont des clichés.
- Vous craignez que votre comportement sexuel spontané ne convienne pas à votre partenaire, ou ne conviendrait pas à un(e) futur(e) partenaire quel qu'il ou elle soit. Pour être aimé(e) et apprécié(e), vous croyez que vous devrez vous

comporter d'une autre façon, selon des modèles qui ne vous plaisent pas forcément, mais qui vous semblent nécessaires: les filles sont comme ceci et réagissent comme ceci, et les garçons comme cela. Nous verrons qu'avoir des idées préconçues sur les uns et les autres et sur la sexualité n'est pas une bonne façon de procéder. Le dialogue entre partenaires est bien plus profitable.

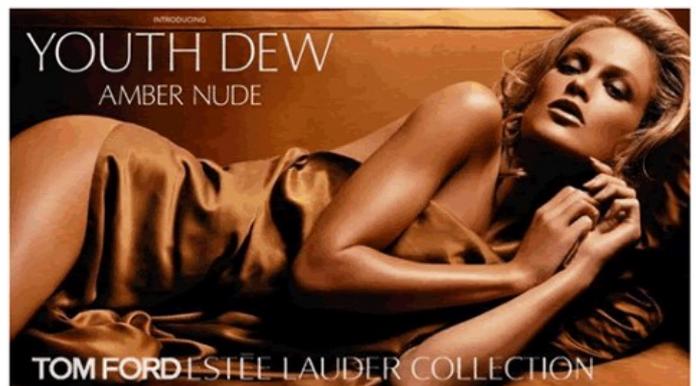
- Vous pressentez que la sexualité est bien plus que l'obtention d'un plaisir à deux, mais vous permet de toucher d'autres aspects profonds et inconnus de votre être et vous aimeriez explorer cette réalité. Nous le ferons.

Dans cet article, nous examinerons la place du plaisir dans la relation sexuelle, ce qui l'entrave et ce qui le favorise. L'acte sexuel est avant tout un acte relationnel et à ce titre, il est porteur de toutes les difficultés et de toutes les joies que l'on rencontre dans tous les domaines relationnels. Nous montrerons qu'au delà du plaisir, l'acte sexuel est un chemin d'accès à l'éveil spirituel.

Les représentations sociales de la sexualité nous laissent désorientés

Notre comportement sexuel est fortement influencé par ce qui nous a été inconsciemment suggéré par notre environnement depuis notre enfance: parents, frères et sœurs, copains, copines, enseignants, journaux, films, télé, radio, images publicitaires, et plus récemment internet. Même si l'attitude de nos parents a été de ne pas vouloir aborder le sujet, ils nous ont de toute façon transmis une attitude vis-à-vis du sexe par leur positionnement.

Nous sommes globalement conditionnés à adopter des comportements conventionnels par les représentations sexuelles que notre société véhicule: images de la femme, de l'homme, de la séduction et de la sexualité. Malgré des variantes personnelles, nous sommes imprégnés de ces valeurs et de ces clichés. Hélas, ils ne nous mènent pas souvent vers le meilleur de nous-mêmes. Ils sont essentiellement orientés vers la création de besoins artificiels qui nous incitent à acheter et à consommer, à moins qu'ils n'aient comme but de nous distraire superficiellement, de nous détourner de nous-mêmes pour nous empêcher de découvrir qui nous sommes vraiment.



Avant les années 60, la sexualité était tabou. Il était malvenu d'en parler librement autour de soi ou dans les médias. Depuis la situation a changé. Certains et certaines ont

osé parler librement, revendiquer leur droit au plaisir. Les femmes ont rejeté la contrainte de "devoir conjugal" qu'on leur imposait, ont exprimé leurs sensations, leurs désirs et leur plaisir sexuel dans leur spécificité féminine. On a découvert que les carcans religieux et patriarcaux auxquels on s'efforçait d'obéir avec peine, drame et souffrance, bridaient l'épanouissement sexuel et étaient fondés sur un pouvoir abusif. Les mœurs se sont décomplexées et les gens se sont détendus. Il y a eu une évolution positive vers la **reconnaissance du fait que la sexualité est partie intégrante, essentielle et épanouissante de nous-mêmes.**

Mais comme le balancier était allé trop loin du côté de l'interdit, il est revenu en force du côté de la licence. Compte tenu de la répression antérieure, c'était inévitable. La licence s'est alors manifestée comme un dévouement excessif, au point que **la sexualité est devenue une nouvelle obsession.** Attention, je ne suis pas en train de suggérer une morale à suivre, loin de là. Chacun se cherche selon sa propre voie. J'incite simplement à **découvrir la voie d'une sexualité qui nous procure un sentiment d'enrichissement et de plénitude**, ce qui n'est généralement pas le cas de la sexualité obsessionnelle et dévouante.

La rencontre sexuelle ne bénéficie pas de références saines

Dans cette recherche, nous sommes peu aidés par les modèles de comportement représentés dans les médias.

On aurait pu croire que la "libération" de la sexualité irait de pair avec la créativité [dans la pratique sexuelle]. Or ce dont se plaignent les gens - et plus particulièrement les femmes - c'est de la standardisation des comportements sexuels. La raison en est que les pratiquants agissent "comme dans les films"; ils appliquent ce qu'ils ont vu sur les écrans... Il faut dire que le X constitue le seul "enseignement" dispensé; il n'existe en effet aucun film d'érotisme, c'est-à-dire une œuvre où la sexualité aurait un sens et une esthétique, qui porterait à élever les consciences. (Dr. Leleu, Sexualité, la voie sacrée)

Bien que la sexualité soit omniprésente dans l'industrie du divertissement (télé, cinéma, spectacles, internet), on y montre principalement des attitudes qui ne fonctionnent pas dans la vie réelle: par exemple la femme dit oui tout de suite, comme si elle n'attendait que ça et elle jouit immédiatement. Le phénomène internet a multiplié et facilité l'accès à d'innombrables scènes pornographiques dans lesquelles les personnes sont représentées comme avides de sexe en tout genre. Les femmes y sont traitées de salopes et de chiennes comme si elles aimaient être insultées. C'est dramatique pour les adolescents dont ce canal constitue l'entrée en matière de sexualité. Ils n'ont pas de références saines, c'est-à-dire respectueuses des personnes. C'est ainsi qu'à l'extrême (comme nous l'a montré une actualité récente), ils arrivent à croire qu'organiser une "[tournante](#)" est chose normale (une fille subit le viol de plusieurs garçons successivement).



Des milliers de pages exposant des vidéos amateurs de scènes érotiques sont accessibles gratuitement sur internet.

Une surprenante caractéristique des mœurs sexuelles est un retour au machisme ou son exacerbation. Mépris et domination de la femme se traduisent par des propos et des attitudes dégradants, agressifs et violents envers elle; le comble de l'avalissement étant les "tournantes". Cette dégradation des relations entre la femme et l'homme peut être mise sur le compte du modèle d'information sexuelle dont disposent les jeunes: des films pornographiques où la femme est présentée comme une poupée jouissante soumise à l'homme ou comme "une chienne qui ne pense qu'à ça". Ce qui renforce la peur qu'ont les hommes de l'émancipation de la femme et, par contre-coup, leur désir de la soumettre... (Dr. Leleu, Sexualité, la voie sacrée)

Toutefois, au fond d'eux, les gens sentent bien que quelque chose ne va pas et que cela ne correspond pas à leur nature, mais ils ne savent pas pourquoi et comment. Ils sont donc désorientés face au sexe, tout spécialement les adolescents.

[Les adolescents] ne savent plus ce qui est à faire ou à ne pas faire. Ils ont perdu la hiérarchie des désirs et des demandes... Ils ne savent pas ce qui est ou non compatible avec la dignité humaine. (Dr. Leleu, Sexualité, la voie sacrée)

L'éducation sexuelle

Il est donc urgent qu'une véritable éducation sexuelle soit mise à la disposition de tous, en commençant par l'école. Les quelques cours scolaires sur ce sujet n'abordent que la physiologie et la biologie. Ils ne sont pas un apprentissage sur soi-même et sur l'autre. L'école faillit lamentablement à dispenser une véritable éducation qui inclurait la connaissance et la maîtrise de nos émotions et des relations avec les autres. Elle préfère, à quelques nuances près, bourrer notre crâne de savoirs intellectuels que l'on devra apprendre par cœur et ressortir le jour de l'examen (rien ne change malgré de nombreux rapports et expériences positives à ce sujet depuis les années 50 - voir le dossier [Éducation](#)).

Nos enfants, nos adolescents, et par conséquent nous-mêmes qui l'avons été, nous manquons terriblement d'un apprentissage sur l'épanouissement de l'être et de sa sexualité. **Il n'existe pas d'enseignement sexuel orienté vers la réalisation de soi et la plénitude** (voir des développements dans l'article [L'éducation sexuelle](#)).

Notons toutefois que des exceptions peuvent être trouvées dans des initiatives privées, telles que le site web [Éducation sexuelle](#), ou encore la publication de très bons livres éducatifs (certains sont indiqués en fin d'article). Ils ont l'immense

mérite d'inciter au respect et à l'amour de l'autre. Ils mettent l'accent sur l'écoute de soi et de son partenaire, la fantaisie, l'agrément, le détachement du souci de la performance. Cependant ils restent peu diffusés, particulièrement chez les adolescents qui préfèrent l'internet et la radio.

De plus, il est rare de les voir aborder le sujet du **sens de l'acte sexuel**: car l'acte sexuel est bien plus que se donner du plaisir réciproque, c'est réunifier **en soi ses énergies masculines et féminines, c'est se découvrir dans toutes ses dimensions en connexion avec sa nature profonde.**

La sexualité comme défoulement émotionnel

Pour certains d'entre nous, la vie semble n'avoir aucun sens. Le monde environnant est froid, dur et impitoyable. Nous avons été conditionnés à l'idée qu'il faut lutter pour obtenir de la considération et de quoi subsister. Chacun se trouve donc seul face à lui-même. Ceux qui abordent le monde avec ce regard sont tentés de s'engouffrer dans la sexualité comme dans un refuge contre la solitude et le désarroi, dans l'espoir d'y trouver une **niche de chaleur humaine.**

D'autres vivent leur quotidien coincés par des charges et des devoirs plus ou moins stressants, plus ou moins désagréables ou épuisants. Ils voient le temps défilé sans profiter de la vie. L'orgasme constitue une exception, une parenthèse: ils sentent un courant de vie intense couler dans leur corps. C'est comme un **rappel que la vie existe.**

D'autres encore se sentent seul(e)s et en manque affectif. La rencontre sexuelle occasionnelle leur donne l'impression fugitive plus ou moins consciente de **combler leur vide affectif.** Ces moments ne sont que des bouffées d'air qui permettent de supporter le reste. Ils ne règlent rien sur le fond.

En prêtant attention à notre ressenti après l'acte sexuel, il est facile de nous rendre compte si la rencontre sexuelle n'est qu'une compensation, un pis-aller, une illusion destinée à occulter un besoin plus profond ou si elle résulte d'une attirance amoureuse et d'un échange authentique. L'acte sexuel accompli dans le cadre d'une relation d'amour véritable crée un sentiment **d'assouvissement, de plénitude, de sérénité et de bonheur.** On en ressort grandi et dilaté.

Au contraire, dans le cas d'une compensation illusoire, une fois l'orgasme passé on est à nouveau seul face à soi-même, et face à l'autre qui n'a été qu'un complice passager. L'acte n'a pas éteint la soif de vivre. Il en reste un sentiment de manque, de tristesse, de nostalgie, de vide. Alors, on en redemande pour retrouver cette brève sensation de vie. **La sexualité est utilisée comme une drogue** pour fuir son malaise (voir [Drogues et développement spirituel](#)). Elle se transforme peu à peu en une addiction et une obsession.



Les adolescents représentés dans la série de photographies de [Larry Clark](#) ne semblent pas heureux et cherchent des échappatoires dans la sexualité et la drogue.

ATTENTION: Pour éviter les fausses interprétations et bien faire comprendre l'intention de cet article, il est important de préciser que **je ne décris pas une sexualité que je taxerais d'inadéquate ou même mauvaise, pour la remplacer par une bonne sexualité qui serait considérée comme un modèle à atteindre. Ici, il ne s'agit ni de modèle, ni de morale.** Mon intention est d'attirer l'attention sur notre état d'âme, de vérifier si nos actions sont en accord avec nous-mêmes ou si elles obéissent à des codes de conduite qu'on se croit obligé de suivre. J'invite à faire connaissance avec les ressources dont nous disposons pour se sentir mieux. Je suggère que chacun trouve lui-même ce qui lui convient et choisisse ce qui est le meilleur pour son épanouissement.

Satisfaire le besoin de sexe

Certaines rencontres sexuelles, habituellement de la part des hommes, n'ont d'autre but que de trouver une partenaire pour satisfaire leurs pulsions. Dans ce cas, la femme est considérée comme un objet dont il faut tirer le maximum de jouissance, sans qu'il soit nécessaire d'éprouver un sentiment envers elle. *Ce vide affectif est déploré par les femmes, y compris les adolescentes. "Les garçons ne pensent qu'à baiser!" déplore l'une d'entre elles; une autre s'indigne: "A notre premier rendez-vous, il ne m'a même pas embrassée, il a voulu qu'on le fasse par derrière tout de suite."*(Dr Leleu, *Sexualité, la voie sacrée*)

Les hommes justifient parfois ces comportements par des prétextes erronés. Ils croient que le sexe fonctionne de cette manière, car ils l'ont vu dans les films. Ils se font leur cinéma intérieur et se disent que si la femme dit non, c'est qu'elle veut dire oui, parce qu'elle aime qu'on aille la chercher de force (la femme peut parfois être confuse à ce sujet, à cause d'un fort besoin d'être aimée). Ce sont des idées toutes faites et sans fondement sur ce que l'autre aime et pense. On peut remarquer qu'une telle attitude néglige l'écoute de l'autre, le dialogue, la communication vraie.

Il n'est pas dans mon intention de juger de tels comportements, mais de vous inviter à vous demander s'ils vous satisfont. Vous laissent-ils un sentiment de frustration et de tristesse, ou de contentement et de plénitude? Si les deux partenaires y trouvent contentement et plaisir, alors cela indique qu'ils vivent ce qui est juste pour eux d'expérimenter.

Évacuer les tensions

Les hommes mettent souvent leurs envies impérieuses de sexualité sur le compte de leur instinct sexuel et de leurs besoins physiologiques. C'est une réponse trop facile et trop superficielle qui fait l'impasse de leur ressenti profond. S'ils y prêtent attention, sans écarter l'influence de l'instinct, ils pourront détecter d'autres influences dominantes issues de leur personnalité. Il s'agit souvent du besoin de défonner des tensions vives, autrement dit de **se lâcher**. Leur corps est tendu par le contrôle de soi (voir [Psychologie biodynamique](#)). On les a éduqués à être toujours à la hauteur, être forts, ne pas faillir. En conséquence, ils ont appris à se contrôler, à ne pas exprimer leurs émotions et leurs doutes. Leur corps en porte l'empreinte.

Le trop-plein de tensions peut être évacué par différents moyens, mais les hommes ont peu d'occasions de se relâcher. Ils le font au travers des conflits et des accès de colère, ou dans les sports où ils dépassent leurs limites. Dans les sports de l'extrême, ils vont au bout de leurs tensions pour lâcher et sentir enfin de fortes pulsions de vie. Un autre moyen de les ressentir est l'**orgasme**.

L'orgasme est pratiquement le seul moment de leur vie quotidienne où ils font l'expérience du lâcher-prise complet. Ils s'y abandonnent un bref instant avec délice, sans que cela aille à l'encontre de leur image de mâle. Ils peuvent alors sentir les forces de vie couler dans leur corps comme la sève de l'arbre.

Honte et estime de soi

À l'inverse du sexe débridé, de nombreuses personnes sont réticentes à vivre leur sexualité. Certaines personnes ne sont pas du tout attirées par la sexualité et trouvent un équilibre sans sexualité. Pour celles-là, tout va bien. Mais pour les autres, il s'agit de blocages dus à une éducation enfermante ou à des troubles et abus vécus dans le passé. Leurs pulsions de vie leur attirent vers la sexualité, mais elle est repoussée parce qu'elle leur fait peur. Elles s'aventurent toutefois dans la sexualité pour "faire comme tout le monde". Mais elles la vivent avec retenue, habitées par leurs doutes, leurs réserves et leurs appréhensions.

À beaucoup, on a inculqué l'idée que la sexualité est défavorable à notre épanouissement, qu'elle est dégradante et risque de nous entraîner dans une spirale descendante; que **se livrer à la sexualité, c'est entrer dans le vice**, ressembler à une prostituée, donner de soi une image honteuse et une mauvaise réputation.

Cette **honte** a été inculquée par des siècles de diabolisation de la sexualité par les institutions religieuses, associée à la diabolisation du corps lui-même et des sensations de plaisir, de la femme et des énergies féminines. Même si par la pensée nous comprenons que la sexualité est l'expression normale de l'énergie de vie comme la nature nous en offre l'exemple, il reste au fond de nous une sorte de crispation, un réflexe de quelque chose de mal, de honteux, de coupable qui nous conduit à la destruction et la perte. Le corps conserve inscrit en lui ces injonctions. Une observation honnête et rigoureuse de ces résurgences, associée à une bienveillance tendre envers soi aidera à les dissoudre (voir [L'enfant intérieur](#)).



D'autres ont honte de l'**image de leur corps intégralement nu**. Se montrer dans son intimité la plus complète n'est pas forcément facile. Il se peut que vous craigniez de ne pas correspondre à l'image que vous aimeriez donner, par peur de ne pas être suffisamment attirant(e). Vous doutez de vous, de vos proportions, de vos rondeurs, de vos seins, de l'aspect de vos parties génitales. On vous a peut-être inculqué la pensée que les organes génitaux sont quelque chose d'inférieur, de laid. Voir vos parties génitales et celles de l'autre en détail peut susciter de la gêne, du dégoût, ou une curiosité que vous jugez malsaine. En clair, vous ne vous aimez pas tel(le) que vous êtes et vous avez peur du jugement de l'autre (voir [Se mettre à nu](#)). Comment pourriez-vous vous adonner à la rencontre sexuelle dans la joie et la confiance si vous ne vous aimez pas vous-même?

D'autres formes de honte nous encomrent. C'est par exemple la **comparaison avec les autres**. *Je n'ai pas envie de sexualité alors que tout le monde autour de moi ne parle que de ça et semble l'apprécier au plus haut point. Je suis anormal(e). Je ne correspond pas à ce que décrivent les films et les copains. A mon âge, je suis encore vierge, et j'en conçois une mauvaise estime de moi, une honte de moi.* Non, vous n'êtes pas anormal(e) ni démeritant(e). Bien au

contraire, vous pouvez **vous féliciter de suivre votre chemin personnel**, vous osez être fidèle à vous, vous avez le courage d'écouter et suivre votre voix intérieure plutôt que les sirènes extérieures. Soyez-en fier(e).

Une autre source de honte et de sous-estime de soi est l'**absence de plaisir**: *J'ai fait l'amour pour faire comme tout le monde, mais je n'en ai pas éprouvé de plaisir. Cela fait déjà des années que je fais l'amour et je n'ai pas encore connu le plaisir. Puisque tout le monde a du plaisir, c'est que je suis nulle.* Bien entendu ce type de raisonnement est faux. Le plaisir n'a rien à voir avec vos performances ou vos mérites. Il découle du type de relation que vous avez, c'est une alchimie à deux. Il est très influencé aussi par l'idée qu'on s'en fait. Peut-être même ne le ressentez-vous pas parce que vous l'attendez sous une autre forme, par exemple explosive alors que le vôtre est doux et léger.

J'ai discuté avec un nombre incalculable de femmes qui pensaient ne jamais pouvoir jouir, alors qu'elles connaissaient régulièrement et facilement l'orgasme. D'autres ont appris à connaître leur corps et ce qu'il aime, ce qui implique de respecter son rythme. Avoir un orgasme peut devenir très simple: il suffit d'apprivoiser son corps, de se détendre, de découvrir ce qui vous excite, et comment. Si vous souffrez de problèmes personnels ou émotionnels qui semblent interférer avec le plaisir sexuel, alors il serait bon d'y travailler en parallèle. (L. L. Paget, L'orgasme sans tabou)

Le manque de plaisir peut résulter d'une **interdiction** inconsciente. *J'ai du plaisir, mais je n'ai pas le droit, c'est indécent et inconvenant.* Dans ce cas le plaisir est stoppé dès qu'il pointe son nez. Là encore, ces injonctions sont issues d'une éducation de la peur qui se transmet de génération en génération.

D'autres sont à l'aise avec la sexualité, éprouvent du plaisir, l'apprécient, mais refusent certaines pratiques courantes parce qu'elles les dégoutent. Par exemple, le **sexe oral**. *Moi, une femme convenable, vais-je m'abaisser à lécher le sexe d'un homme, être léchée par lui?* De même pour le plaisir en solitaire. On vous a dit que la **masturbation** était non seulement répréhensible, mais nocive à la santé physique et mentale. Tout cela est le résultat de la diabolisation de la sexualité.

La honte et la sous-estime de soi sont des poisons qui sabotent votre vitalité et vous détournent de la joie de vivre. Une façon de vous en libérer est d'abord de reconnaître qu'ils sont actifs en vous. Il est bon que vous puissiez en **parler**, si possible avec votre partenaire. Échangez librement chacun à votre tour sans interrompre l'autre sauf peut-être pour lui demander des précisions. C'est une excellente pratique pour approfondir votre relation et intensifier votre amour. Parler de vos difficultés, de vos peurs, de vos désirs.

Respectez-vous. Accueillez-vous tel que vous êtes: avec vos désirs, vos peurs, vos limites, vos résistances. **Ne vous forcez jamais** à pratiquer quelque chose qui vous déplaît, même si vous pensez que vous devriez dépasser votre résistance. Ne vous jugez pas.

Les ombres de la personnalité embrouillent notre sexualité

L'exemple précédent de la honte nous a familiarisés avec le fait que certains traits négatifs inscrits dans notre inconscient viennent s'interposer de façon inattendue et intempestive dans notre vision et notre pratique de la sexualité. **La relation sexuelle peut mettre à jour des accumulations émotionnelles et des préjugés** qui l'empêchent de se développer librement, obscurcissant sa fonction originelle. Par exemple on peut rencontrer: perte de sens, incapacité à s'abandonner, culpabilité, interdiction du plaisir, peur de déplaire, jugements négatifs sur le corps et la sexualité, et d'autres que nous décrivons ici.

La peur d'être soumis à la femme

La plupart des hommes portent les stigmates de leur relation avec leur mère. S'ils ont eu la chance d'avoir une mère qui leur a accordé toute sa confiance, si elle a reconnu en eux une graine de vie qu'elle a arrosée et laissé croître selon sa nature, ils ont été magnifiquement préparé à une vie et une sexualité épanouies. Mais si le garçon a été soigneusement surveillé et contenu dans un espace étroit de liberté au nom de sa sécurité, si sa mère désirait le garder pour elle et lui demandait constamment des marques d'attention, ou si elle le modelait selon la vision qu'elle avait d'un homme, alors la mère est devenue une menace pour le garçon qui, devenu adulte, aura probablement des craintes inconscientes de s'abandonner vraiment à une femme dans la relation sexuelle.

S'abandonner à la femme résonne pour lui comme se soumettre au féminin. Il ne peut le faire que jusqu'à un certain degré et conserve une vigilance et un réflexe de contrôle. Mais il a toujours le pouvoir d'en prendre conscience et de décider de le transformer, avec l'aide de sa partenaire.

Beaucoup d'hommes ont **peur d'être engloutis par la puissance de la femme**. C'est une peur ancestrale, qui est transmise à l'homme depuis des siècles dans la société occidentale. C'est cette peur qui a entraîné les hommes à reléguer la femme au second rang, à la minimiser, voire l'humilier et la détruire. De ce fait, le féminin qui à l'origine s'offre généreusement, s'est recroquevillé en quelque chose de protégé, de secret, de mystérieux, qu'on ne peut plus voir en face, en toute transparence. Ce côté sombre et inconnu lui donne un aspect encore plus menaçant et ne fait que renforcer la peur.

L'aspect sombre et mystérieux du féminin qui se protège a généré certains fantasmes angoissants pour l'homme qui se représente la femme comme une castratrice, une mangeuse d'hommes. Il révèle ainsi qu'au fond de lui, il reconnaît qu'elle peut exercer un pouvoir sur lui et le soumettre à ses désirs, même s'il affiche le contraire extérieurement. Sur le plan du fantasme sexuel, **le vagin avale le pénis** et le maintient sous son pouvoir. Il existe une imagerie dans laquelle le vagin est pourvu de dents. Le *Vagina dentata* apparaît dans les mythes de presque toutes les cultures quelle que soit la religion dominante. Encore récemment (2008), le film *Teeth* de Mitchell Lichtenstein met en scène un jeune fille qui découvre que son vagin mord quiconque souhaite en abuser.



Merci à Laetitia Tixier

Le ressentiment envers l'homme

La femme peut avoir de nombreuses raisons d'en vouloir à l'homme. Elle porte les stigmates de la relation avec son père, qui peut lui avoir manqué d'amour (froideur, absence, autoritarisme, séduction, humiliation, violence, ou à l'inverse héros ou sauveur irremplaçable...). Elle est aussi marquée par des siècles de **domination masculine** où elle a été rabaissée et violentée.

Nombreuses sont les femmes qui ont subi des **abus sexuels** sous une forme ou une autre, parfois seulement en intention, mais nettement ressentie comme une intrusion. Les cas les plus fréquents se produisent avec des proches de la famille ou des connaissances, mêlés à des sentiments ambigus et coupables si une certaine amitié ou estime a pu se développer antérieurement avec l'abuseur. Un grand nombre de ces femmes se sentent salies et éprouvent de la honte. Ces épisodes sont inscrits en elles comme une terreur de l'homme, ou une trahison, avec parfois un désir de vengeance inconsciente. Très souvent, la femme oublie cet épisode d'abus, car il était trop douloureux de le supporter. Son esprit s'en est protégé en l'oubliant.

A l'occasion de l'union sexuelle, ces sentiments négatifs peuvent ressurgir sous une forme détournée. Par exemple par le manque de désir ou par des dérèglements organiques comme la vaginite.

Le manque de désir résulte parfois de **mécontentements dans la vie de couple**. Un exemple: la femme est déçue par son conjoint parce qu'il est souvent absent de la maison. Le manque de désir est sa punition inconsciente envers l'homme.

Les jeux de manipulation et de séduction

Une femme peut accepter de faire l'amour avec son partenaire, même si elle n'en pas envie, par peur de ne plus être aimée si elle refuse. Elle espère donc qu'en échange son partenaire lui sera reconnaissant et lui procurera sécurité et amour. Si, malgré son peu d'enthousiasme, elle accepte en riant, sur un mode ludique et aimant, cela ne crée aucune gêne. Où la difficulté naît, c'est si elle accepte contre son gré, avec amertume. Quant à l'homme, il joue un jeu comparable s'il réagit avec colère ou amertume au refus de sa partenaire. **L'amertume va ronger le couple.**

Généralement, nous sommes conditionnés depuis l'enfance à ne recevoir des gratifications et de l'attention de la part de nos parents que si nous satisfaisons à leurs exigences. Par exemple, si nous leur sourions, si nous sommes sages, silencieux et immobiles, si nous avons de bonnes notes scolaires. Cela s'appelle de l'amour conditionnel, parce qu'on reçoit l'amour sous condition, ce qui à vrai dire n'a rien de l'amour. C'est un marché, un commerce: tu me donnes ton attention, même si tu n'en as pas envie, et alors je te gratifie aussi de mon attention ou d'un cadeau.

Adultes, nous fonctionnons encore beaucoup à notre insu selon ce marchandage, par conditionnement. Nous acceptons de faire des chose parce que nous pensons que nous en serons gratifiés par de l'argent, de la considération ou par l'estime des autres. Il se peut que la relation sexuelle intervienne aussi dans ces transactions. **En acceptant de nous comporter en désaccord avec notre nature profonde ou notre être intérieur, nous ne sommes plus vrais, nous nous trahissons nous-mêmes et nous trompons l'autre.** C'est au fond une manipulation subtile et inaperçue.

Manipuler, c'est manœuvrer pour amener l'autre à agir selon notre souhait, par exemple par la séduction, en le "prenant par les sentiments", par la menace (de ne pas accéder aux désirs de l'autre, etc.) (voir [Pouvoir et manipulation](#)). Nous le faisons presque instinctivement sans nous en rendre compte, par conditionnement.

Il n'y a pas lieu de nous culpabiliser si nous nous découvrons que nous avons employé une dose de manipulation. Il suffit juste de repérer le jeu, de le reconnaître, d'en parler à l'autre et d'en rire.

Virilité et valorisation

Beaucoup d'hommes se sentent diminués si leur pouvoir érectile est en défaut. Ils placent leur valeur dans leur sexe. S'il n'est plus viril, l'homme ne se sent plus un homme, il a l'impression de ne plus servir à rien, il ne se sent plus rien. Le terme d'**impuissance** qui a été adopté pour décrire cette perte est très pernicieux, car il suggère que l'homme a perdu sa puissance propre.

Ceci provient d'une incompréhension de la nature de la puissance et du pouvoir.

L'homme ressent son sexe comme un bâton de pouvoir qu'il peut exercer sur la femme et la conduire là où il ou elle veut. Il s'efforce d'être à la hauteur pour produire le résultat voulu. Si ce pouvoir s'arrête, il est perdu.

L'homme doit comprendre que la relation sexuelle n'est pas une démonstration de compétence, mais l'**échange mutuel d'amour et l'écoute de l'autre**. Il doit réfléchir sur la source de sa puissance et réaliser qu'elle n'est pas le pouvoir sur l'autre, mais une source de vie intérieure. Alors, il verra ses énergies se modifier et un autre type de puissance se développer en lui.



L'obsession de l'orgasme

Beaucoup de personnes s'imaginent qu'une relation sexuelle réussie doit conduire les deux partenaires vers l'orgasme. Cette image est encouragée par les médias en tous genres et certains ouvrages de sexualité. L'orgasme est considéré comme le but à atteindre et la relation sexuelle se transforme en une stratégie pour arriver au résultat final, stratégie appuyée par des méthodes à suivre.

Dans notre société dominée par l'homme, la nécessité pour la femme de connaître l'orgasme et pour l'homme de le provoquer a causé un grand tort aux deux sexes. C'est loin d'être la façon la plus habile et la plus efficace d'amener les femmes à la jouissance. Cela marche peut-être dans les films pornos (dont la prétendue intrigue n'a pour but que d'exciter les fantasmes masturbatoires chez l'homme), mais cela ne donne en aucun cas aux hommes et aux femmes une image réaliste de l'orgasme et de la manière de l'atteindre. (L. L. Paget, L'orgasme sans tabou)

Dès lors qu'on vise un résultat, on se juge en terme de réussite ou d'échec: j'ai obtenu ou non (j'ai été capable d'obtenir ou non) le résultat attendu.

Beaucoup de gens se refusent des rapports sexuels libres et aimants, même s'ils n'en ont pas conscience, parce qu'ils abordent la sexualité en termes de résultats... Non seulement nous "évaluons" la "réussite" du rapport sexuel, mais nous considérons le plaisir physique comme son but principal. Le plaisir est une chose naturelle mais aussi incertaine. (D. Chopra, Le chemin vers l'amour)

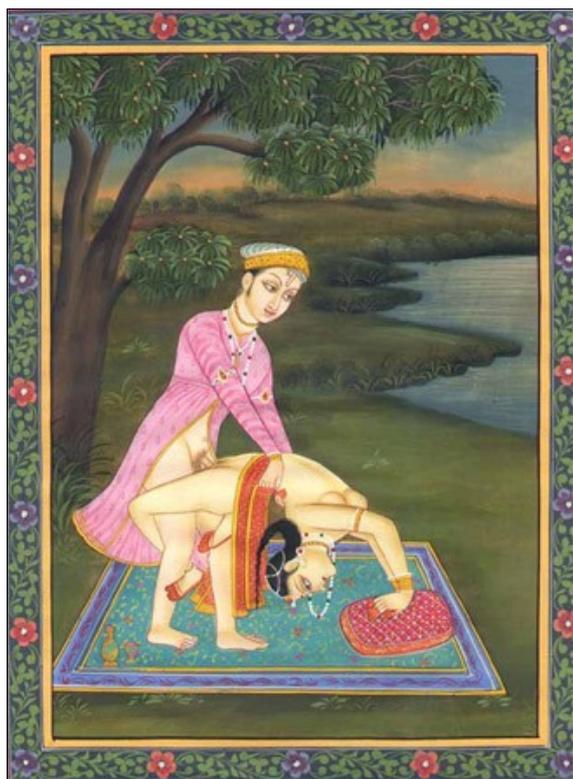
Si vous tentez d'atteindre un objectif, vous vous attachez à la réussite en espérant en obtenir la récompense. Reconnaissez-vous ce schéma de fonctionnement? Il est aussi présent en-dehors du champ sexuel, n'est-ce pas? Dans ce cas, vous vous fabriquez une tension mentale pour "y arriver" et **cela crée un frein à la libre circulation de votre énergie, et donc une entrave à l'orgasme qui est abandon complet à soi-même**. Autrement dit, vous obtenez le contraire de ce que vous voulez. La tension n'apparaît pas si vous acceptez que le but ne soit pas atteint. Toutefois, le mieux est de ne plus avoir la vision d'un but quelconque, et d'accueillir ce qui se présente dans vos corps.

Avoir la vision préalable d'un point d'arrivée, **c'est passer à côté de bien d'autres expériences enrichissantes**. Lorsque vous décidez de marcher pour atteindre coûte que coûte le sommet d'une montagne, vous concentrez votre énergie et votre attention vers cet objectif. et vous ignorez ce qui vous est offert tout au long du chemin. Vous négligez la sensation du toucher d'un rocher, la bénédiction d'une eau de source, la méditation en face d'un paysage inspirant. Vous ne prêtez pas attention à l'opportunité qui s'offre de prendre un autre chemin, qui ne vous conduira pas au sommet comme vous l'avez programmé, mais vers un paysage inconnu, surprenant et régénérant.

La sexualité n'est pas une entreprise. Dans la sexualité épanouie, nous accueillons ce qui vient comme un ami qu'on reçoit. Nous nous laissons guider par le corps, ses sensations, et par nos sentiments.

S'évertuer à satisfaire le/la partenaire

Vouloir satisfaire sa/son partenaire est un autre objectif que l'on se donne fréquemment, mais il est fondé sur quelques illusions.



Il est normal que vous souhaitiez que votre partenaire trouve de la joie et du bonheur dans la relation sexuelle et qu'il/elle soit comblé(e). C'est la manifestation de votre amour. Vous lui donnez votre amour, votre attention, votre écoute, votre disponibilité, votre présence. C'est un immense cadeau. C'est votre don.

Mais il ne vous appartient pas d'en évaluer ou d'en garantir les effets. Vous avez apporté votre part, le reste appartient à l'autre, cela dépend de son alchimie intérieure personnelle, de son histoire, de ses pensées, de ses peurs, de ses désirs. Vous devez réaliser que **vous n'avez pas le pouvoir de l'amener à ce que vous souhaitez pour elle/lui**.

Réfléchissez aux conséquences que cela entrainerait si vous en aviez le pouvoir. Cela signifierait que vous pourriez façonner l'autre selon votre vouloir... pour son bien, évidemment... du moins son bien tel que vous le concevez! Où est sa liberté?

Réciproquement, **vous ne pouvez pas exiger de l'autre qu'il crée vos sentiments de bien-être, car il n'en a pas le pouvoir**. Il peut seulement y contribuer, mais en définitive, vous seul pouvez créer votre état de bonheur (voir [Le pouvoir des émotions](#)).

La tendance à s'efforcer de satisfaire l'autre sexuellement est l'expression particulière de l'idée erronée qu'on se fait couramment dans notre société occidentale d'une relation de couple. Selon cet

idéal, il reviendrait à chacun de **combler les besoins de l'autre, son besoin le plus impérieux étant celui d'être aimé et apprécié**. Habituellement le couple est fondé sur l'espoir illusoire d'étancher ce grand besoin.

Il est peut-être difficile de comprendre où se situe le défaut de cette conception, car il est clair que **le couple n'a de sens que si les partenaires s'échangent appréciation et amour**. Le défaut s'insinue dans le fait d'**attendre de l'autre** qu'il nous rende heureux. Nous sommes dans la **demande** plus que dans le **don**. C'est comme si nous lui demandions de guérir notre passé, nos vieilles blessures d'amour. Nous nous imaginons que l'autre a le pouvoir de faire naître nos sentiments de joie, alors que ce pouvoir existe en nous-mêmes. Par là, nous remettons notre propre pouvoir à l'autre. En conséquence, lorsque notre attente n'est pas satisfaite, nous sommes dans la frustration et le ressentiment, et nous en faisons le reproche à l'autre. C'est tellement fréquent, vous connaissez? Or nous avons le pouvoir de guérir nous-mêmes notre passé, ce qui nous permet de rencontrer l'autre sur des bases bien plus solides et enrichissantes. (voir [Hommes et Femmes](#))

Inversement, nous pensons être en mesure de créer un sentiment de joie chez l'autre, en être responsable, alors qu'en réalité, c'est lui-même qui s'ouvre à la joie. En cas d'échec, cette charge que vous vous donnez pourrait vous créer de la sous-estime ou de la culpabilité. **Vous n'êtes pas responsable des sensations de l'autre**.

Par contre, **vous avez le pouvoir et la responsabilité de vos propres pensées et sentiments**. Vous pouvez créer une atmosphère de respect, d'amour, de communication, d'échange profond, de tendresse et de joie.

Accueil et dialogue

Si nous souhaitons avoir une sexualité joyeuse, simple et légère, il est essentiel de nous dégager de ces sentiments dérangeants et de ces pensées enfermantes. Comment les gérer?

La première chose est de **prendre conscience de leur présence active et de les accueillir sans aucun jugement**. Ne les repoussez pas. Accueillez vos émotions et accueillez celles de l'autre. Soyez-en témoin et restez dans la bienveillance et l'humour pour vous-même et pour l'autre.

Si une réaction vous agace, vous perturbe ou vous choque, osez en parler avec votre partenaire avec franchise, courage et sincérité. **Vous évoluerez dans le dialogue. L'amour est une évolution**. La communication est nécessaire pour exprimer à l'autre qui vous êtes, ce que vous souhaitez, ce que vous ressentez, comment vous réagissez. Dites ce que vous pouvez accepter et ce que vous ne pouvez pas. Sinon vous risquez que l'autre ne s'en rende pas compte.

Malheureusement, le plus souvent, on est loin d'une communication aisée et franche. La communication authentique aussi se heurte à des peurs et sentiments négatifs. Si c'est trop difficile pour vous, ou si votre partenaire refuse d'engager une conversation, vous pouvez lui proposer de lire cet article et d'en discuter. Vous pouvez en parler à quelqu'un d'autre ou aller consulter un thérapeute.

La sexualité essentielle

Si nous cherchons à vivre une sexualité qui nous remplisse, nous devons comprendre comment elle fonctionne en nous et en l'autre. C'est une démarche de connaissance de soi sur les plans physique, relationnel et spirituel. Cela commence par la prise de conscience que des idées reçues et des sentiments négatifs s'agitent à l'intérieur de nous à notre insu et nous détournent de notre Moi véritable.

En effet, pour la majorité d'entre nous, nous vivons dans la dualité. En nous s'affrontent deux parties, deux personnages, deux forces de natures inégales. L'une est **notre Moi véritable** (notre Essence) et l'autre est une **personnalité fabriquée** par les circonstances, nos vécus plus ou moins dramatiques, et l'éducation reçue tout au long de notre vie (voir article [L'enfant intérieur](#)). Les traits négatifs de peur et de rigidité et les idées reçues sont inscrits dans notre personnalité, non dans notre être véritable.

Nos dysfonctionnements, en particulier ceux de la sexualité, résultent d'une dichotomie entre ces deux aspects de nous, et du fait que la personnalité se manifeste de façon intempestive et voile le Moi véritable. Lorsque la personnalité reconnaît la présence de l'Essence, se met à son écoute et fonctionne de concert avec elle, tout s'harmonise et s'unifie. En cessant d'obéir à notre personnalité, à ses jeux de pouvoir et ses complications, en étant attentifs au langage et aux signaux de notre Essence, nous percevons ce qui est juste et bénéfique pour nous. **Vivons une sexualité qui soit l'expression de notre Essence, une sexualité essentielle**.

Comment reconnaître le langage de votre Essence? Il est vraiment simple et immédiatement accessible à tous. Ce sont vos sentiments, que vous devez apprendre à percevoir dans la finesse. **Vous reconnaîtrez que vous êtes en accord avec votre Essence chaque fois que vous ressentirez de la joie, de l'humour et de la légèreté, que vous vous sentirez rempli et en paix**. Dans le cas contraire, vous êtes le jouet d'un quelconque sentiment négatif de la personnalité qui veut se manifester, comme le ferait un enfant bougon et mal aimé.

Être dans la sexualité essentielle, c'est savourer la pratique sexuelle avec le même naturel, la même simplicité, la même innocence, le même émerveillement que manifeste un enfant qui se régale d'un bain de mer. C'est **vivre une relation joyeuse, ludique et légère, tout en restant profonde et respectueuse**. Elle est l'expression créative

de ce que nous sommes véritablement.

Pour vous aider à vous familiariser avec cet aspect de vous, voici d'abord quelques indications de base, suivies de suggestions pratiques dans la section suivante.

Vivre la sensation du moment

Vivre la sexualité en connexion avec son Essence, c'est d'abord ne plus se préoccuper de son passé ni de son futur. C'est vivre le moment présent. Pour l'homme, c'est peut-être sentir le plaisir d'une érection sans avoir en vue de s'introduire immédiatement dans la femme, ou pour la femme, sentir la douceur d'une caresse sans se préoccuper d'être prête pour l'homme.

Ne vous préoccupez pas de ce qui va se passer dans un quart d'heure, une minute ou quelques secondes. Efforcez-vous d'être présent à ce que vous faites. Exercez une attention légère, flottante, sans tension ni crispation. Ne faites pas l'amour comme une compulsion, un acte automatique. Vivez pleinement et consciemment vos sensations, savourez-les.



Vivre au présent, ici et maintenant, c'est être pleinement présent à ses sensations, à ses actes. Retenu par un hier qu'on ressasse ou précipité dans un demain qu'on appréhende, on ne profite pas de l'heure agréable qui passe et on ne vit pas la réalité, souvent source de joie. Efforçons-nous donc de nous recentrer sur le présent, d'être tout entiers à ce que nous ressentons, à ce que nous faisons. Écartons les concepts, les interdits, la honte, la culpabilité, les blessures, les rôles, l'angoisse. Vivons l'instant, vivons la sensation plénière. Soyons dans la pulpe de nos doigts, dans les papilles de notre langue, dans les récepteurs de notre odorat,

soyons dans notre sexe, soyons en nous, soyons avec l'autre. Être dans la sensation consciente, c'est aussi se respecter, respecter l'autre, respecter la merveilleuse nature qui nous offre ce bien-être. Et c'est le moyen de trouver la félicité et un bon équilibre mental. (Dr Leleu, Sexualité, la voie sacrée)

De cette façon, vous profiterez pleinement d'une caresse, d'un verre de jus de fruit dégusté ensemble, du regard de l'autre.

Le plaisir, pour la majorité des gens, c'est une projection mentale. Il faut vraiment se rendre compte, au niveau plaisir et douleur, qu'il est exceptionnel de sentir un plaisir sans fantasmer dessus. Êtes-vous capable de ressentir une caresse sans faire d'histoire, sans bâtir une histoire autour, sans vous demander de qui elle vient, ce qu'elle signifie, etc? La réceptivité sensorielle va très loin. Cette exploration fait partie de la démarche tantrique. Voir à quel point ce qu'on croit être ressenti est, en fait, pensé. On ne ressent pas: on pense le ressenti. (Éric Barret, [Nouvelles Clés](#))

Vivre pleinement le moment présent ouvre des portes, et pas seulement dans la pratique sexuelle. C'est nous découvrir dans notre véritable nature, c'est percevoir comment nous fonctionnons, c'est découvrir toutes les dimensions de soi. Cela a été enseigné de longue date dans différentes traditions, que ce soit dans l'enseignement amérindien, le tantra ou la méditation [Vipassana](#). Par exemple, Vipassana est un moyen de se transformer à travers l'attention portée aux sensations physiques du corps.

Attention à l'autre et à soi-même

Toute expérience relationnelle orientée vers l'échange vrai nécessite une écoute accueillante, attentionnée et compréhensive vis-à-vis de l'autre. Mais il est important de ne pas oublier l'écoute bienveillante vis-à-vis de soi-même, de son enfant intérieur.

Lorsque vous écoutez l'autre, vous êtes avec lui/elle et votre attitude est adaptée à ce qui se passe sur le moment, à ce qu'est l'autre dans sa particularité à ce moment. Soyez attentifs à ses réactions et aux sensations qui vous parviennent.

Lorsque vous faites l'amour, plutôt que tenter de vous remémorer ce que les livres décrivent sur les hommes et les femmes, ce qu'il est bon de faire, ce qu'ils/elles désirent, quelle méthodologie il faut employer, plutôt que de vous faire une représentation dans votre tête, **écoutez l'autre, ce qu'il/elle vous dit par ses mots, son regard, son corps**. Il se peut que ses réponses ne correspondent pas à ce qu'on vous en a dit dans les manuels, ni dans le présent article.

Le lâcher-prise

Lâcher prise, c'est s'abandonner. C'est abandonner son envie ou son souci de contrôler ce qui va se passer dans le futur immédiat ou plus lointain. C'est s'en remettre à la vie, se laisser guider par les sollicitations de son enfant intérieur. C'est être attentif aux sollicitations de l'autre qui peuvent se présenter, tout en conservant sa liberté de répondre oui ou non. **Cela demande de ne pas craindre d'être emmené dans le nouveau, dans l'imprévu.**

Dans l'exercice de la sexualité, il ne s'agit donc pas de s'abandonner à la volonté de l'autre, mais au flux de son propre SOI. C'est accueillir ses émotions, ses sensations et celles de l'autre comme elles viennent. C'est se laisser porter par

elles, c'est accueillir le plaisir dans son mode d'expression particulier du moment, et savourer pleinement ses effets.

Vous trouverez votre chemin non en pensant, en sentant ou en faisant, mais en vous abandonnant. (Deepak Chopra, Le chemin vers l'amour)

L'abandon à soi-même se cultive, s'approfondit dans la durée de la relation avec l'autre. Il demande la **sécurité** et la paix de l'esprit. Si la relation se construit dans l'amour et la fidélité, il est possible de s'abandonner de plus en plus profondément à chaque fois. Le lâcher-prise, c'est aussi la **confiance** en la vie, en soi et en l'autre.

Jeu, spontanéité et humour

Jouer, c'est **inventer au fur et à mesure sans but défini**, comme le font les enfants. On ne cherche pas à reproduire quelque chose, ni à produire un résultat. On laisse venir ce qui vient sans jugement et on crée le jeu comme une **danse spontanée**. J'invente et je crée dans la liberté, en réponse au geste de l'autre, tout en restant juste avec moi-même. Je vis chaque rencontre, chaque orgasme avec mon/ma partenaire comme s'ils étaient nouveaux à chaque fois.



La créativité et la spontanéité viennent d'une **liberté intérieure**, une liberté de l'esprit qui prend place dès lors qu'on ne laisse plus de place aux sentiments négatifs et à la personnalité avide. Attention toutefois de ne pas exiger de vous d'être immédiatement ce modèle de liberté en tout temps: même si nous nous débattons avec certaines de ces ombres dans notre quotidien, nous avons tous des **moments de paix** où nous sommes dans un **état de liberté et d'expansion**: face au sourire d'un enfant, au moment où nous nous laissons aller à danser sur une musique, devant la beauté d'un paysage, dans la douce fraîcheur d'un bain de mer par temps chaud, ou en savourant les tendres caresses de l'aimé(e). Il ne faut pas croire qu'il faut avoir éliminé toutes nos pensées perturbatrices une fois pour toutes pour pouvoir vivre des moments de liberté. Ayez confiance que vous avez déjà vécu de tels moments et qu'ils font partie de vous. Acceptez de donner place à ces instants.

Dans le jeu et la liberté, vous pouvez sentir l'énergie de vie dans votre corps. L'énergie de vie, c'est ce qui se manifeste par la respiration, les battements du cœur, les mouvements, et aussi l'expression sexuelle. Elle est l'expression physique de notre Moi véritable. Dès sa naissance, le bébé prend plaisir à sentir son corps bouger, à toucher et à saisir. De même, la fonction sexuelle est naturelle et saine. **Elle nous procure de la joie lorsqu'elle est la pleine expression de notre énergie de vie.**

L'humour est l'une des expressions de cette liberté saine et joyeuse. Être en connexion avec son Essence, c'est se détacher de tous les aspects de soi auxquels on tient à s'identifier. On peut alors rire de soi, avec tendresse. On peut rire de tout car on se voit et on voit les autres comme des acteurs sur une scène en train de jouer une comédie. On peut rire de soi y compris dans la relation sexuelle. À d'autres moments, on préférera le silence, l'émerveillement, le recueillement.

L'émerveillement

Le don d'émerveillement est cette faculté de recevoir les sensations, et particulièrement la beauté de toutes choses, dans toute leur primeur; dans toute notre fraîcheur, avec étonnement et enthousiasme. Comme le fait l'enfant, comme on le fait dans des états rénovés de conscience: l'état amoureux, la convalescence. Aussi décidons de nous ressituer dans la virginité de notre sensibilité et d'accueillir les sollicitations sensibles comme si elles étaient nouvelles, comme si nous étions nouveaux. Autrement dit, décidons de nous rendre disponibles, de sortir de la prison de la rationalité. (Dr Leleu, Sexualité, la voie sacrée)

Si nous récapitulons les qualités évoquées pour manifester notre essence, il est remarquable de constater qu'elles sont identiques à celles que nous avons repérées pour le développement de notre fonction spirituelle (voir [Spiritualité et développement personnel](#)): sincérité, humilité, simplicité, patience, écoute, bienveillance et tendresse, non-jugement, accueil, confiance, abandon, rire, conscience, responsabilité. Cela n'a rien de surprenant car **la sexualité essentielle est l'une des manifestations de la spiritualité.**

Notons que ces qualités sont essentiellement féminines: accueillir le moment, être dans le jeu, l'écoute, l'invention et non dans la performance. Hommes et femmes sont dotés de ces qualités, mais les hommes auront souvent besoin d'une rééducation pour s'autoriser à les exprimer. Que vous soyez femme ou homme toutefois, ne vous préoccupez pas de devenir quelqu'un de parfait, avec une nouvelle sexualité. Il ne s'agit pas d'un nouveau modèle à atteindre, répétons-le. Ne vous efforcez pas de changer brutalement vos habitudes. **Laissez simplement parler votre cœur en vous détachant de ce qui ne vous convient plus.** Soyez dans l'écoute et le dialogue et tout évoluera selon votre propre rythme et pour votre confort.

La danse sexuelle

Voici quelques suggestions pratiques pour vous guider dans une sexualité épanouie. J'insiste sur le fait qu'il ne s'agit pas de règles à suivre, mais de suggestions pour sortir de comportements tout faits. Ce sont des propositions pour élargir le champ de votre expérience et découvrir de nouvelles facettes de vous-même. En faire des règles serait retomber dans un nouveau schéma.

Préparatifs

Il est bon de **préparer votre corps**. Se laver, c'est offrir à l'autre le meilleur de soi. Mais c'est aussi s'offrir du bien-être pour soi, se sentir le plus détendu possible. Une douche est aussi un **lavage psychique**, pour vous débarrasser de l'énerverment ou de l'activité mentale que vous venez juste de quitter, au téléphone, dans un embouteillage, avec d'autres personnes. Plutôt que d'amener avec vous ces tensions psychiques sur la scène du couple, quittez-les avant, comme vous quittez vos habits. La douche, le bain, sont des sas pour entrer dans un autre monde, celui de l'abandon à soi. Et aussi celui de la sensualité. La douche, le bain, pourquoi pas à deux?

Vous pouvez **préparer votre lieu**, comme vous le préparez pour recevoir un être important. Vous pouvez aménager la salle (qui n'est pas forcément votre chambre) pour qu'elle soit agréable et confortable. Vous devez décider ensemble si vous l'éclairiez pour pouvoir vous regarder et découvrir vos corps respectifs, ou si vous préférez la pénombre parce qu'un dévoilement trop direct vous intimide. Toute cause de gêne doit être éliminée. Faites en sorte de ne pas être dérangés.

Prévoyez un **temps** suffisamment long. Ne soyez pas préoccupé par un rendez-vous placé juste après.

Les "préliminaires", un échange à part entière

On dit souvent, c'est bien connu, que la femme ne peut pas procéder à l'accouplement immédiatement, car elle a besoin de préliminaires. Les préliminaires consistent à effectuer des caresses pour laisser au désir de la femme le temps de monter. Cette indication a pour mérite d'attirer l'attention sur les besoins de la femme et de reconnaître sa spécificité sexuelle. Il a pour inconvénient de ne pas la reconnaître suffisamment en la décrivant selon une approche masculine, comme on va le préciser.

En premier lieu, il ne s'agit pas de faire des préliminaires une règle de conduite, une méthode obligatoire: *J'ai appris comment une femme fonctionne, donc j'applique la leçon*. Si on transforme cette invitation en mode d'emploi, on reste dans sa tête et on passe à côté de l'écoute et de la créativité du moment présent. Qui donc que la femme elle-même peut décider de quoi elle a besoin ou envie? Il n'est nul besoin que lui ou elle se préoccupent de leçons qu'on leur a dictées. Le questionnement sur les préliminaires s'efface dès qu'on est à l'écoute de l'autre: on suit ce que les corps expriment, sans réfléchir à la phase suivante de la méthode.

Et les corps s'expriment selon le contexte. Si on vient de s'occuper des devoirs scolaires des enfants avant qu'ils se couchent, il est probable que l'attention n'est pas orientée vers le corps et qu'il est besoin d'un moment pour s'y connecter. Mais si on vient de se baigner, de s'embrasser dans la cuisine ou dans la douche, les préliminaires peuvent déjà avoir eu lieu.

La séparation en deux phases, les "préliminaires" et la "pénétration", n'existe qu'en fonction de la façon dont on envisage le déroulement de ces phases. La "pénétration" peut inclure des préliminaires en étant très lente. Certains hommes caressent longuement la vulve avec leur sexe, ce qui rend le passage de l'un à l'autre très progressif.

Venons-en au principal: le mot *préliminaire* en lui-même contient un relent d'orgasme masculin. Il sous-entend *préliminaire en vue d'autre chose*. Donc le préliminaire n'est conçu que pour la suite. Parler de préliminaires implique qu'**en pensée on est déjà dans l'après-préliminaire**.

Or **les préliminaires sont un échange à deux à part entière**, qu'ils aient une suite ou non. Ils se suffisent à eux-mêmes. Ils ne sont donc pas des préliminaires, mais un mode d'expression particulier de l'**échange amoureux de deux corps dans la tendresse**. Il est possible que ce mode dure des heures et qu'il ne se prolonge pas par un accouplement génital. Tout dépend du moment et de la danse des corps qui naît à ce moment.

Les massages constituent une forme d'approche sexuelle très intéressante et très agréable. En premier lieu, ils répondent au **besoin fondamental du petit enfant d'être touché et caressé**, qui bien souvent n'a pas été satisfait. Cela crée donc une détente très favorable à l'expression sexuelle, même si apparemment elle ne va pas dans le sens de l'excitation. Patience! En deuxième lieu, ils permettent une expérience qu'on a rarement l'occasion de vivre: quand vous êtes massé(e), vous recevez et vous n'avez pas à vous préoccuper de votre partenaire, de son plaisir. Il/elle vous l'offre. **Laissez-vous recevoir du bien-être et de l'amour comme un bébé**, sans avoir à le mériter et ni donner en retour. Pour une fois, c'est permis! Vous donnerez ensuite, lorsque vous échangerez vos rôles.

Humour

Deux dames se racontent leurs aventures amoureuses. L'une demande à l'autre:

- Et toi, tu fumes après l'amour?
- Oh je ne crois pas, répond l'autre, je n'ai jamais remarqué. Et tu sais, j'emploie du lubrifiant.

Découverte des sensations corporelles

L'échange de **tendres caresses pendant un long moment** est également extrêmement profitable à l'homme. S'il pense tout de suite à la pénétration, il se fige sur le plaisir qu'il a déjà connu et qu'il cherche à retrouver. Il n'est pas ouvert au nouveau, à la surprise. Il passe à côté de nouvelles sensations que son corps peut lui procurer par les caresses, les massages érotiques, ou simplement une longue étreinte en silence.

Je touche l'autre, je le caresse, je le masse, sans chercher à obtenir une réaction de sa part. Je me laisse toucher, caresser, masser, et je savoure. Je fais signe si quelque chose ne me convient pas.

Vous pouvez aussi **masser son sexe** longuement. Avez-vous déjà eu l'occasion de sentir votre sexe massé pour lui-même, non pour le préparer à une suite, mais pour la sensation et la découverte de cette partie un peu étrange de vous. Massez le sexe de l'autre comme vous masseriez son visage, avec amour et tendresse, un quart d'heure, ou bien plus, aussi longtemps que vous voudrez et qu'il/elle voudra.

Vous pouvez vous **offrir la lenteur**.

La "lenteur est chose divine" écrit [Daniel Odier](#). Il est vrai que la rapidité est incompatible avec la sensualité. La sensation n'apparaît dans toute sa pureté, dans toute sa splendeur que lorsque la conscience est retenue. Il faut donc prendre le temps de vivre, le temps de jouir. Sortir de la compulsion et entrer dans la délectation. Quand vous embrassez, embrassez longtemps, quand vous caressez, caressez longuement. Faites les choses infiniment. Ce qui n'exclut pas les unions éclairs quand chacun, pris par un irrésistible désir, se donne fougueusement à l'autre. (Dr Leleu, Sexualité, la voie sacrée)

Pénétration et fusion

Lorsque le moment est venu de fusionner, les sexes viennent s'épouser. Il est habituel de nommer *pénétration* cet "emboîtement" parce que **le sexe de l'homme pénètre dans la vulve de la femme**. Or ce n'est là qu'une façon parmi d'autres de considérer l'acte. C'est celle qui laisse l'initiative à l'homme. C'est tout-à-fait possible. Mais il faut être conscient que le même acte d'épousailles peut être réalisé avec une autre attitude d'esprit.

Pour comprendre cette subtilité, que vous soyez homme ou femme, imaginez que vous introduisez votre doigt dans votre bouche. *Placez d'abord votre attention dans votre doigt*. Sentez-le pénétrer dans votre bouche. Maintenant, changez votre point de vue en *plaçant votre attention dans votre bouche*, c'est elle qui va aller embrasser le doigt, le sucer si vous préférez. Sentez ce qui est différent et les sensations que cela procure.

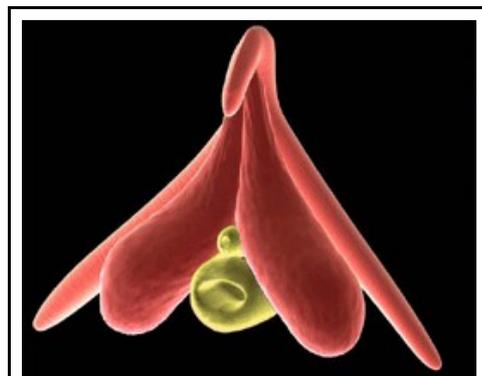
De même, dans l'accouplement, on peut considérer que **la "bouche" vaginale de la femme (avec ses lèvres) vient embrasser le pénis**, le "sucrer", le masser doucement, l'avalé, ce qui ne peut plus s'appeler pénétration. Remarquez que le même acte, l'emboîtement des deux sexes, prend un caractère différent selon que le mouvement est à l'initiative de l'un ou de l'autre.

Cela démontre que le geste extérieur n'est pas important en soi. **La qualité du geste se trouve dans l'intention et les sentiments qui le sous-tendent**. Vous pouvez imaginer, homme ou femme, que votre sexe est comme une main qui touche et caresse, fait connaissance, dialogue avec le corps de l'autre. Il n'y a plus de pouvoir de l'un sur l'autre, mais une rencontre dans l'écoute et le respect. La rencontre peut prendre la forme d'une sorte de danse, selon l'état physique et selon l'état d'âme, parfois dans la lenteur, parfois dans l'excitation, parfois dans l'immobilité. L'un peut mener, ou c'est l'autre. Puis il y a **synergie** et personne ne mène plus que l'autre, on est les deux en même temps, le doigt, la bouche, tout le corps, deux corps qui n'en forment qu'un.

Les sécrétions de la femme

Lorsque le corps de la femme s'abandonne au plaisir, il s'ouvre et laisse émaner ses **substances vaginales**. D'abord, le vagin se lubrifie. Mais d'autres **sécrétions** du vagin sont émises ensuite, sorte de transpiration des muqueuses dont la composition est variable en fonction de la stimulation sexuelle.

Certains hommes sont dérangés par ces sécrétions. Du coup les femmes elles aussi sont gênées par crainte de déplaire. Le malaise des hommes peut venir en partie du fait qu'ils associent les sécrétions à quelque chose de dégoûtant. A cela on peut les renvoyer à la façon dont leur sperme peut être reçu par les femmes. Le considèrent-elles comme dégoûtant? Et eux-mêmes? A bien y regarder, le dégoût n'est peut-être que l'apparence d'un réflexe de recul vis-à-vis d'un phénomène inconnu qui les dépasse et qu'ils ne peuvent maîtriser. Le corps féminin est tellement mystérieux!



Anatomie du clitoris

Contrairement à une idée répandue, le clitoris ne se limite pas à la pointe extérieure (en haut sur l'image). C'est un corps long de 8 cm environ, qui se prolonge de part et d'autre de l'urètre et du vagin jusqu'aux cuisses
(d'après [Helen O'Connell](#))



Orchidée. Merci à [Laetitia Tixier](#)

Or, hommes et femmes, vous pouvez changer votre regard sur ce phénomène féminin. Prenez en compte qu'il est à sa plus grande intensité au moment où la femme s'offre totalement à son partenaire et à elle-même. Elle s'ouvre comme une fleur, **elle libère et offre ses parfums, son miel. C'est son don à la vie, au mystère.**

Toutefois, si vous êtes gêné, ne vous forcez à rien, **ne faites rien à contre-cœur.** Acceptez cette appréhension comme une conséquence de votre éducation, de votre histoire. Vous évoluerez doucement en dialoguant tendrement.

La même difficulté survient vis-à-vis des **règles.** L'homme comme la femme peuvent en être gênés. Il n'y a aucun inconvénient à faire l'amour pendant les règles. Considérez qu'au moment de ses règles, la femme s'offre dans son aspect le plus intime. Sa

confiance et son ouverture est un cadeau pour l'homme.

Apprenez à accueillir les sécrétions avec un regard différent. **Les sécrétions sont bien plus qu'une lubrification et les règles bien plus que l'évacuation d'une muqueuse qui n'aura servi à rien.** Elles transportent, de même que le sperme, des qualités énergétiques tout-à-fait intéressantes (voir [Alchimie sexuelle](#)).

Maitrise de l'éjaculation

Il est habituel de penser que l'orgasme de l'homme se produit à travers et grâce à l'éjaculation. Or c'est faux. **Des orgasmes de l'homme peuvent également advenir sans éjaculation.** Cela prouve qu'orgasme et éjaculation ne sont pas liés même si l'une peut entraîner l'autre. Mais comment faire l'expérience d'orgasmes sans éjaculation et dans quel but le ferait-on?

L'éjaculation se produit habituellement par réflexe et l'homme subit les réactions de son corps. Il ne peut faire l'expérience de l'orgasme sans éjaculation que s'il a appris à maîtriser ce réflexe, comme on maîtrise un cheval fou. Il doit donc prendre conscience de la gamme de sensations qui se déroulent au fur et à mesure que son désir monte, les apprivoiser, et retenir son éjaculation lorsqu'il sent qu'elle est sur le point de se produire.

Les hommes habitués au sentiment d'exaltation que procure l'éjaculation peuvent être enclins à penser qu'ils vont être privés de ce plaisir majeur et que c'est un sacrifice bien inutile. Ce n'est pas un sacrifice et c'est utile. Ce n'est pas un sacrifice, comme en témoignent des hommes (et leurs compagnes) qui ont expérimenté cette pratique. Ils affirment que **la rétention de l'éjaculation bien menée et bien comprise peut conduire à des plaisirs plus grands encore, mais d'une autre nature.** C'est utile parce que **la relation sexuelle peut se prolonger indéfiniment,** elle n'est pas stoppée par la baisse de tonus et l'impossibilité d'une érection consécutives à l'éjaculation.

L'homme qui a su contrôler son éjaculation découvre quantité de plaisirs nouveaux. Sa première découverte, c'est la volupté extraordinaire qui naît à son lingam [pénis]; toujours croissante, elle deviendra une sensation exquisément majeure qui fondra son lingam dans la yoni [vulve] et dissoudra son corps dans le corps de la femme. Sa deuxième découverte, c'est le "préorgasme": si l'orgasme explosif ne se produit pas, en revanche l'homme ressent l'acmé de jouissance qui précède l'éjaculation retenue. Et cette jouissance, il peut la renouveler tant qu'il veut puisque son désir et son érection persistent; et elle sera de plus en plus forte. Sa troisième découverte est que cette ascension continue de plaisirs va le mener à l'extase qui est plus qu'un plaisir suprême: l'accès à un état de conscience supérieure. (Dr Leleu, Sexualité, la voie sacrée)

L'entraînement est progressif, au même titre qu'un entraînement sportif doux ou un yoga. Il est très profitable de l'effectuer avec l'aide de la partenaire. Prendre conscience des **muscles pelviens**, ceux qui sont à la base du bassin et qui sont mobilisés par les mouvements de contraction de l'anus et du pénis, et s'entraîner à les contracter souvent indépendamment les uns des autres et de plus en plus longtemps. Penser à **respirer profondément** en même temps. Masser et caresser doucement le pénis pour faire monter le plaisir sexuel. S'entraîner à contenir le réflexe d'éjaculation à des points d'excitation de plus en plus forts (voir des conseils pratiques détaillés dans l'ouvrage de Barbara Keesling, *L'orgasme multiple au masculin*).

Par cette pratique l'orgasme masculin se rapproche de l'orgasme féminin. **L'homme peut bénéficier d'orgasmes multiples.** Les deux partenaires sont en phase. La femme elle aussi en tire des bénéfices très appréciables.

Les bénéfices pour la femme sont évidents. D'une part la prolongation de l'union va lui donner tout le temps qui lui est nécessaire pour élever son niveau d'excitation et atteindre son paroxysme, qui est souvent plus lent à survenir. D'autre part, le contrôle de l'éjaculation, en perpétuant le désir et l'érection de l'homme, va permettre à la femme de connaître plusieurs orgasmes, elle qui est capable de les renouveler sans lassitude. Par ailleurs, le contact prolongé de sa yoni avec le lingam lui procure des voluptés inouïes, de plus en plus ardentes, jusqu'à sentir son sexe fondre et se fusionner avec le lingam et cette lave envahir son corps. Enfin l'accumulation de ses plaisirs va propulser la femme dans l'extase, elle aussi. (Dr Leleu, Sexualité, la voie sacrée)

C'est en concertation que les amants décideront d'explorer cette pratique, car elle nécessite la participation des deux. La femme doit accepter, au cours de l'apprentissage, que son partenaire ait besoin de stopper l'excitation lorsqu'il s'approche du point critique.

La pratique occidentale actuelle de la rétention est issue des enseignements tantriques orientaux, bien qu'elle ait été connue en Égypte, en Europe et en Amérique dans les temps anciens. Diffusée en Occident, elle a été reprise, isolée de son contexte philosophique et adaptée par des sexologues et des groupes de recherche en spiritualité ou en vie saine. L'une de ces méthodes est la [karezza](#), prônée par J.W Lloyd et A.B. Stockham, dans laquelle les partenaires recherchent une tendre proximité, une union et un développement spirituel mutuel.

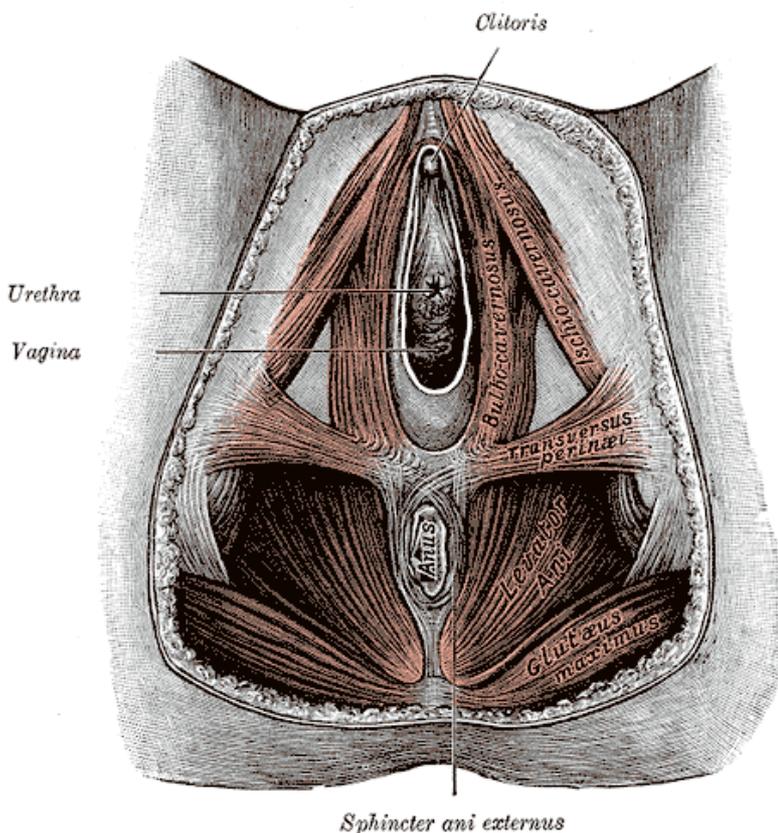
Certains couples pourront choisir cette pratique comme mode de vie. D'autres choisiront, selon leur convenance du moment, de retenir ou non l'éjaculation. **L'éjaculation apporte aussi ses bénéfices.** Outre la sensation d'ivresse connue par l'homme de se laisser traverser par cette force puissante, la femme en ressent aussi les effets et la force. Selon J. Sion (*Le manuscrit de Marie-Madeleine*), au moment où le sperme gicle sur les parois de son vagin, le mouvement des fluides crée une puissance magnétique que l'homme et la femme reçoivent dans leur corps, à condition d'être dans un état de lâcher-prise et d'élévation spirituelle.



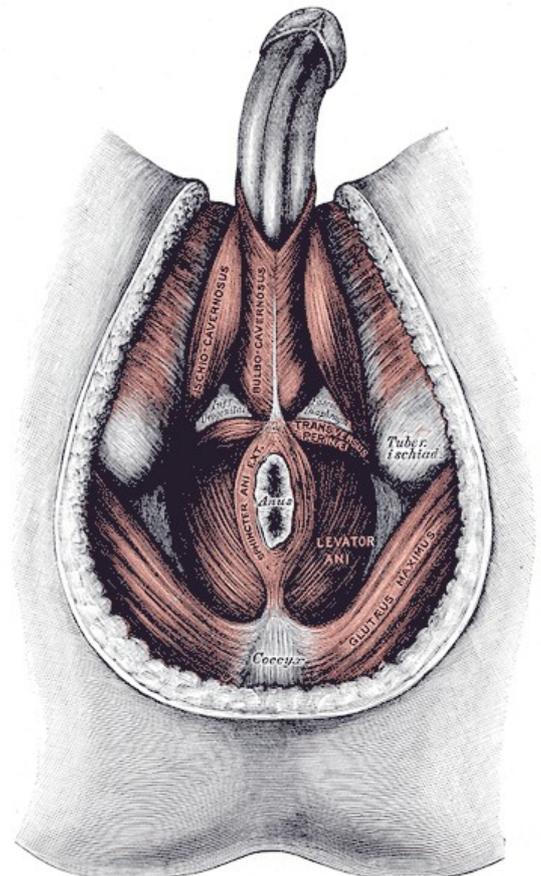
Maitrise sexuelle du corps

En plus de la maîtrise de l'éjaculation, il est très intéressant de développer une certaine maîtrise du corps pour recevoir plus de bénéfices de la pratique sexuelle. Lorsqu'un danseur s'entraîne pour élargir ses possibilités corporelles, il augmente la palette d'expression des mouvements de son âme. De même, en ayant une connaissance plus fine et plus intime de votre anatomie et en donnant **plus de mobilité et de souplesse** à votre bassin, vous augmenterez la gamme de vos sensations sexuelles.

Il est recommandé de bien **connaître votre anatomie et celle de votre partenaire.** Présentez votre anatomie à l'autre, comme vous lui présenteriez un ami. Faites une connaissance intime en massant soigneusement les organes sexuels de l'autre, qui pourra communiquer ce qu'il/elle ressent et donner des indications sur ce qui lui plaît ou non.



Muscles du périnée chez une femme ([Wikipédia](#))



Muscle du périnée chez un homme ([Wikipédia](#))

Apprenez à faire bouger à volonté (contracter et décontracter) les différents **muscles du plancher pelvien (périnée)**. Selon le site bien documenté [Mon-Intimité](#), "le plancher pelvien est composé de plusieurs muscles et fascia. On distingue 2 niveaux de muscles: 1° la partie superficielle, appelée aussi **diaphragme uro-génital**, formée par le muscle uréthro-vaginal issu du muscle bulbo-caverneux, l'anus et le muscle transverse du périnée. 2° la partie profonde, appelée aussi diaphragme pelvien, formée par le muscle releveur de l'anus." Le muscle pubo-coccygien souvent cité est une partie du releveur de l'anus.

Aussi bien pour les hommes que les femmes, il est bon d'apprendre à contracter chaque partie séparément, les muscles de l'avant, les muscles de l'arrière, les muscles de la couche supérieure et les muscles du plancher. Un entraînement est nécessaire, car nous ne sommes pas habitués à faire fonctionner volontairement ces muscles. Non seulement vous acquerez une meilleure maîtrise sexuelle, mais vous stimulerez la **circulation des fluides et des courants énergétiques** de cette zone souvent rigidifiée par des peurs, des traumatismes et des interdits. *Ne bouge pas les fesses quand tu marches, tu ressembles à une putain.* Autorisez-vous à bouger les fesses et tout le reste avec souplesse et joie.

La femme peut atteindre la **maîtrise du vagin** par contraction - décontraction des muscles du plancher pelvien et des muscles abdominaux. Certaines femmes utilisent un petit œuf vaginal en pierre ou en plastique médical qu'elles sont capables de faire monter et descendre dans le vagin. *Dans des civilisations anciennes, les geishas, les femmes des empereurs chinois, les femmes des harems utilisaient des boules ou œufs en pierres semi-précieuses pour tonifier leurs muscles intimes et acquérir un contrôle des mouvements du vagin... Les plus douées pratiquaient deux boules: elles faisaient descendre une boule et en même temps remonter la deuxième, dans le but de les frapper l'une contre l'autre; parfois elles étaient même capables de faire une rotation des boules!* ([site MonIntimite](#))

Pendant la pratique sexuelle, **suivez votre respiration en conscience**, au moins pendant quelques instants. Cela vous permettra de voyager dans d'autres espaces. Que ce soit dans des moments calmes ou d'excitation intense, essayez ceci: dirigez votre inspiration vers le ventre, inspirez profondément; ralentissez consciemment la respiration. Et découvrez!

Échanges énergétiques

L'orgasme met en circulation un flot important d'énergie qui stimule les différentes parties du corps et pas seulement la zone pelvienne. Il réagit par des manifestations spontanées variées qu'il est bénéfique d'accueillir: spasmes, tremblements, émotions, rires, pleurs, sons vocaux, cris, etc. Les **pleurs**, qui intriguent et parfois choquent certains et certaines, n'indiquent en aucune façon un chagrin ou un drame, mais au contraire une libération intense d'énergie de vie. Honorez-les.

D'autres manifestations énergétiques ont lieu sur des plans plus subtils. Nous dégageons en permanence un champ bioénergétique qui est perçue par les autres (voir article [Le biochamp](#)). Réciproquement, nous sommes réceptifs aux champs bioénergétiques des autres. Même si cela vous semble étrange, vous pouvez vous réaliser que c'est une expérience habituelle et familière. Si quelqu'un est triste par exemple, vous le ressentez facilement, vous le sentez habité d'une énergie lourde et cette énergie lourde vous atteint. Ce phénomène est explicable par l'existence des corps énergétiques et de l'aura (voir [Chakras et corps subtils](#)).

Contrôlez la qualité de l'énergie échangée

Dans un échange relationnel, l'énergie de l'autre s'infuse dans notre aura et réciproquement. Si son énergie est lourde, et si nous nous laissons envahir par son émotion, nous pouvons en être affectés et devenir tristes ou fatigués. Mais si nous savons rester dans la confiance et la légèreté, si nous ne nous impliquons pas émotionnellement dans les émotions de l'autre, si nous restons centrés sur la respiration, alors les énergies parasites de notre aura sont dispersées. Tout reste en équilibre.

Faire l'amour, c'est aussi émettre ses énergies et recevoir celles de l'autre de façon approfondie. Lorsque vous faites l'amour, vous vous confiez à l'autre dans votre plus grande intimité et vos corps sont plus réceptifs. Si vous faites l'amour dans une intention de pouvoir et de manipulation, vous contribuez à abaisser les énergies de l'autre. Inversement, **si vous faites l'amour dans le respect de l'autre et le don de vous, vous nourrissez son énergie d'amour**. Les énergies qui sont ainsi communiquées à un partenaire peuvent rester incrustées dans ses corps énergétiques.

Inversement, **un partenaire peut être encombré de vieilles énergies** provenant de ses anciennes relations, énergies encore présentes et influentes. Donc attention si elles sont lourdes. N'en soyez pas effrayé pour autant, ne repoussez pas forcément cet être, mais soyez conscient. Purifiez-vous si nécessaire. Utilisez des huiles essentielles en parfum ou en friction, méditez, visualisez que vous restituez ces parasites à la terre ou à la lumière (voir [Puissance de l'imaginaire](#)), pardonnez-vous et pardonnez à vos anciens partenaires, et surtout ressentez votre amour profond pour vous-même et pour votre partenaire.

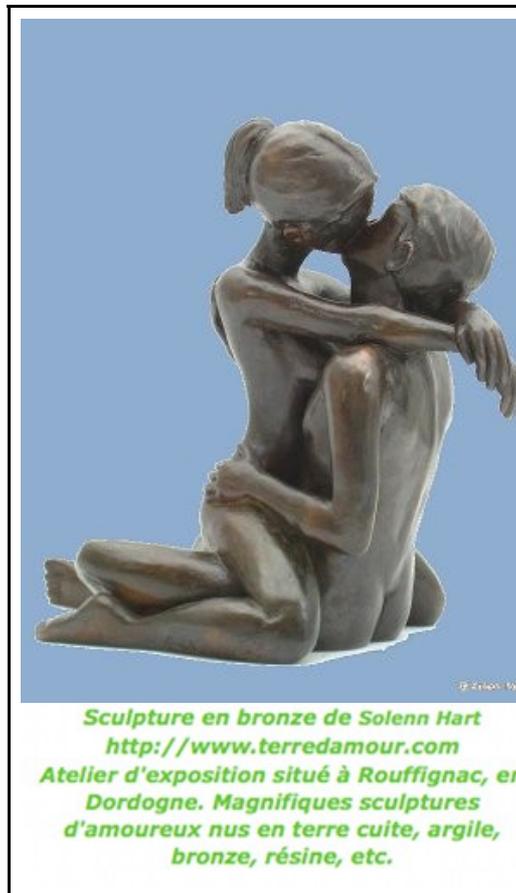
Élévation vibratoire

Lorsque le rapport sexuel est effectué véritablement dans l'amour de soi et de l'autre, le rapport sexuel éveille des

forces latentes puissantes, induit des flashes cosmiques et propulse vers un autre état de conscience. **Le rapport sexuel peut ouvrir d'autres portes**, d'autres royaumes et vous transporter dans des dimensions de plus en plus vastes.

L'union sexuelle peut être effectuée intentionnellement avec la pensée d'augmenter la fréquence vibratoire de votre corps et d'échanger vos codes d'évolution vibratoires. Ordinairement, l'énergie sexuelle reste au niveau génital et dans le ventre. Vous pouvez lui ordonner de **monter dans votre colonne vertébrale jusqu'au cœur et au-delà vers les centres supérieurs du cerveau**, vers le chakra coronal, ce qui aura pour effet de faire surgir l'orgasme dans la tête (voir [Alchimie sexuelle](#)).

Lorsque vous vivez une relation profonde, faites toujours intervenir le facteur le plus important, celui de la communion totale de vos corps, de vos âmes, et faites monter ces énergies le plus haut possible. Cet acte sera merveilleux pour vous. Il ne s'arrêtera pas au niveau de l'animalité humaine, il sera vraiment au niveau de l'homme de demain. Nous ne vous avons pas dit de "jouer" à faire monter les énergies, nous vous avons simplement dit ceci: que lorsque l'acte est très bien vécu, très bien mené en quelque sorte, les énergies montent automatiquement et vont là où elles doivent aller. Nous parlons simplement de ce que tout un chacun peut vivre au quotidien et qui n'est pas dangereux si c'est fait dans la pureté et l'amour... Les [humains] qui commencent vraiment à évoluer sur ce chemin de Lumière ont des relations intimes totalement différentes, beaucoup plus profondes, beaucoup plus vécues au travers de l'âme qu'au travers du corps, et ils s'en sortent grandis, avec une nouvelle force.
(Monique Mathieu - [la sexualité](#))



La femme initiatrice

Les énergies féminines ont un rôle particulier que peu de femmes connaissent ou pressentent, et que les hommes ignorent. **Dans le cœur et la sagesse corporelle de la femme se trouvent des pouvoirs fabuleux**. L'humanité doit retrouver ces connaissances qui n'ont pas été perdues mais restreintes à certains groupes de personnes aptes à les recevoir et les apprécier. Il existait autrefois des enseignements à ce sujet, qui ont été bafoués et occultés. En fouillant dans les traditions, on découvre vite que la maîtrise de la sexualité a été largement enseignée de par le monde à des classes de femmes initiées et chez les femmes chamanes. On en trouve des exemples en Asie, parmi les prêtresses égyptiennes, chez les peuples autochtones (voir [Accouchement, sang menstruel et chamanisme](#)). Il est dit que Marie-Madeleine a été initiée à l'alchimie sexuelle en Égypte. L'initiation inclut la maîtrise des muscles, des courants énergétiques du corps et des états de conscience. Ces femmes étaient capables d'aider les hommes et les femmes à accéder à leur maîtrise et à développer leurs autres dimensions.

Le rayonnement magnétique féminin

Lorsque la femme peut s'abandonner complètement aux courants de vie, son corps s'ouvre comme une fleur. Comme la fleur, elle émet ses parfums et effluves, chimiques, physiologiques, biomagnétiques.

La femme ne peut s'abandonner complètement que si elle se sent en **sécurité**, sinon elle conserve une tension due à un reste de vigilance. Elle se sent en sécurité complète si elle est profondément aimée et estimée, sans aucun jugement sur son corps ou ses attitudes.

Dans ces conditions, l'ouverture du corps et les effluves magnétiques sont produites en stimulant ses sens par le toucher et les caresses. **Le champ magnétique culmine en puissance au moment de l'orgasme.**

Le champ magnétique persiste tant que la femme reste en état de grâce, y compris après l'union dans un autre environnement. Dans ce cas, la femme est très attirante et magnétique. Les hommes qui l'approchent en ressentent parfois des effets sexuels dans leur corps. Ils doivent donc prendre conscience de ce qui se passe, savourer leurs sensations et respecter la femme.

Le nid magnétique

Après l'orgasme, les vagues énergétiques de la femme oscillent longuement dans son corps et il est recommandé de ne pas arrêter l'étreinte des corps juste à ce moment. Il serait dommage que l'homme suive sa tendance à se lever ou s'endormir car c'est alors que **l'homme et la femme peuvent bénéficier du champ biomagnétique de la femme.**

En restant en contact avec elle par ses caresses et le contact corporel, en s'abandonnant, l'homme reçoit des courants énergétiques puissants dans ses corps subtils. Il se blottit contre elle, se laisse enlacer. Il entre en contact avec

Marie-Madeleine, une initiée maitre de l'énergie de la Déesse

Les prêtres patriarcaux juifs et leurs femmes s'opposaient de plus en plus ouvertement à l'adoration de la Mère divine, la Shékinah sacrée. En jouant le rôle d'intermédiaires entre le chercheur et Dieu, les prêtres cherchaient à régir la capacité inhérente des individus d'avoir une connaissance directe de Dieu à l'intérieur d'eux-mêmes. Ils se méfiaient, et souvent, abhorraient les manières d'entrer en relation directe avec la Shékinah. Ils méprisaient Isis, Inanna et les autres représentations de la Grande Mère, à défaut de pouvoir se servir de la Déesse à leurs propres fins. Les femmes qui étaient solidement ancrées dans les vieilles traditions matriarcales étaient perçues comme une menace parce qu'elles ne pouvaient être dominées facilement et qu'elles détenaient des pouvoirs que la prêtrise convoitait pour elle-même. Par conséquent, bien des hommes en position d'autorité religieuse regardaient ces femmes de haut et les considéraient comme des tentatrices responsables de la chute du genre humain et de la corruption de la chair. La plupart des maris traitaient leurs femmes et leurs filles comme des possessions ignorantes et de virtuelles esclaves au service de leurs plaisirs physiques et de leur besoin d'héritiers. **On appliquait souvent aux femmes qui étaient connues pour leur adoration de la Déesse les étiquettes de prostituées et de femmes aux mœurs légères.**

Anna, grand-mère de Jésus; Claire Heartsong

Les femmes étaient porteuses d'une énergie créative et intuitive très forte qui ne devait pas servir au simple plaisir sexuel. En réalité, Marie-Madeleine était maitre de l'énergie créative de la kundalini et fut capable de démontrer la fonction essentielle de cette énergie à certains hommes. Cependant, les enseignements et pratiques qu'elle dirigeait furent mal compris et elle fut traitée de prostituée.

Révélations d'Arcturus; Ramathis-Mam

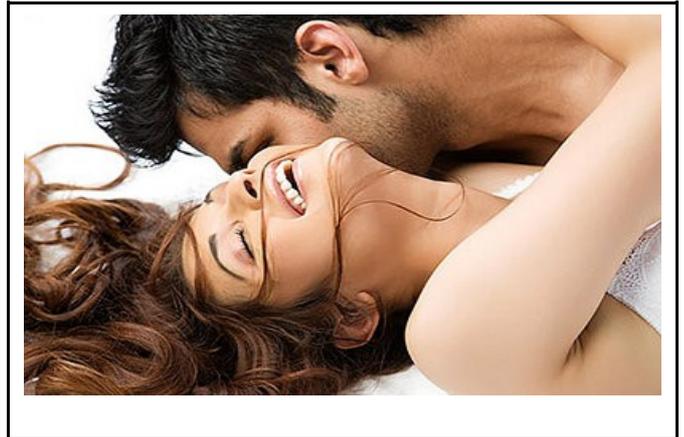
Marie me reconnut comme initiée [au culte d'Isis], du fait que je portais à mon bras le bracelet d'or en forme de serpent... Il est ironique que j'aie ensuite rencontré les yeux de ceux qui furent des disciples [de Jésus], qui me jugèrent et décidèrent que j'étais une prostituée. Cette opinion s'est perpétuée au fil de générations de croyants.

Le manuscrit de Marie-Madeleine, T. Kenyon et J. Sion

l'essence féminine. Cette attitude n'a rien de puéril, ni d'antiviril. Son énergie sexuelle est nourrie et devient plus puissante. (d'après *Le manuscrit de Marie-Madeleine*, T. Kenyon et J. Sion)

L'alchimie féminine

Les femmes ont le plus souvent éprouvé de la répugnance pour leur sang menstruel, plutôt que de le considérer comme la source de leur puissance... Depuis des éons, on déclare aux femmes que leur sang est une malédiction, et elles sont devenues terrifiées de leur propre sang. Elles ne comprennent pas qu'il est leur source et leur puissance. (Terre, B. Marciniak - lire la suite dans [Alchimie sexuelle](#))



Dans les romans d'Anton Parks, *Les chroniques du Girku*, on suit avec bonheur les aventures des prêtresses qui détiennent la connaissance de l'alchimie sexuelle. Elles la transmettent au héros au cours de quelques initiations secrètes.

Sexualité sacrée

Le vécu extatique d'une relation sexuelle conduit les amants au-delà de leur condition humaine ordinaire. Elle les emmène dans d'autres dimensions - au **septième ciel**. Dans ce cas, il ne s'agit plus d'une fuite de soi-même ou d'une compensation, mais d'un véritable bourgeonnement et d'une floraison de nos richesses intérieures. **Accéder au divin qui est en soi est le plus élevé de la sexualité.**

Mais il ne suffit pas de faire l'amour pour y accéder. Il faut choisir cette intention et s'y préparer. Les fondements de cette préparation sont la communication authentique entre amants, la confiance, l'abandon, la joie et l'extase. Elle inclut qu'on se déleste

momentanément de tous les soucis du passé et du futur, qu'on se laisse couler dans le moment présent. **L'extase divine survient par elle-même sans qu'on puisse volontairement la créer.** On prépare le terrain pour l'inviter. Elle n'exige rien d'autre que l'intention délibérée de l'inviter, la détermination et la persévérance. Elle vient ou non.

L'extase

Le bouleversement de l'orgasme ne relève pas seulement du plaisir, il est aussi vécu comme une transformation profonde. Les maîtres spirituels nous disent que l'état d'illumination qui est totalement libre, extatique, illimité, se rapproche beaucoup de l'orgasme. Ou du moins que c'est une de ses possibilités. (D. Chopra, Le chemin vers l'amour)

*L'extase n'est pas un simple orgasme, c'est plus et c'est autre chose. Il y a bien jouissance mais elle dépasse le plaisir d'organe, elle est d'une autre nature, elle est vibratoire, ravissante, élevante. C'est dans le corps entier un état de bien-être océanique, bien-être qui déborde les limites du corps, les efface et baigne le partenaire et tout l'environnement. Devenu sans limites, le corps "est" au monde. Et c'est comme si on ne pouvait plus faire de distinctions entre le corps et l'âme, comme si on ne sentait plus de différences entre l'un et l'autre. Des sentiments fabuleux nous habitent: **sentiments de joie totale, de***

félicité, sentiment de plénitude comme s'il ne manquait plus rien, sentiment d'amour infini envers notre ami(e), envers le monde entier, sentiment d'appartenance à tout ce qui vit, tout ce qui est, à l'univers... Cette mort de l'égo fait disparaître la dualité et nous fait atteindre l'unité: unité avec l'autre, unité avec l'univers, unité avec la source des origines, l'engendrement de l'être et du cosmos. Dans sa phase ultime, l'extase se fait illumination. (Dr. Leleu, Sexualité, la voie sacrée)

La sexualité, le chemin le plus direct vers le divin

La sexualité conduit vers le divin sans avoir recours aux prêtres, aux églises et aux écoles. Les églises en ont fait un péché pour obliger la population à se soumettre à leurs jugements et les éloigner de leurs expériences mystiques personnelles. Beaucoup d'écoles spirituelles ont développé l'idée que la seule voie pour trouver leur être intérieur était l'abstinence.

[L'union sexuelle est] le chemin vers la réalisation divine le plus dynamique et l'un des plus rapides. Quelle ironie que l'Église en ait fait un péché - et qu'elle ait par conséquent terrifié ceux qui auraient pu tomber dessus par hasard. C'est une tragédie que l'Église ait fait porter la blâme et la honte aux femmes et aux hommes en raison de leur nature d'être sexués, et qu'elle ait barré la voie à l'un des sentiers les plus directs vers la réalisation de Dieu. (T. Kenyon, Manuscrit de Marie-Madeleine)

Quand nous nous unissons par amour, nos corps physiques ainsi que tous nos chakras fusionnent. L'acte sexuel est à nos yeux une union avec le Divin; tous nos chakras y participent, en alignement avec le cœur, ce qui engendre une expérience sublime. L'expression de notre sexualité exige que les flammes du cœur s'éveillent d'abord. (A. Jones, Telos)

Apprenez à vivre la relation sexuelle avec la conscience de votre divinité. Dans la relation sexuelle, appelez à vous toutes les énergies divines, transmutez ces énergies. Ce sera non seulement profitable à votre évolution, mais aussi à l'évolution de votre partenaire... Cela vous donnerait une force considérable qui vous permettrait d'avoir accès à d'autres parties de vous-même et notamment à la force spirituelle considérable qui est en vous. (M. Mathieu, la sexualité)

Célébrer la sexualité avec les cycles de la nature

Les amérindiens ont toujours observé la nature; c'est leur livre de la vie...

Ils n'ont pas seulement observé les cycles naturels; ils ont toujours compris que c'est le mélange des énergies mâles et femelles qui crée la vie. Ils considèrent le sexe comme une partie naturelle de la vie. Beaucoup de cultures amérindiennes, en fait, considèrent que faire l'amour, c'est *partager l'énergie* ou *fusionner l'énergie*.

Les cérémonies primordiales de maintes tribus ont lieu durant le solstice d'hiver, l'époque de l'Esprit Gardien Waboose. A cette époque, nous honorons le mélange des énergies mâles et femelles parce que c'est l'union du Père Soleil et de la Terre Mère qui aura lieu au printemps, qui produira la vie nouvelle. En honorant cette union du Soleil et de la Terre, c'est la sexualité humaine que les amérindiens honorent, sur un plan symbolique.

Nous reconnaissons continuellement le fait qu'on doit être à deux, le mâle et la femelle, pour recréer la vie sur tous les plans de l'existence. C'est cette reconnaissance, je pense, qui nous empêche de devenir trop arrogants, de penser que nous n'avons besoin de personne d'autre dans la vie. L'indépendance est une bonne chose, tant qu'elle ne va pas jusqu'à l'arrogance ou l'extinction...

Honorer les énergies mâles et femelles est un thème constant qui parcourt toutes nos cérémonies. Nous avons d'abord la cérémonie du Renouveau de la Terre; puis nous avons la cérémonie de reconnaissance de la saison du printemps pour planter. A ce moment, nous honorons la fertilité des femmes, et leur pouvoir de donner la vie. Lorsque nous plantons notre jardin, nous construisons un cercle de cérémonie à l'intérieur et nos sœurs sortent pour faire une bénédiction spéciale au terrain. Autrefois, les femmes enlevaient leurs vêtements et marchaient nues autour du jardin. Elles traînaient leur vêtements par terre derrière elles sur le sol.

*Sun Bear, with Wabun and Barry Weinstock, The path of power, Bear Tribe Publishing, Spokane, USA, 1983.
Traduction A. Boudet*

Lorsque vous avez une relation sexuelle, offrez-la au divin

Non dans l'intention d'obéir à un dogme religieux, mais pour retrouver votre beauté intérieure et votre grandeur.

Accomplissez tous vos actes en les offrant à la vie, à la terre, à la lumière, au divin.

En savoir plus

Articles dans ce site

- **[Hommes et femmes, le bonheur de s'écouter et se comprendre.](#)** Réaliser l'union du féminin et du masculin en soi. Les relations de couple sont souvent dénaturées par des conflits, des difficultés de communication et des différences d'opinion. Ces comportements sont-ils génétiquement programmés? Non. Ils sont le résultat d'une éducation enfermante et d'une ignorance de notre nature profonde. Une observation authentique et honnête de soi nous révèle que chaque homme et chaque femme possède aussi bien les qualités masculines que féminines, qui demandent à être reconnues, acceptées et développées. **C'est en faisant la paix intérieure entre notre masculin et notre féminin que nous pouvons établir des relations harmonieuses, d'abord avec soi-même et ensuite avec les autres.** C'est alors que la vie de couple, et la Vie elle-même, nous offrent le meilleur.
- **[Le pouvoir alchimique du sang menstruel et de l'union sexuelle.](#)** Nous encourageons les femmes et les hommes à ne plus considérer les règles comme un phénomène gênant. Le sang menstruel porte la puissance et la connaissance. L'union sexuelle n'a pas été prévue par la nature uniquement en vue de la reproduction et de la survie de l'espèce humaine. L'orgasme produit des énergies de rajeunissement et de guérison. Ces fonctions nous ont été occultées et il est temps de les redécouvrir et de les honorer.

- **Accouchement, sang menstruel et chamanisme.** Le chamanisme ancien était avant tout une affaire de femmes. La pratique chamanique d'utiliser le sang lors de cérémonies rituelles a émergé du passé le plus ancien, quand les femmes étaient les praticiennes sacrées de l'art magique de la guérison, et quand les principales substances qu'elles utilisaient dans leur travail étaient le sang menstruel et le sang de l'accouchement, qu'elles épanchaient sans sacrifice. Le mystère ancien du sang féminin revient à notre conscience.
- **Préparation consciente à la naissance naturelle avec le Dr Jean Faillières.** Se préparer à la naissance, c'est saisir l'occasion de cet événement important pour s'informer, observer et sentir le fonctionnement de nos corps (aussi bien le père que la mère), de la respiration, du cycle féminin, du développement de l'enfant dans le ventre de la mère, des tensions musculaires souvent inconscientes et inutiles. En apprenant à nous connaître de façon approfondie, nous devenons plus conscients, plus lucides, plus responsables et autonomes au cours de l'évolution de la grossesse et de l'accouchement, mais aussi dans notre vie personnelle, celle de couple et de parents. L'accouchement peut se dérouler dans la confiance, la décontraction, en respectant le rythme naturel de la mère et de l'enfant.
- **L'Enfant intérieur et le langage des émotions.** Il est des moments (exceptionnels?) où nous sentons que ce que nous faisons et exprimons représente ce que nous sommes vraiment. Cela se traduit par la joie et la légèreté. C'est le signe que nous avons donné place à notre Enfant Intérieur, à ses qualités de spontanéité, de simplicité et d'authenticité. Il est le **porteur de notre Élan de Vie. En écoutant nos émotions et notre corps**, nous reconnaitrons la souffrance de cet Enfant. Nous découvrirons que **nous avons le pouvoir de transformer les jeux de conflit entre l'Enfant Intérieur et le Comédien afin de donner place à notre Moi véritable et vivre une vie épanouissante et sereine.**
- **Spiritualité et développement personnel.** La spiritualité n'est pas un système religieux ou une philosophie culturelle. Elle est une fonction naturelle vivante de l'être humain. Elle consiste à reconnaître l'existence de notre Moi véritable, de notre ESSENCE, et à apprendre à nous laisser guider par elle. C'est donc la découverte d'une autre dimension de nous-mêmes, une partie lumineuse, puissante et grandiose, qui ne demande qu'à être développée par l'expérience. Lorsque nous sommes en connexion avec elle, elle transforme notre état intérieur qui se caractérise alors par la joie et la liberté. Nous sommes invités à réaliser cet état en observant les jeux de l'égo, ses résistances, et en cultivant la confiance et le lâcher-prise.
- **Se mettre à nu, une expérience harmonisante et libératrice.** Nombreux sont celles ou ceux qui éprouvent des difficultés à se dénuder en présence d'autres personnes. La seule raison à cette gêne semble être la culpabilité qui a été inculquée par une éducation contraignante qui considère le corps et les parties sexuelles comme quelque chose de honteux. Or, la nudité apporte bien des bienfaits physiques et psychologiques. C'est un excellent apprentissage en vue de se libérer de la honte, savourer des plaisirs simples, trouver plus d'authenticité dans la relation aux autres, développer le respect et la bienveillance envers les autres.

Sites web

- **Éducation sexuelle et Éducation sensuelle.** Deux sites destinés aux ados et leurs parents. La pornographie ne doit plus être le 1er vecteur d'éducation sexuelle des ados. Des films éducatifs pour montrer aux adolescents que la sexualité passe d'abord par la complicité, la tendresse, le respect de soi et de l'autre
- Dr Gérard Leleu: **Faire l'amour: du sexe et de la relation.** Vidéo d'une interview. [Présentation du Dr Leleu](#) sur Wikipedia
- **Le vagin: fourreau du désir.** Anatomie du vagin. Des vidéos du site [bonjour-docteur.com](#)
- **Le clitoris, ce cher inconnu.** Présentation d'un film documentaire sur la sexualité féminine
- Dans **Wikipédia**: Le [périnée](#); [clitoris](#); [releveur de l'anus](#); [boules de geisha](#); [tantrisme](#); [tantra](#); [orgasme](#); [Kâmasûtra](#) (Le Kâmasûtra est un recueil indien écrit entre les IVe et VIIe siècles, attribué à Vâtsyâyana. Savourez l'iconographie)
- **La continence sexuelle** (maîtrise de l'éjaculation). Un article de présentation sur le contrôle conscient de la fonction sexuelle. La karezza
- **Exercices** pour renforcer le périnée: [Mon-Intimité](#) site très bien documenté sur l'entraînement des muscles intimes. Les exercices de Kegel sont connus dans le milieu médical ([Vulgaris-médical](#)), mais selon [Mon-Intimité](#), les instructions qui sont diffusées ont été faussées.
- **Deux dossiers de la revue Nouvelles Clés.** Le [Tantra, ce n'est pas ce que l'on croit](#) (7 articles). [Amour, Sexe et Spiritualité](#) (4 articles)
- **La sexualité au sens divin.** Un message reçu par Monique Mathieu
- **Sexualité et spiritualité.** Un message de Jeshua transmis par Pamela Kribbe

Livres

- Dr Gérard Leleu: ***Sexualité: La Voie sacrée.*** Ed. Albin Michel, 2004. ***Le Traité des caresses: Mieux connaître la géographie sensuelle de son corps.*** Ed. J'ai lu, 2003.
- ***Le chemin vers l'amour - Aimer et être aimé, le plus beau cadeau de la vie,*** Deepak Chopra. Ed. J'ai lu, 2009. L'amour est un sentiment, mais c'est également un pouvoir.
- ***Les deux extases sexuelles: La jouissance et l'orgasme.*** Jean-Claude Piquard. Presses libres, 2006
- Linda Lou Paget: ***Comment faire l'amour à un homme.*** Ed. Marabout, 2000. ***L'art de faire l'amour à une femme.*** Ed. Marabout, 2001. ***L'orgasme sans tabou.*** Ed. Marabout, 2003
- ***Comment faire l'amour toute la nuit: L'orgasme multiple au masculin,*** Barbara Keesling. Ed. J'ai lu, 2005
- ***La femme multi-orgasmique,*** Mantak Chia et Rachel Carlton Abrams. Ed. Guy Tredaniel, 2006. ***Le couple multi-orgasmique,*** Mantak Chia, Maneewan Chia, Douglas Abrams, Rachel Carlton Abrams. Ed. Maisnie Tredaniel, 2001
- ***L'art de l'extase sexuelle: La voie de la sexualité sacrée et du Tantra pour les couples occidentaux,*** Margo Anand Naslednikov. Ed. Guy Tredaniel, 2007
- ***Faire l'amour de manière divine,*** Barry Long. Ed. Altess, 1998
- ***Tantra: L'Initiation d'un occidental à l'amour absolu,*** Daniel Odier. Ed. J.-C. Lattès, 1996
- ***L'émergence de la Femme divine, une nouvelle vision du Tantra,*** Raylene Abbott. Ed. Véga, 2006
- ***Le tantra, le culte de la féminité,*** André Van Lysebeth. Ed. Flammarion, 1992
- ***La fonction de l'orgasme,*** Wilhelm Reich. Ed. L'Arche 1967
- ***Le manuscrit de Marie-Madeleine: Les alchimies d'Horus et la magie sexuelle d'Isis,*** Tom Kenyon et Judi Sion. Ariane Éditions, 2008. (Seul le premier tiers est en rapport avec le titre. Le reste est d'un intérêt moindre)
- ***Anna, grand-mère de Jésus.*** Claire Heartsong. Ariane Éditions, 2009. Le message d'Anna a pour but d'amener le Divin féminin dans notre quotidien afin de compléter notre parcours initiatique en tant que disciples d'aujourd'hui.
- ***Conversations avec Dieu, tome 2:*** Un dialogue hors du commun. Neale Donald Walsch. Ed. J'ai lu, 2006
- ***Les grandes voies du Soleil.*** Soria et Régine Fauze. Ed. Ariane, 1997. Des informations pour vous aider à participer davantage en conscience à votre libération et à votre reconnaissance d'enfants divins
- **Anton Parks:** Les chroniques du Girku, tome 1: ***Le secret des étoiles sombres.*** Ed. Nouvelle Terre, édition augmentée 2007. Tome 2: ***Adam Genisis.*** Ed. Nouvelle Terre, 2007
- ***Mu: Le maître et les magiciennes,*** Alexandro Jodorowsky. Albin Michel, 2008. Des femmes remarquables l'aident à se dépouiller de ses cuirasses émotionnelles, à élargir son cœur et sa vision de la vie. Il alterne ainsi les rigoureuses méditations silencieuses menant à la paix de l'esprit et la plongée aux tréfonds du sexe, du rêve et de la création, jusqu'aux limites de la folie.

Texte conforme à la [nouvelle orthographe française](#) (1990)

7 janvier 2011

Copyright 2011 - Alain Boudet. Tous droits réservés - <http://www.spirit-science.fr/> - France

Reproduction intégrale ou partielle autorisée et encouragée en vue de transmettre gratuitement la connaissance, dans les conditions suivantes:

1. Citer la source en recopiant cette présente déclaration en entier
2. Avertir l'auteur
3. Toute utilisation pour des buts commerciaux est interdite.